T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DOKTORA PROGRAMI

DOKTORA TEZİ

İNTERNET BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMEYE YÖNELİK BİR MODEL ÖNERİSİ

SENA GÜME
17736019

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

İSTANBUL
2022

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DOKTORA PROGRAMI

DOKTORA TEZİ

İNTERNET BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMEYE YÖNELİK BİR MODEL ÖNERİSİ

SENA GÜME
17736019
ORCID NO: 0000-0002-2696-0304

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

İSTANBUL
2022

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DOKTORA PROGRAMI

DOKTORA TEZİ

İNTERNET BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMEYE YÖNELİK BİR MODEL ÖNERİSİ

SENA GÜME
17736019

Tezin Savunulduğu Tarih: 01.02.2022
Tez Oy Birliği ile Başarılı Bulunmuştur

	Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Ali ERYILMAZ	
Jüri Üyeleri	: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ	
	Doç. Dr. Durmuş ÜMMET	
	Doç. Dr. Ülkü TOSUN	
	Dr. Öğr. Üye. Seher Merve ERUS	

İSTANBUL
ŞUBAT 2022

ÖZ

İNTERNET BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMEYE YÖNELİK BİR MODEL ÖNERİSİ

Sena Güme

Şubat, 2022

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide, öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmaya, iki vakıf ve iki devlet olmak üzere toplam dört farklı üniversitenin eğitim fakültesinde öğrenim görmekte olan 320 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada, "İhtiyaç Doyumu Ölçeği", "Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği", "Kısa Öz-Kontrol Ölçeği", "Amaçlar İçin Mücadele Ölçeği", "İnternet Bağımlılığı Testi" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, Pearson moment korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda ihtiyaç doyumu, yaşam amaçları, öz-kontrol ve amaçlar için mücadele değişkenlerinin birbirleriyle arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. İhtiyaç doyumu, yaşam amaçları, öz-kontrol ve amaçlar için mücadele değişkenlerinin her birinin internet bağımlılığı değişkeni ile arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. İki aşamalı yapısal eşitlik modellemesi doğrultusunda önce ölçüm modeli sonrasında yapısal model test edilmiştir. Yapısal eşitlik modeli testi sonucunda ihtiyaç doyumu ile internet bağımlılığı arasında öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin tam aracılık etkisinin olduğu bulgusu elde edilmiştir. Benzer şekilde yaşam amaçları ile internet bağımlılığı arasında da öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin tam aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Modelin internet bağımlılığı toplam varyansının %33'ünü açıkladığı bulunmuştur. Araştırmanın bulguları, literatür bilgisi ve araştırmalar doğrultusunda tartışılarak öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, İhtiyaç Doyumu, Yaşam Amaçları, Öz-Kontrol, Amaçlar için Mücadele, Yapısal Eşitlik Modeli

ABSTRACT

A MODEL PROPOSAL TOWARDS PREVENTING INTERNET ADDICTION

Sena Güme
February, 2022

This study examined the mediating role of self-control and goal striving in the relationship between need satisfaction, life goals and internet addiction. A total of 320 university students from two foundations, and two state universities, took part in the study. Participants completed "The Need Satisfaction Scale", "The Scale of Setting Life Goals with Respect to Positive Psychotherapy", "Brief Self-Control Scale", "Goal Striving Scale", "Internet Addiction Test" and "Personal Information Form". Pearson product-moment correlation analysis and the structural equation model were used for data analyses. Correlation analysis showed a significant positive correlation between need satisfaction, life goals, self-control, and goal striving. Also, the variables of need satisfaction, life goals, self-control, and goal striving had a negative significant relationship with the variable of internet addiction. The measurement model was evaluated first, followed by the structural model, under the two-stage structural equation modeling method. Structural equation modeling results provide evidence for indirect effects of need satisfaction on internet addiction fully mediated by self-control and goal striving. Besides, goal striving and self-control fully mediated the relationship between life goals and internet addiction. The results emphasized the role of self-control and goal striving in explaining the relationship between life goals, need satisfaction and internet addiction. The findings of the research were discussed in the light of the literature and research, and suggestions were presented.

Key Words: Internet Addiction, Need Satisfaction, Life Goals, Self-Control, Goal Striving, Structural Equation Model

ÖN SÖZ

Bu araştırmada, internet bağımlılığınına sebep olabilecek mekanizmaları anlamaya yönelik bir model oluşturularak ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçlarının internet bağımlılığı ile arasındaki ilişkide öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin aracı rolü incelenmiştir. Yapılan bu çalışmanın internet bağımlılığını önlemeye yönelik çalışmalara katkı sağlamasını umuyorum.

Doktora eğitimimin başından sonuna kadar bana her türlü bilgi, birikim ve deneyimlerini aktaran, yol gösteren, beni motive edip destek olan çok değerli tez danışmanım Prof. Dr. Ali Eryılmaz'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Doktora eğitimim boyunca bilgilerinden yararlandığım ve bana farklı bakış açıları kazandıran değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz, Prof. Dr. Fulya Yüksel-Şahin ve Doç. Dr. Şerife Gonca Zeren'e şükranlarımı sunarım. Tez izleme komitem ve savunma jürimde bulunarak fikirleriyle çalışmama katkıda bulunan Doç Dr. Durmuş Ümmet hocama teşekkür ederim. Jürimde yer alarak katkılarını sunan Dr. Öğr. Üye. Seher Merve Erus'a ve hem jürümde bulunurak katkı sağlayan hem de akademik deneyimlerini paylaşarak bana yol gösteren Doç. Dr. Ülkü Tosun'a teşekkürlerimi sunarım. Son olarak, doktora eğitimim boyunca beni maddi olarak destekleyen Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu'na (TÜBİTAK) teşekkür ederim.

İstanbul; Şubat, 2022 Sena GÜME

İÇİNDEKİLER

ÖZ ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
ÖN SÖZ ..... **v**
İÇİNDEKİLER ..... **vi**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **ix**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **x**
KISALTMALAR ..... **xi**

1. GİRİŞ **1**
1.1. Araştırmanın Amacı 7
1.2. Araştırmanın Önemi 8
1.3. Araştırmanın Varsayımları 10
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 10
1.5. Tanımlar 10

2. KURAMSAL ÇERÇEVE **12**
2.1. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Kuramsal Çerçeve 12
2.1.1. İnternet ve Tarihçesi 12
2.1.2. İnternet Bağımlılığı 14
2.1.3. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri 16
2.1.4. İnternet Bağımlılığının Nedenlerine Yönelik Açıklamalar 19
2.1.5. İnternet Bağımlılığının Nörobiyolojik Mekanizmaları 20
2.1.6. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Modeller 21
2.1.6.1. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Patolojik İnternet Kullanımı Modeli 21
2.1.6.2. LaRose, Lin ve Eastin'in Kontrolsüz İnternet Kullanım Modeli 23
2.1.6.3. Caplan'ın Problemli İnternet Kullanımı Modeli 24
2.1.7. İnternet Bağımlılığına Müdahale 25
2.1.7.1. Farmakoterapi 26
2.1.7.2. Psikoterapi 26
2.1.8. Üniversite Öğrencileri ve İnternet Bağımlılığı 28
2.1.9. İnternet Bağımlılığı Araştırmaları 28
2.2. İhtiyaç Doyumuyla İlgili Kuramsal Çerçeve 30
2.2.1. İhtiyaç 30
2.2.2. İhtiyaç Kuramları 31
2.2.2.1. Murray'ın İhtiyaçlar Kuramı 31
2.2.2.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı 33
2.2.2.3. Öz-Belirleme Kuramı 35
2.2.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar 36
2.2.3.1. Özerklik 37
2.2.3.2. Yeterlik 37
2.2.3.3. İlişkili Olma 38
2.2.4. Kültür ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar 38
2.2.5. İhtiyaçların Doyumu ve Engellenmesi 39

2.3. Öz-Kontrol İlgili Kuramsal Çerçeve 41
2.3.1. Öz-Kontrol 41
2.3.2. Öz-Kontrol Teorileri 43
2.3.2.1. Gottfredson ve Hirschi'nin Genel Suç Teorisi 43
2.3.2.2. Öz-Kontrol Süreç Modeli 44
2.3.2.3. Ego Tükenmesi Modeli (Güç Modeli) 45
2.3.3. Öz-Kontrolün Yapısı 46
2.3.4. Öz-Kontrolün Birey Üzerindeki Etkisi 48
2.4. Yaşam Amaçlarıyla İlgili Kuramsal Çerçeve 51
2.4.1. Yaşam Amaçları 52
2.4.2. Yaşam Amaçlarıyla İlgili Yaklaşımlar 53
2.4.2.1. Erek Kuramı 53
2.4.2.2. McKnight ve Kashdan'ın Yaşam Amaçları Yaklaşımı 54
2.4.2.3. Nair'in Yaşam Amaçları Yaklaşımı 55
2.4.2.4. Emmons'un Yaşam Amaçları Yaklaşımı 56
2.4.2.5. Öz-Belirleme Kuramı Bağlamında Yaşam Amaçları 56
2.4.2.6. Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları 57
2.4.3. Yaşam Amaçlarının Gelişimi ve Değişimi 58
2.4.4. Yaşam Amacına Sahip Olmanın Birey Üzerindeki Etkileri 60
2.5. Amaçlar İçin Mücadeleyle İlgili Kuramsal Çerçeve 63
2.5.1. Amaç 63
2.5.2. Amaçların Sınıflandırılması 64
2.5.3. Amacı Sürdürme 66
2.5.4. Amaca Ulaşmayı Etkileyen Faktörler 68
2.5.5. Amaçların Çatışması 70
2.6. İnternet Bağımlılığını Açıklayamaya Yönelik Oluşturulan Modelin Literatür Doğrultusunda Temellendirilmesi 71

3. YÖNTEM 73
3.1. Araştırma Modeli 73
3.2. Araştırma Grubu 74
3.3. Veri Toplama Araçları 75
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 75
3.3.2. İhtiyaç Doyumu Ölçeği 75
3.3.3. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği 76
3.3.4. Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği 76
3.3.5. Amaçlar İçin Mücadele Ölçeği 77
3.3.6. İnternet Bağımlılığı Testi 77
3.4. Verilerin Toplanması 78
3.5. Verilerin Analizi 78

4. BULGULAR 82
4.1. Araştırmada Kapsamında Test Edilecek Yapısal Modellerdeki Gözlenen Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler 82
4.2. Araştırma Grubunun Tümüne İlişkin Ölçüm Modeli Bilgisi 83
4.3. Ölçüm Modelinin Test Edilmesi 83
4.4. Yapısal Modelin Test Edilmesi 85
4.5. Yapısal Model İçin Dolaylı Etkilerin Anlamlılığı 88

5. TARTIŞMA VE YORUM 90

5.1. İhtiyaç Doyumunun İnternet Bağımlılığını Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi 90
5.2. İhtiyaç Doyumunun Öz-Kontrolü Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi 91
5.3. İhtiyaç Doyumunun Amaçlar İçin Mücadeleyi Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi 92
5.4. Yaşam Amaçlarının İnternet Bağımlılığını Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi 93
5.5. Yaşam Amaçlarının Öz-Kontrolü Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi 94
5.6. Yaşam Amaçlarının Amaçlar İçin Mücadeleyi Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi 95
5.7. Öz-Kontrolün İnternet Bağımlılığını Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi 96
5.8. Amaçlar İçin Mücadelenin İnternet Bağımlılığını Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi 97
5.9. İhtiyaç Doyumu ve Yaşam Amaçları ile İnternet Bağımlılığı Arasında Amaçlar İçin Mücadele ve Öz-Kontrolün Aracılık Etkisine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi 98

6. SONUÇ VE ÖNERİLER 101
6.1. Sonuç 101
6.2. Öneriler 102
6.2.1. Araştırmanın Sonuçlarına Yönelik Öneriler 102
6.2.2. Gelecekte Yapılacak Çalışmalara Yönelik Öneriler 103

KAYNAKÇA 105

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri 74
Tablo 2: İhtiyaç Doyumu Ölçeği İç Tutarlılık Katsayıları 76
Tablo 3: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği İç Tutarlılık Katsayıları 76
Tablo 4: Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği İç Tutarlılık Katsayıları 77
Tablo 5: Amaçlar İçin Mücadele Ölçeği İç Tutarlılık Katsayıları 77
Tablo 6: İnternet Bağımlılığı Testi İç Tutarlılık Katsayıları 78
Tablo 7: Uyum İyiliği Değerlerinin Kabul Edilebilirlik Sınırları 79
Tablo 8: Gözlenen Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler 82
Tablo 9: Test Edilen Modele Ait Ölçüm Modeli Uyum Değerleri 83
Tablo 10: Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar 84
Tablo 11: Belirlenen Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler 85
Tablo 12: Test Edilen Yapısal Modele Ait Uyum Değerleri 86
Tablo 13: Değişkenler Arasındaki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkiler (Standardize Edilmiş Etkiler) 87
Tablo 14: Bootstrap Test Sonuçları 89

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığını Açıklamaya Yönelik Oluşturulan Model Önerisi..... 8
Şekil 2: Patolojik İnternet Kullanımı Modeli (Davis, 2001) 22
Şekil 3: Kontrolsüz İnternet Kullanım Modeli (LaRose, Lin, Eastin, 2003)..... 23
Şekil 4: Problemli İnternet Kullanımı Modeli (Caplan, 2010)..... 24
Şekil 5: Teorik Model..... 73
Şekil 6: Ölçüm Modeline Ait Standardize Edilmiş Faktör Yükleri..... 84
Şekil 7: Yapısal Modelde Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları..... 86

KISALTMALAR

APA : American Psychological Association

DSM : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

1. GİRİŞ

Günümüzde hızla değişen alışkanlıklar ve iletişime dayalı arayışlar farklı disiplinler tarafından incelenmektedir. Gelişme çağında olan gençlerin, teknolojik değişimlerden, süreçlerden ve risklerden en çok etkilenen grup olduğu belirtilebilir. Kimlik arayışında olan ve arada kalmışlığı en yakından yaşayan yaş grubunda bulunan üniversite öğrencileri (Arnett, 2000) de yaşamın çeşitli alanlarında denemelerde bulundukları bir gelişim evresindedir. Bu denemeleri gerçekleştirirken, teknoloji bir araç haline gelmektedir. Özellikle internet modern dünyanın vazgeçilmezlerinden olduğu için, öğrencilerin günlük hayatını etkilemektedir (Henderson, Selwyn, Aston, 2015). Üniversite öğrencileri, beliren yetişkinlik döneminin getirdiği özellikler gereği iş, eğitim, romantik ilişkiler ve dünya görüşü gibi (Arnett, 2000) farklı alanlarda teknoloji ve interneti kullanmaktadır. Ödev hazırlarken, araştırma yaparken, iletişim kurarken, derslere kayıt olurken, müzik dinlerken, iş ya da staj ararken internetle kurulan bağ giderek güçlenmektedir. Ayrıca internet yeni tür sosyallikler için de bir mecradır. Arkadaş aramak, görsel ya da yazılı paylaşımlarda bulunmak ve sosyal ağlar içinde yer almak internetin vazgeçilmezlerindendir (Ruleman, 2012; Uusiautti, Määttä, 2014).

İnternetin ve ona bağlı ortamların yaygın kullanımı, kimi bireylerin davranışlarını etkilemekte ve bağımlılık gibi sorunlar ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu sorunlar gençlerin yaşama bağlanımlarını, kimliklerini keşfetmelerini ve ruh sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir (Gupta ve diğ., 2018; Luppucini, Alotaibi, 2021). Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda, internet bağımlılığıyla ilgili çalışmalar önem kazanmaktadır. İnternet bağımlılığını önleyici modeller, konu üzerine odaklanan disiplinler için ortak bir ihtiyaçtır.

Kökeni 1960'ların sonuna dayanan internet, gelişimi itibariyle birçok aşamadan geçmiş ve tüm dünyada yaygınlaşmıştır (Weis, 2010). İnterneti kullanan bireylerin sayısı her gün daha da artmaktadır. Bu nedenle internet ve insan davranışları arasındaki ilişki giderek önem kazanmakta ve yeni çalışmalar tarafından ele alınmaktadır. İnternet kullanımındaki artış, internet bağımlılığı (Jiang, 2014; Huang, 2010),

problemli internet kullanımı (Caplan, 2002; Shapira ve diğ., 2003), patolojik internet kullanımı (Davis, 2001) ve internet davranışına bağımlılık (Hall, Parsons, 2001) gibi farklı terimlerle nitelenen yeni bir klinik bozukluğun ortaya çıkmasına neden olmuştur.

İnternet bağımlılığı, davranışsal sorunlara neden olan ve kişinin interneti kullanma isteğinin önüne geçememesini, internetten yoksun kaldığında sinirli ya da saldırgan olmasını, aile, iş, sosyal yaşamının giderek bozulmasını ve internete bağlanmadan geçirilen zamanın birey için önemsiz olmasını içeren bir bağımlılık türüdür (Young, 2004). Depresyon (Shaw, Gant, 2002; Takahira, Ando, Sakamato, 2008), sosyal fobi (Weinstein ve diğ., 2015), akademik erteleme (Davis, Flett, Besser, 2002; Mohammadi, Tahriri, Hassaskhah, 2015), uyku problemleri (Chen, Gau, 2016; Tokiya ve diğ., 2020), yalnızlık (Costa, Patrão, Machado, 2019; Yao, Zong, 2014) ve utangaçlık (Ang, Chan, Lee, 2018; Tian ve diğ., 2021) gibi sorunlarla ilişkilidir.

İnternet kullanım oranı, ülkemizde çok hızlı artış göstermektedir. TÜİK (2021) tarafından yapılan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'nın 2021 sonuçlarına göre, Türkiye'de internet kullanımının en yoğun olduğu yaş grupları 25-34 (%95,8) ve 16-24'tür (%95,7). Tüm katılımcıların %80,5'i düzenli internet kullanıcısıdır. İnterneti kullananların %94'ü her gün internette vakit geçirmektedir. Üniversite ve üstü eğitim düzeyindeki katılımcıların kullanım oranına bakıldığında, %99,1 olduğu görülmektedir. Bu durum dikkat çekicidir ve önceki yılların verilerine bakıldığında kullanım oranlarının düzenli olarak arttığı görülmektedir. İnternetin kullanım amacı; genel olarak mesajlaşmak, internet üzerinden sesli ya da görüntülü arama yapmak, sosyal medya üzerinde profil oluşturmak, mesaj göndermek ya da fotoğraf vb. içerikler paylaşmak ve sağlıkla ilgili bilgiler aramaktır (TÜİK, 2021). Oranlara bakıldığında üniversite öğrencilerinin internet kullanımları yüksektir ve bağımlılığa karşı riskli gruptadır. Bu nedenle farklı değişkenler içeren internet bağımlılığını önleyici modeller önem kazanmaktadır.

Kişinin ihtiyaçları, çevrimiçi davranışta rol oynayan değişkenlerden biridir (Li ve diğ., 2016a; Lin, Tov, Qiu, 2014; Greitemeyer, Mügge, Bollermann, 2014). İhtiyaç, yetersizlik duygularından kaynaklanan ve bireyleri bu tür yetersizlikleri tatmin etmeye motive eden döngüsel bir süreçtir (Eysenck, Arnold, Meili, 1972). Murray (2008), yirmiden fazla psikolojik ihtiyaç olduğunu öne sürmüştür. Öz-belirleme kuramıysa özerklik, yeterlik ve ilişkili olmadan oluşan üç temel psikolojik ihtiyaca odaklanmaktadır (Deci, Ryan, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçlar, bireylerin değer

verdiği ve ulaşmak istediği amaçlar adına doyurulması gereken yapılardır ve öz-belirleme kuramının özünü oluşturmaktadır (Hennessey, 2000). Öz-belirleme kuramı, her üç ihtiyacın gerekli olduğunu ve bu amaçlar sosyal bağlamda gerçekleştiğinde, bireyin optimal işleyişini sürdürecek ve olumlu kişisel gelişim sağlayabilecek konumda olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, herhangi bir ihtiyaç engellendiğinde, bireyin öznel iyi oluşu ve psikolojik sağlığı risk altına girmektedir ve doyurulmayan psikolojik ihtiyaçlar ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Ryan, Deci, 2000).

Önceki araştırmalar, internetin psikolojik ihtiyaçları karşılayabilecek potansiyel bir alan olduğunu göstermektedir (Greitemeyer, Mügge, Bollermann, 2014; Lin, Tov, Qiu, 2014; Nadkarni, Hofmann, 2012; Sheldon, Abad, Hinsch, 2011). Günlük yaşamda ihtiyaç doyumu düşük olan ve internette ihtiyaç doyumu sağlayan kişiler, interneti aşırı kullanma eğilimindedirler (Leung, 2003). Wong, Yuen ve Li (2015), temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayamayan bireylerin internet bağımlılığına karşı daha savunmasız olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, Yu, Li ve Zhang (2015), temel psikolojik ihtiyaçları gerçek hayatta karşılanmayan ergenlerin, problemli çevrimiçi oyun kullanımını deneyimlemesinin daha muhtemel olduğunu bulmuştur. Li ve diğ. (2016a) de ihtiyaç doyumunun internet bağımlılığı ile stresli olaylar arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşmıştır.

İnternet bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu düşünülen bir diğer değişken ise amaçlara sahip olmadır. Bireylerin bilişsel ve davranışsal stratejiler aracılığıyla elde edip sürdürmeye çalıştıkları istenilen durumlar olarak tanımlanan (Emmons, 1999) yaşam amaçları, mutluluğun önemli faktörlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Ryff, Keyes, 1995). Öz-belirleme kuramına göre, büyüme ve gelişmeye yönelik hareket eden birey, belirli amaçlara yönelik davranışta bulunmaktadır. Bu amaçları sürdürme ve başarıyla sonuçlandırmada ihtiyaç doyumu önemli rol oynamaktadır (Deci, Ryan, 2000). Amaç belirleme ve bu amaçlar peşinde mücadele etme, bireylerin yaşama uyum sağlamalarını etkileyen önemli faktörlerden biridir (Myers, Deiner, 1995). Erek kuramı da benzer şekilde bireylerin ihtiyaç doyumuna ulaşmasının ve çeşitli amaçlara sahip olmasının yaşama uyum sağlamayı kolaylaştırdığını ve mutluluğu arttırdığını belirtmektedir (Eryılmaz, 2016). Klinger'e (2012) göre amaçlara sahip olma, kişinin ruhsal bozukluklara karşı daha dayanıklı olmasını sağlar. Bireylerin bir amaç belirlemesi ve bu amaç için çaba göstermesi anlamlı bir yaşama sahip olmasına katkı

sağlayarak ruh sağlığını pozitif olarak etkiler (Baumeister, Vohs, 2002). Önceki çalışmalar, amaç belirleme ve bu amaçlara ulaşma ile ihtiyaç doyumu (DeWitz, Woolsey, Walsh, 2009; Ryff, 1989), akademik başarı (Vansteenkiste ve diğ., 2005) ve öznel iyi oluş (Bauer, McAdams, 2004; Judge ve diğ., 2005) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Yaşamda amaçlara sahip olma; psikolojik dengesizlik ve sıkıntının olumsuz etkilerini tamponlayabilmekte (McKnight, Kashdan, 2009; Van Dyke, Elias, 2007), böylece kişi bağımlılık davranışlarına daha az duyarlı hale gelmektedir (Newcomb, Harlow, 1986). İnternet bağımlılığı ile yaşam amaçları arasındaki ilişkiye bakıldığında, Sharma ve Sharma (2018), internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öznel iyi oluş ölçeğinin boyutlarından biri olan yaşam amaçlarına sahip olma ile internet bağımlılığı arasında negatif anlamlı bir ilişki bulmuştur. Iyer ve Sharma da (2020) benzer şekilde yaşam amaçlarına sahip olma ile internet bağımlılığı arasında negatif anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

İnternet, akıllı telefon, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığına sahip bireyler, diğer davranışsal veya kimyasal bağımlılıklara sahip kişilerle benzer semptomlar göstermektedir (APA, 2013; Young, Yue, Ying, 2011). Diğer kimyasal ve davranışsal bağımlılıklar ile yaşam amaçları arasında yapılan çalışmalara bakıldığında, yaşam amaçları ile nikotin ve alkol gibi maddelerin kötüye kullanımı arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir (Marsh ve diğ., 2003; Newcomb, Harlow, 1986). Amaçlarına bağlanan ve değer veren bireyler daha az alkol kullanmaktadırlar (Lecci, MacLean, Croteau, 2002; Palfai, Ralston, 2011; Palfai, Weafer, 2006). Wu, Lei ve Ku (2013) ise yaşam amaçları ile problemli video oyunu oynama arasında negatif anlamlı ilişki bulmuştur. Çevik ve diğ. (2020), yaşam amacı ve anlamının akıllı telefon bağımlılığını negatif anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir.

Öz-kontrol problemlerinin de internet bağımlılığına sebep olan faktörlerden biri olduğu düşünülmektedir. Öz-kontrol, bireyin kendiyle dünya arasında daha ideal bir uyuma sahip olması noktasında kendini değiştirme ve uyarlama kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin içten gelen tepkilerini bastırma veya değiştirme becerisiyle birlikte istenmeyen davranışsal yatkınlıklarını durdurma ve onları sergilemekten kaçınmasıdır (Tangney, Baumeister, Boone, 2004). Suç teorisine göre düşük öz-kontrol çeşitli şiddet ve risk alma davranışlarının ana nedenidir (Gottfredson, Hirschi, 1990). Düşük öz kontrol düzeyine sahip bireylerin davranışlarını, öncelikle acil doyum

ve kısa vadeli hedefler yönetir. Bu doğrultuda, erişim kolaylığı ve isteklerimizi kısa sürede tatmin olanağı sağlayan internetin, düşük öz-kontrole sahip bireyler için yoğun ve bilinçsiz kullanıma neden olabileceği düşünülmektedir.

Dürtüselliği açıklayan ikili işleme modeli, bireylerde dürtüsel davranma eğilimleri meydana geldiğinde, kontrolün; bireylere amaç oluşturma, değerlendirme ve standart belirleme gibi seçenekler sunarak onların dürtülerini kontrol etmelerini ve zararsız şekilde doyurmalarını sağladıklarını belirtmektedir (Eryılmaz, 2018). Bireyler, kontrol için gerekli amaç ve standartlar olmadığında ya da düşük düzeyde olduğunda kontrol sorunu yaşamakta ve dürtüsel davranışlar sergileyerek hazza ulaşmak istemektedir. Benzer biçimde birey, internet kullanırken günlük yaşama ve internet kullanımına dair çeşitli amaçlara sahip değilse, internette geçirdiği süreyi kontrol etmekte zorlanarak dürtüsel davranışlar gösterebilir ve internette geçirilen süre daha da artabilir. İnternetten elde ettiği haz arttıkça, bağımlılığa da daha yatkın hale gelebilir.

Öz-kontrol konusunda başarısız olan bireyler, karar alma ile amaç ve değerleriyle tutarlı davranmada sorun yaşayabilir. Yüksek öz-kontrol, gelecek için daha etkili bir planlama, dürtü kontrolü, olumsuz düşüncelerle başa çıkma ve davranışları kontrol etme kapasitesi sağlar (Heatherton, 2011; Hofmann, Friese, Strack, 2009). Düşük öz-kontrolse dürtüsellik, risk alma, bağımlılık ve aşırı yeme gibi davranışlarla ilişkilidir (Gottfredson, Hirschi, 1990; Niemz, Griffiths, Banyard, 2005; Trimmel, Köpke, 2000). Öz-kontrol ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen yeni bir meta-analiz çalışmasına göre, öz-kontrolü yüksek bireylerin daha az dürtüsel oldukları ve böylece internet bağımlısı olma ihtimallerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Li ve diğ., 2021a). Diğer çalışmalara bakıldığında da internet bağımlılığı ile düşük öz-kontrol arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (Kim ve diğ., 2017; Li ve diğ., 2021b; Muusses ve diğ., 2015; Oh, 2003; Özdemir, Kuzucu, Ak, 2014).

Öz-belirleme modelinin bir uzantısı olan nedensel eylemlilik (casual agency) teorisi (Shogren ve diğ., 2015; Shogren ve diğ., 2017), temel psikolojik ihtiyaçları doyurma motivasyonunun, insanların kendi yaşamlarında eylemli olarak hareket etmelerini sağlayan, kendi kaderini belirleme (öz-belirleme) ve genel doyumu artırmalarını sağlayan kendi kendine belirlenmiş eylemlere yönlendirdiğini ifade eder. Eylemlilik, kişilerin yaşamları ve kararları için sorumluluk almalarına ve bu konuda kendilerine olan inançlarına, kararlarını kontrol edebilmelerine, karşılaştıkları engellerle mücadele

etme ile tercihleri doğrultusunda ilerlemede kendilerine güvenmelerine değinmektedir (Côté, Levine, 2002). Eylemlilik, bireylerin kendi gelişiminde aktif rol alması, çeşitli tercihlerde bulunmaları ve bu tercihlerin sonuçlarını kabul etmeleridir (Atak, Kapçı, Çok, 2013).

Eylemler, kendi kendini yöneten, amaçlı faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Boesch, 1991; Brandtstädter, 1998). İnsanlar, eylemli olmaya ve öz düzenlemeye yönelik eğilimlere sahiptir (Little, Snyder, Wehmeyer, 2006). Bu kurama göre, eylemler hem biyolojik hem de psikolojik gereksinimler tarafından motive edilir. Kişinin aldığı kararları uygulaması, hedefler belirleyerek bunları gerçekleştirmek için harekete geçmesi, yaşamını anlaması ve yönetmesi eylemli kişiliğe sahip bireylerin özelliğidir. Eylemli bireyin kendine ve hayatına yön vermesinde bu özellikler önemli rol üstlenmektedir (Côté, 1997; 2002). Bu tanımlara bakıldığında, kişinin eylemleri temel psikolojik ihtiyaçlardan etkilenmektedir. Eylemli kişiliğe sahip bireylerin öz-düzenleme ve öz-denetim becerileri yüksektir. Eylemler, amaçlı faaliyetlerdir ve yaşam amaçlarına sahip olan bireyler, yaşamlarında ve ilişkilerinde daha etkin ve eylemlidir. Temel psikolojik ihtiyaçları günlük yaşamında karşılanmayan kişiler, genellikle eylemlerini özerk bir şekilde düzenleyemez ve amaç ve değerlerine uygun uyumlu kararlar veremezler (Di Domenico ve diğ., 2013). Bunun sonucunda, gündelik yaşamda ihtiyaç doyumu düşük olanlar, özerk öz-düzenleme konusunda daha az yeterli olmakta ve ihtiyaç yoğunluğu öz-düzenleme zorluklarıyla birleşerek bağımlılık yapıcı davranışları oluşturabilmektedir. Bu doğrultuda temel psikolojik ihtiyaçları doyurulan ve anlamlı yaşam amaçları olan birinin eylemli bir kişiliğe sahip olması, davranışlarını düzenleme ve kontrol etmede daha becerikli olması beklenebilir. Bir diğer deyişle, ihtiyaç doyumuna ulaşamayan ve amaçları olmayan bireylerin, internet kullanımıyla ilgili davranışlarını kontrol etmede ve düzenlemede sorunlar yaşayacağı ve bu doğrultuda bağımlılık davranışlarına daha yatkın olacağı söylenebilir.

COVID-19 pandemisiyle birlikte artan sosyal mesafe sonucunda internetin daha önemli hale geldiği ve daha sık kullanıldığı söylenebilir. İlişki kurmak ve eğitimi sürdürebilmek gibi yararları olan internetin, bilinçli kullanımını desteklemek ve hangi noktada bağımlılık başlattığını tespit edebilmek önemli hale gelmiştir. Günlük yaşamımızı kolaylaştırması ve birçok avantaj sağlaması nedeniyle artık zorunlu hale gelen internetin bilinçli kullanılmaması, bireylerde psikolojik ve sosyal sağlığı tehdit eden bir durum haline gelebilmektedir (Ekşi, Ümmet, 2013). Bireylerin internete

bağımlı olduğunu kabul edip tedaviye başlaması ve bu tedavi sonucu elde ettiği kazanımları koruması zor olduğu için, bağımlılık durumu ortaya çıkmadan önleyici çalışmalar gerçekleştirmek büyük önem taşımaktadır (Asıcı, 2019). Literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında, internet bağımlılığı, öz-kontrol, yaşam amaçları, amaçlar için mücadele ve ihtiyaç doyumu değişkenleri arasındaki çoklu ilişkileri birlikte inceleyen herhangi bir araştırma bulunamamıştır. Yapılan bu araştırmanın, internet kullanımının yaygınlığı göz önünde tutulduğunda, internet bağımlılığı altındaki mekanizmaların anlaşılmasına yardım edeceği ve internet bağımlılığını önleme konusunda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu, yaşam amaçları, öz-kontrol, amaçlar için mücadele ve internet bağımlılığını ele alan bir yapısal eşitlik modeli önererek bu modeli test etmektir. Bu kapsamda, ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin aracılık rolünü gösteren model Şekil 1'de sunulmuştur.

Tanımlanan modele ilişkin oluşturulan hipotezler aşağıda yer almaktadır.

H_1: İhtiyaç doyumu, internet bağımlılığı değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordar.

H_2. İhtiyaç doyumu, öz-kontrol değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordar.

H_3: İhtiyaç doyumu, amaçlar için mücadele değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordar.

H_4: Yaşam amaçları, internet bağımlılığı değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordar.

H_5: Yaşam amaçları, öz-kontrol değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordar.

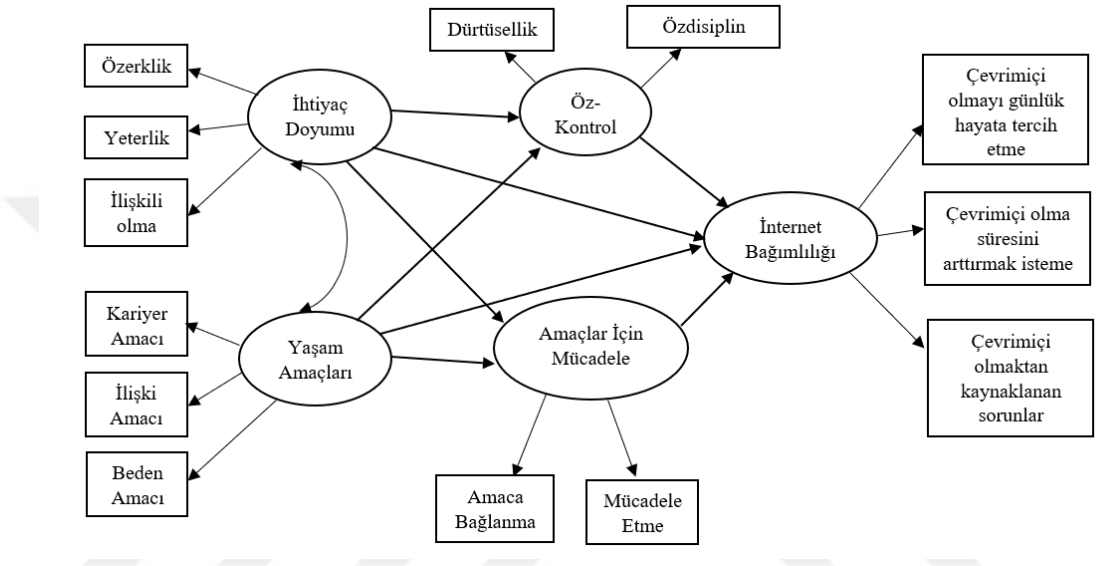
H_6: Yaşam amaçları, amaçlar için mücadele değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordar.

H_7. Öz-kontrol, internet bağımlılığı değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordar.

H_8: Amaçlar için mücadele, internet bağımlılığı değişkenini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordar.

H_9: İhtiyaç doyumu değişkeni ile internet bağımlılığı değişkeni arasındaki ilişkide öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin aracılık etkisi vardır.

H_{10}: Yaşam amaçları değişkeni ile internet bağımlılığı değişkeni arasındaki ilişkide öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin aracılık etkisi vardır.



Şekil 1: Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığını Açıklamaya Yönelik Oluşturulan Model Önerisi

1.2. Araştırmanın Önemi

İnternet kullanım oranı Türkiye'de hızlı bir artış göstermektedir. İnternet Dünya İstatikleri'nin (Internet World Stats, 2019) son yayınlanan verilerine göre, internet kullanım oranının en yüksek olduğu ilk 20 ülke listesinde Türkiye 13. sırada yer almaktadır. COVID-19 pandemisiyle birlikte artan sosyal mesafe sonucunda, internetin daha önemli hale geldiği ve daha sık kullanıldığı söylenebilir. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'nın (TUİK, 2021) sonuçlarına göre, katılımcıların %80,5'i düzenli internet kullanıcısıyken, bu kişilerin %94'ü hemen hemen her gün internette vakit geçirmektedir. Yine bu araştırmaya göre 18-25 yaş aralığındaki üniversite ve üstü eğitime sahip kişilerde, internet kullanım oranının yüksek olduğu görülmektedir. Pandemi döneminde ilişki kurmak ve eğitimimize devam edebilmek gibi yararları olan interneti bilinçli kullanmanın ve bağımlılığın hangi noktada başladığını saptamak daha önemli hale gelmiştir.

Beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik ile yetişkinlik arasında geçişi sağlayan 18-25 yaş arasını kapsayan bir dönemdir (Arnett, 2000). Bu dönemde bireyler, kendilerini ne ergen ne de yetişkin olarak görmektedir. Değişkenlik ve arada kalmanın sık hissedildiği bir gelişim evresindedirler. Bu dönemin temel özellikleri kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada kalmışlık ve sonsuz olanaklara sahip olmaktır (Arnett, 2000). Ergenlik döneminde olduğu gibi bu dönemde de risk alma davranışlarının fazla olduğu görülmektedir (Blinn-Pike ve diğ., 2008; Bukobza, 2009; Lapsley, Hill, 2010; Willoughby, Dworkin, 2009). Üniversite öğrencilerinin büyük kısmı da bu gelişim evresinde yer alır ve farklı alanlardaki arayışlarına teknoloji ve internet sayesinde daha kolay ulaşabilme imkanına sahiptir. Uzaktan eğitim, ödev hazırlama, araştırma yapma, iletişim kurma ve sosyalleşme gibi amaçlarla interneti daha sık kullanmaktadırlar. Kimlik arayışı içinde olan ve değişkenlikler içinde bocalayan üniversite öğrencilerinin, bu kritik dönemde teknolojiyi ve interneti bilinçli kullanması, olası psikolojik rahatsızlıklara karşı önem taşımaktadır.

İnternet bağımlılığının bireylerde birçok zarara yol açtığı araştırmalarla kanıtlanmıştır ve önleyici çalışmalar öne çıkmaktadır. Bunun için internet bağımlılığına neden olabilecek mekanizmaların bilinmesi öncelik kazanmakta ve internet bağımlılığını önleyici modellere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu doğrultuda bu araştırmada, internet bağımlılığı, ihtiyaç doyumu, öz-kontrol, yaşam amaçları ve amaçlar için mücadele arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. İnternet bağımlılığına yol açan unsurlar bilindiği takdirde, ihtiyaca yönelik çalışmalar da daha etkin bir biçimde yapılabilir.

Türkiye'de ve dünyada internet bağımlılığı çalışmalarında son yıllarda bir artış gözlenmektedir. Ancak literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında, internet bağımlılığı, öz-kontrol, yaşam amaçları, amaçlar için mücadele ve ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkileri tümden inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yapılan bu araştırmanın, internet kullanım yaygınlığı göz önünde bulundurulduğunda, internet bağımlılığı altındaki mekanizmaların anlaşılmasını sağlayarak internet bağımlılığını önleme konusunda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçları, internet bağımlılığı tanısı almış bireylerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarına da katkıda bulunabilir. İnternet bağımlılığı altında yatan mekanizmanın anlaşılması; bireylere uygun önleyici ve müdahale edici psikoeğitim programları hazırlanabilmesi bakımından önemlidir. Bu araştırma, ihtiyaç doyumu, yaşam amaçları, öz-kontrol ve

amaçlar için mücadele değişkenlerinin internet bağımlılığı bağlamında incelendiği ilk araştırma niteliğindedir. Bu doğrultuda, yapılacak yeni çalışmalara yol göstermesi beklenebilir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılacak üniversite öğrencilerinin araştırmada kullanılacak ölçekleri doğru, içten ve yansız cevapladıkları varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sonuçları, araştırmaya katılmaya gönüllü olan iki devlet ve iki vakıf üniversitesi eğitim fakültesi öğrencileriyle sınırlıdır.

İhtiyaç doyumu, yaşam amaçları, öz-kontrol, amaçlar için mücadele ve internet bağımlılığı değişkenleri kullanılan ölçme araçlarının kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.

Bu araştırmaya katılan bireylere ilişkin bilgiler, araştırmacının hazırladığı "Kişisel Bilgi Formu"ndaki sorularla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Araştırmanın temel kavramları aşağıda tanımlanmıştır.

İnternet Bağımlılığı: Bireyin internet kullanımını kontrol edememesi ve bu durumun yaşamında psikolojik, sosyal, akademik ve/veya iş zorluklarına yol açmasıdır (Sun ve diğ., 2009)

İhtiyaç Doyumu: Bireylerin, yaşamlarında optimal işlevsellik ve iyi oluş için gerekli temel psikolojik ihtiyaçları bulunmaktadır (Deci, Ryan, 2002). Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacı ve bunların karşılanmasını ifade eder (Deci, Ryan, 2000).

Yaşam Amaçları: Bireylerin bilişsel ve davranışsal stratejiler aracılığı ile elde etmeye ve sürdürmeye çalıştıkları istenilen durumlardır (Emmons, 1999).

Öz-kontrol: Bireylerin içsel tepkilerini geçersiz kılma veya değiştirme, istenmeyen davranış eğilimlerini kesintiye uğratma ve bunlara göre hareket etmekten kaçınma yeteneğidir (Tangney, Baumeister, Boone, 2004).

Amaçlar İçin Mücadele: Bireylerin, kişisel olarak anlamlı ve ulaşabilir bulduğu anlamları günlük yaşamlarında izlemesidir (Emmons, 1999).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde internet bağımlılığı, ihtiyaç doyumu, yaşam amaçları, öz-kontrol ve amaçlar için mücadele ile ilgili kuramsal açıklamalara ve araştırmalara değinilmiştir. İnternet bağımlılığını açıklamaya yönelik oluşturulan model, literatürdeki bilgiler doğrultusunda temellendirilmiştir.

2.1. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu kısımda internet ve tarihçesi, internet bağımlılığı, internet bağımlılığı tanı kriterleri, internet bağımlılığına sebep olabilecek nedenler, internet bağımlılığını açıklamaya yönelik modeller ve internet bağımlılığına müdahaleye yönelik alanyazın bilgilerine ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.1. İnternet ve Tarihçesi

Teknoloji hayatımıza girdiğinden beri insanların etkileşim biçimlerini büyük ölçüde değiştirmişir. Özellikle internetin ortaya çıkışı ve yaygınlaşmasıyla birlikte günlük birçok aktiviteyi internet aracılığıyla gerçekleştirmeye başladık. İnternet, toplumun her yönünü değiştiren önemli bir sosyal ve teknolojik yeniliktir (Rice ve diğ., 2007). Günümüzde alışverişten eğitime, işten sosyal ilişkilere kadar çeşitli faaliyetlerde kullanılan vazgeçilmez bir araç haline gelmiştir (Wallace, 2016). 1995'te dünya nüfusunun %1'inden daha azının internet bağlantısı varken, günümüzde bu oran %65,6'ya ve kullanıcı sayısı da beş milyara yükselmiştir (Internet World Stats, 2019). Mobil cihazlar sayesinde çevrimiçi olmak son derece kolaylaşmış (Humphreys, Von Pape, Karnowski, 2013) ve internet, evrensel bir iletişim kuralları setiyle birbirine bağlanan uluslararası bir bilgisayar ağı haline gelmiştir (Moore, Winograd, Lange 2001).

İnternet, 1960'lardan başlayarak günümüze kadar uzanmıştır. 1969'da "askeri bilim ve teknolojide" üstünlük elde etmek için, ABD Savunma Bakanlığı bünyesindeki Gelişmiş Araştırma Projeleri Ajansı, ARPANET adlı bir sistem geliştirmiştir (Weis, 2010). ARPANET, özellikle telgraf gibi fiziksel iletişim sistemlerinin hasar gördüğü

zamanlarda, bilgisayarlar arasında uzaktan veri alışverişi sağlamıştır (Moore, Winograd, Lange 2001). Ancak, zamanla ordu ve akademi gibi kurumlar farklı güvenilirliklere sahip kendi ağlarını geliştirmişler ve bu ağları birleştirme ihtiyacı doğmuştur (Al-Shahi ve diğ., 2002). Bu doğrultuda bir ağ oluşturulmuş ve internet ortaya çıkmıştır (Leiner ve diğ., 2009).

İnternetin icadı sadece bireylerin ve kuruluşların bilgi aktarma biçimini değil, aynı zamanda iş yapma biçimlerini de değiştirmiştir (Rice ve diğ., 2007). Yıllar geçtikçe, internet büyümüş ve World Wide Web (WWW) ile web siteleri ve sosyal ağlar oluşturulmuştur (Leiner ve diğ., 2009). WWW, kullanıcıların dünyanın dört bir yanındaki bilgisayarlarda bulunan elektronik belgelere erişimi sağladığı için Web'in dili olarak bilinir (Moore, Winograd, Lange 2001).

Zamanla, internetin boyutu ve kullanımı artmış ve bu büyüme dünya çapında artan kullanıcı sayısından kaynaklanmıştır (Weiser, 2001). Kullanıcılar, internete kişisel bilgisayarlar, akıllı telefonlar ve tabletler gibi mobil cihazlar aracılığıyla erişirler. Günümüz toplumunda bireylerin, iletişim (eğitim, e-posta ve sosyal ağ), eğitim ve öğretim, e-ticaret, iş arama gibi birçok rutin görevi yerine getirmek için interneti kullanması internetin yaygınlığını arttırmıştır (NTIA, 2014).

Türkiye'de internetle ilgili çalışmalar, 1986'da Türkiye Üniversiteler Araştırma Kurumları Ağı'nın (TÜVEKA) Ege Üniversitesi öncülüğünde kurulmasıyla başlamıştır (ULAKBİM, 2003). Bu ağ, internet protokolü olmadan az sayıdaki üniversiteye düşük kapasitede hizmet vermiştir. Sonrasında Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) ile TÜBİTAK ortak bir proje üzerinde çalışmaya başlamış ve ilk deneme bağlantısı, 1992 Ekim ayında Hollanda'ya gerçekleşmiştir (Saka, 2019).

İlk resmi internet bağlantısı 12 Nisan 1993'te ODTÜ'de gerçekleştirilmiştir. 1993-96 yılları arasında İstanbul Teknik Üniversitesi, Boğaziçi, Bilkent, Gazi ve Hacettepe Üniversiteleri gibi pek çok üniversite ve kamu kuruluşları, ODTÜ üzerinden internete erişmişlerdir. Türkiye'nin ilk internet siteleri ODTÜ ve Bilkent Üniversitesi'nin web siteleri olmuştur. İnternet bağlantısının vatandaşlara açılması 1996'da başlamıştır (Saka, 2019).

1996'da TURNET ve ULAKBİM oluşturulmuştur. 90'lı yılların sonuna gelindiğinde tahminlere göre Türkiye'de internete bağlı bilgisayar sayısı yaklaşık 30.000, internete erişim sağlayan ticari şirket sayısı ise 10.000'e ulaşmıştır (Saka, 2019).

2.1.2. İnternet Bağımlılığı

İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte internette geçirilen süreler de artmaya başlamış ve internet bağımlılığı konusu tartışılmaya başlanmıştır. Japonya ve Güney Kore gibi Asya ülkelerinde, internet bağımlılığı bilinir, kabul edilir ve tedavi edilir bir hale gelmiş ve ulusal politikanın bir parçası olmuştur (Koh, 2015). ABD'de ise bazı uzmanlar internet bağımlılığını bir rahatsızlık olarak kabul ederler, ancak internet bağımlılığı DSM-5'de yer almaz ve ayrı bir bozukluk olarak tanımlı değildir (APA, 2013).

Alanyazında henüz internet bağımlılığıyla ilgili ortak bir görüş ve tanım bulunmamaktadır ve internet bağımlılığı kavramı farklı biçimlerde adlandırılmaktadır. Bunlar arasında internet bağımlılığı (Jiang, 2014; Huang, 2010), problemli internet kullanımı (Caplan, 2002; Shapira ve diğ., 2003), patolojik internet kullanımı (Davis, 2001) ve internet davranışına bağımlılık (Hall, Parsons, 2001) gibi farklı terimler bulunmaktadır.

İnternet bağımlılığı kavramını kullanan ilk kişinin 1996 yılında Goldberg olduğu söylenmektedir (Wallis, 1997). Goldberg, psikiyatristler için oluşturduğu sitede Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının (DSM) katılığını ve karmaşıklığını göstermek için parodisini yayınlayarak internet bağımlılığı kavramını kullanmıştır. Wallis (1997), Goldberg'in var olmadığını söylediği bir hastalığa isim vererek ün kazanan ilk kişi olabileceğini söylemiştir. Young (1996) ise arkadaşının, eşinin internete bağımlı olduğunu ve bu sebeple ondan boşanmak istediğini söylemesi üzerine internet bağımlılığı üzerine ilk ampirik çalışmayı gerçekleştirmiştir. İnternet bağımlılığının gerçekten bir hastalık durumu olup olmadığı ve DSM'in bir parçası olmayı hak edip etmediği konusunda tartışmalar devam etmektedir. Asya ülkeleri ve ABD'de yapılan birçok araştırmada, internet bağımlılığını yeni bir hastalık kategorisi olarak kabul etmek konusunda hala endişelerin olduğu görülmektedir (Chakraborty, Basu, Kumar, 2010).

İnternet bağımlılıyla ilgili çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır. Young (1998), internet bağımlılığını bir kişinin internet kullanımını kontrol edememesi olarak tanımlarken, Spada (2014) internetin aşırı ya da kompulsif kullanımı olarak ifade etmiştir. İnternet bağımlılığı yaşayan kişi, internet kullanımı nedeniyle sosyal ilişkileri, iş ya da okul

görevleri ve kişisel sağlığını ihmal eden; değişen uyku ve yeme alışkanlıklarını zararlı bir şekilde deneyimleyen kişidir (Spada, 2014).

İnternet bağımlılığını psikolojik bir bağımlılık olarak gören Kandell (1998), bu bağımlılığı interneti kullanmadığında sıkıntı yaşamak, sorunlu internet kullanımını reddetmek ve sorunlu internet kullanımına karşı artan tolerans olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde, Davis (2001), internet bağımlılığını patolojik internet kullanımı olarak tanımlamakta ve patolojik internet kullanımını özgül ve genel olarak ikiye ayırmaktadır. Özgül patolojik internet kullanımı; bireyin kompulsif alışveriş, porno ya da internet oyunları gibi belirli bir amaç için sorunlu internet kullanımına katılmasıdır. Genel patolojik internet kullanımı, bir bireyin genel ve çok amaçlı olarak sorunlu internet kullanımına katılmasıdır.

İnternet bağımlılığı kavramını kullanmaya karşı çıkan Morahan-Martin (2010), bunun yerine, tanımlamayı sorunlu internet kullanımı olarak kullanmayı tercih etmiştir. Bu davranışı bağımlılık olarak sunmanın, semptomları diğer bağımlılık bozukluklarından ayıran sorunlar yarattığını belirtmiştir. Shapira ve diğ. (2000) ise internet bağımlılığını, kullanımın kontrol edilemediği ve internet kullanımının sosyal, finansal ve mesleki zorluklara neden olabileceği sorunlu internet kullanımı olarak tanımlamıştır. Ayrıca sorunlu internet kullanımını teşhis etmek için bu semptomların hipomanik ya da manik semptomlar sırasında mevcut olmaması gerektiğini belirtmişlerdir.

İnternetin bağımlılık düzeyine ulaşmadığını belirten Griffiths ve Pontes (2014) de bireylerin internetin kendisinden ziyade çevrimiçi aktivitelere bağımlı hale geldiğini savurnur. İnternet bağımlılığının bir bozukluk olduğu görüşünün aksine, Grohol (2013) bireylerin bazen aşırı kullanımla ilgili sorunları olurken, bu tür kullanımın bağımlılık düzeyine yükselmediğini belirtmiştir. Aşırı kullanım, bireyin hayatının diğer alanlarındaki sorunlara işaret edebilecek aşırı kullanımdır, ancak internetin kendisi bir bağımlılık değildir (Grohol, 2019).

Aşırı internet etkinliğinin sorunlu kullanım mı yoksa bağımlılık mı olduğunu tanımlayan evrensel bir fikir birliği bulunmamaktadır (Chakraborty, Basu, Kumar 2010; Sariyska ve diğ., 2014; Yan, Li, Sui, 2014; Zafar, 2016). Bununla birlikte, yukarıda belirtildiği gibi, internetin basitçe en yaygın olarak bildirilen bağımlılık davranışlarının meydana geldiği araç ya da yer olabileceği de iddia edilmiştir.

Bağımlılıklar Young'a (1999) göre, kişinin günlük yaşamındaki sıkıntı deneyimlerine ve işlevsizleşmeye rağmen kontrolü kaybetmesi, sürekli ve aşırı kullanım göstermesi ve kontrol edilemeyen dürtülerle ilişkilidir. Bu semptomlar aracılığıyla dürtülerin takibi yapılmalıdır. İnternet bağımlılığının tanımı, internet kullanımına katılma konusunda kontrol edilemeyen dürtülerle ilişkilendirilebilir. Ayrıca Young (1998), internet bağımlılığının akademik, finansal, fiziksel, mesleki ve ilişkisel olmak üzere beş alanda sorunlara yol açtığını belirtmiştir.

Bağımlı internet kullanımı ile normal internet kullanımı arasında ayırt edici özellikler bulunmaktadır. Normal internet kullanımında bireyler günlük ihtiyaçları için makul ölçüde internette vakit geçirirler (Kesici ve Şahin, 2009). Bireyler interneti kullanırken kendilerini kontrol edebilirler (Beard, Wolf, 2001; Davis, 2001, Shapira ve diğ., 2003; Young, 1998). Ayrıca internete erişim sağlayamadıklarında normal davranışlar gösterirler (DiNicola, 2004; Suler, 2004; Young, 1998). Bağımlı internet kullanımında ise bireylerin zihni sürekli internet ile meşguldür (Beard, Wolf, 2001; Greenfield, 1999; Koç, 2011; Shapira ve diğ., 2003; Young, 1998). Ayrıca giderek artan internet kullanımına sahiptirler (Beard, Wolf, 2001; Young, 1998). İnternet kullanımını kontrol etmekte zorlanırlar (Beard, Wolf, 2001; Davis, 2001, Shapira ve diğ., 2003; Widyanto, Griffiths, 2007) ve internet kullanımı azaldığı veya tamamen kesildiği zaman tedirginlik, tükenme, öfke hissederler (Petersen ve diğ., 2009; Suler, 2004; Young, 1998). Bağımlı internet kullanımında bireyler, hayatlarının çeşitli alanlarında ve çevresindekilerle sorun yaşarlar (Aboujaoude, 2010; Caplan, 2002; Hur, 2006; Ko ve diğ., 2009; Smahel, Brown, Blinka, 2012; Suler, 2004; Shapira ve diğ., 2003). İnternet kullanım süreleri hakkında da başkalarına yalan söylerler (Beard, Wolf, 2001; Johansson ve Götestam, 2004; Milani, Osualdella, Di Blasio 2009; Young, 1998).

2.1.3. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığının DSM-5'e tanı olarak dahil edilip edilmeyeceğine dair önemli tartışmalar olmasına rağmen, bağımlılığın altta yatan bir bozukluktan kaynaklanıp kaynaklanmadığı ya da ayrı bir hastalık varlığını gösterip göstermediği de belirsizdir (Cho ve diğ., 2013). İnternet bağımlılığı tanısı karmaşıktır, henüz DSM-5'te internet bağımlılığı için kabul edilmiş bir dizi kriter yoktur.

Bilimsel literatürde internet bağımlılığıyla ilgili çok sayıda açıklama yapılmıştır. Bazı yazarlar internet bağımlılığını, dürtü kontrol bozukluğu ya da obsesif kompulsif

bozukluk modellerinin bir parçası olarak görmüştür (Király ve diğ., 2014; Weinstein ve diğ., 2014). Bazılarıysa internet bağımlılığını, kumar bağımlılığıyla ortak özellikler gösterdiğinden davranışsal bağımlılık spektrumunun bir parçası olarak görmüştür (Hsu ve diğ., 2014; Laconi, Rodgers, Chabrol, 2014; Quinones, Kakabadse, 2015; Rehbein ve diğ., 2015; Weinstein ve diğ., 2014). Bir başka grupsa, internet bağımlılığını olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmak için geliştirilen bir strateji olarak kavramsallaştırmıştır (Burnay ve diğ., 2015).

Genel olarak, internet bağımlılığı, internet kullanımıyla ilgili olarak çeşitli yaşam alanlarında bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan, aşırıya kaçan ya da kötü kontrol edilen meşguliyet, dürtüler ve/veya davranışlarla karakterize edilmiştir (Weinstein ve diğ., 2014). İnternet bağımlılığına ilişkin ilk çalışmaları yapan Young, tanı ölçütlerini de oluşturan ilk kişidir (Dinç, 2016). Young'a (1998) göre, internet bağımlılığı işlevsel açıdan, bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanabilen patolojik kumar oynamaya benzer sorunlu bir davranıştır. Bu doğrultuda, patolojik kumar oynama tanı ölçütleri internet bağımlılığına uyarlanmıştır. Young'a (1998) göre tanı koyabilmek için, internet bağımlısı birey aşağıdaki sekiz özellikten en az beşini yansıtmalıdır:

1. İnternetle ilgili aşırı zihinsel uğraş,
2. Başlangıçta olduğundan daha uzun süre internete bağlı kalma,
3. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma,
4. İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma,
5. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri,
6. İnternete bağlı kalabilmek için aile üyelerine, terapiste ya da başkalarına yalan söyleme,
7. İnternetin aşırı kullanılması nedeniyle ilişkiler, okul ya da işle ilgili sorunlar yaşama,
8. İnterneti problemlerden kaçmak ya da olumsuz duygulardan (çaresizlik, suçluluk, kaygı ve umutsuzluk gibi) uzaklaşmak için kullanma (Young, 1998, 238).

Shapira ve diğ. (2003, 213), problemli internet kullanımı için aşağıdaki kriterleri belirlemişlerdir:

1. Aşağıdaki ifadelerden en az biri ile belirtilen internet kullanımıyla ilgili uyumsuz zihinsel uğraş:

a) İnternet kullanımı hakkında karşı konulamayan meşguliyet
b) Planlanandan daha uzun süre aşırı internet kullanımı

2. İnternet kullanımı veya internet kullanımıyla ilgili zihinsel meşgul olmanın, çeşitli alanlarda işlevselliğin bozulmaya neden olması.
3. Aşırı internet kullanımının yalnızca hipomani veya mani dönemlerinde ortaya çıkmaması ve diğer DSM Eksen I bozukluklarıyla daha iyi açıklanamaması.

Beard ve Wolf (2001) da internet bağımlılığı tanısı konulabilmesi için aşağıda yer alan tüm durumların bireyde olması gerektiğini belirtmiştir:

1. Zihnin sürekli internetle meşgul olması.
2. İnternette geçirilen süreyi daha fazla doyum sağlamak için arttırma.
3. İnternet kullanımını kontrol etme çabalarında başarısızlığı uğrama.
4. İnternette geçirilen süreyi azaltmaya çalışırken bireyin sinirli ve depresif hissetmesi.
5. Planlanandan daha fazla internette vakit geçirme.

Bu kriterlerin yanında aşağıdakilerin de en az bir tanesinin de kişide görülmesi gerekir:

1. İnternet sebebiyle iş, eğitim ve ilişki konularında ciddi düzeyde sorun yaşanması.
2. İnternet kullanım durumuyla ilgili çevresindekilere yalan söyleme.
3. Olumsuz duygu durumlarından kaçmak için interneti kullanmayı tercih etme (Beard, Wolf, 2001, 381).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının (APA, 2013) beşinci basımında internet bağımlılığı klinik bir bozukluk olarak tanımlanmamıştır ancak ilk kez bu basımda davranışsal bağımlılık kategorisi açılmıştır. Üçüncü bölümünde internet çalışmaları ile ilgili olarak İnternet Oyun Oynama Bozukluğuna yer verilmiştir. Aşağıda verilen kriterlerden en az beşinin son bir yılda gözüktüğü durumlarda internet oyun oynama bozukluğu tanısının koyulabileceği belirtilmiştir:

1. Zihnin internet oyunlarıyla sürekli meşgul olması.
2. İnternet oyunları oynanmadığında yoksunluk hissetme.
3. İnternet oyunlarında harcanan zamanın sürekli artması.
4. İnternet oyunlarını bırakma çabalarında başarısız olma.
5. İnternet oyunları dışındaki diğer günlük etkinliklere karşı ilginin kaybolması.

6. Bireyin yaşadığı tüm olumsuzluklara rağmen internet oyunları oynamaya devam etmesi.
7. İnternet oyunları oynama süresiyle ilgili çevresindekilere yalan söyleme.
8. Suçluluk ve kaygı duygularından kaçınmak için internet oyunlarına yönelme.
9. İnternet oyunları sebebiyle ilişkilerinde ve çeşitli hayat durumlarında fırsatları kaçırması.

Tüm bu kriterler incelendiğinde ortak durumlar olduğu görülmektedir. Bireyin zihinsel olarak internetle meşgul olması, internet kullanım süresini kontrol etmede sorunlar yaşaması ve yaşamının çeşitli alanlarında işlevselliğinin bozulması temel kriterler olarak belirtilebilir.

2.1.4. İnternet Bağımlılığının Nedenlerine Yönelik Açıklamalar

İnternet bağımlılığının oluşumuna neden olan çeşitli faktörler vardır. Bu faktörleri ve onların sorunun gelişimindeki rolünü değerlendiren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Literatürde en sık belirtilen risk faktörleri kişilik ve çevresel faktörlerdir (Griffiths, 2016). Araştırmalara göre, bağımlılığa neden olan kişilik özellikleri heyecan arayışı, düşük öz-kontrol, düşük benlik saygısı, yalnızlık ve içe dönüklük, düşük sosyal yeterlilik ile yüksek düzeyde düşmanlık ve saldırganlıktır (Andreassen ve diğ., 2016; Carlisle ve diğ. 2016, Chen, Ross, Yang, 2011; Durkee ve diğ., 2016; Griffiths, 2016; Jorgenson, Hsiao, Yen, 2016; Rehbein ve diğ., 2016).

Bireyin interneti kullanması, iç motivasyonel bir ihtiyaca karşılık gelmektedir. Bir kişinin kontrol ya da motivasyon odağı, herhangi bir eylemden elde edilen memnuniyetten kaynaklanır (Chen, Ross, Yang, 2011). Komorbidite açısından değerlendirildiğinde, internet bağımlılığının majör depresyon, sosyal kaygı ve yalnızlık gibi bozukluklarla ilişkili olduğu görülmektedir (Engelberg, Sjoberg, 2004). Ayrıca, özellikle genel anksiyete ve sosyal anksiyete bozukluğu olmak üzere internet bağımlılığı ve anksiyete bozukluklarının eşzamanlı etkileri olduğu bulunmuştur (Alavi ve diğ., 2011; Bernardi, Pallanti, 2009; Goel, Subramanyam, Kamath, 2013; Müller, Beutel, Wolfling, 2014; Taymur ve diğ., 2016; Weinstein ve diğ., 2015).

Çevresel faktörlerden ailenin de bağımlılık gelişiminde önemli etkileri bulunmaktadır (Carlisle ve diğ., 2016; Lam, 2014; Rumpf ve diğ., 2016). Yüksek derecede aile içi çatışma yaşayan ailelerde, düşük düzeyde ebeveyn-çocuk katılımı yaşanması ebeveyn kontrol seviyelerinin azalmasına neden olarak, gençlerin internet bağımlılığına

yatkınlığını artırabilmektedir (Durkee ve diğ., 2012; Malygin ve diğ., 2013). Ebeveynlik stillerinin de internet bağımlılığı gelişimini dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur. Özellikle, düşük aile denetimi (Frölich ve diğ., 2016; Jorgenson, Hsiao, Yen, 2016; Lam, 2014), ebeveyn kontrol eksikliği (Frölich ve diğ., 2016), ebeveyn desteğinin az olması (Rehbein ve diğ., 2016) ve ayrıca çocuk ve ebeveyn arasında yüksek düzeyde aile işlev bozukluğu ve/veya çatışması da internet bağımlılığını etkileyebilmektedir (Jorgenson, Hsiao, Yen, 2016; Lam, 2014).

Öte yandan bağlanma problemleri de internet bağımlılığı için risk faktörüdür; bağlanma kaygısı olan bireylerin çevrimiçi ilişkilere güven duydukları bulunmuştur (Sheldon, Abad, Hinsch, 2011). Araştırmacılar, bazı bireylerin sosyal medya, sohbet odaları ve diğer çevrimiçi ilişki formlarını kullanarak yakın fiziksel ilişkiler olmadan başkalarıyla bağlanma ihtiyaçlarını karşılayabildiklerini göstermişlerdir (Kwon, Chung, Lee, 2011; Oldmeadow, Quinn, Kowert, 2013; Orzack, Orzack, 1999).

Bir diğer çevresel faktör de akranlardır. Ergenlerin internet kullanma oranlarının diğer yaş gruplarından daha fazla olduğu (Peukert ve diğ., 2010) ve internetin ergenlerin akranlarından, destek, onay ve doyum alabilecekleri bir yer olduğu görülmektedir (Burnay ve diğ., 2015). Ergenlerin kendi çevrelerinde bu kabul ve onayı almaları zor olabilir. Bu nedenle interneti sosyal doğrulama ve bağlantıda kalmak için kullanmak güçlendirici olabilir. Ayrıca bu süre zarfında beynin gelişimi, ergenleri sağlıksız internet alışkanlıkları geliştirmeye daha duyarlı hale getirebilir (Casey ve diğ., 2005). Ergenlik döneminde prefrontal kortekste sinaptik budama, dürtüleri planlama, kontrol etme ve ileriyi düşünme yeteneklerini azaltır. Bu durum, gençleri daha fazla risk almaya yönlendirerek bağımlılığa yol açabilecek tehlikeli davranışlara karşı daha savunmasız hale getirebilir (Casey ve diğ., 2005).

2.1.5. İnternet Bağımlılığının Nörobiyolojik Mekanizmaları

İnternetin aşırı ve bağımlılık yapıcı kullanımına ilişkin nöropsikolojik ve nörogörüntüleme araştırmaları, hızla büyüyen bir bilim alanıdır. Bu çalışmalar, internet bağımlılığının nörobiyolojik temelini daha iyi anlamaya yardımcı olmaktadır. Sonuçlar, internetin bağımlılık yaratan kullanımının, kortikal ve subkortikal bölgelerdeki değişikliklerin eşlik ettiği prefrontal korteksin bölümlerini içeren işlevsel beyin değişiklikleriyle bağlantılı olduğu göstermektedir (Brand, Young, Laier, 2014). İnternet bağımlısı bireylerde prefrontal kontrol süreçlerinin azaldığı ve bağımlı

bireylerin internet kullanımları üzerindeki kontrolü kaybetmeleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Görüntüleme çalışmaları, internet bağımlılığının beyinde kontrol yürütme, görsel imaj, dikkat ve hafıza geri alma ile ilişkili kortikal kalınlıktaki değişimlere neden olduğunu göstermiştir (Yuan ve diğ., 2013; Zhu ve diğ., 2015). Ayrıca, kontrolsüz internet kullanımının, prefrontal korteksteki bilişsel kontrol ve karar verme ile ilişkili gri madde hacmindeki azalmayla bağlantılı olduğu görülmüştür (Miller, Cohen, 2001; Yuan ve diğ., 2011; Zhou ve diğ., 2011). Dopamin sisteminin işlev bozukluğu, internet bağımlılığı ile ilişkili bir başka faktördür. İnternet bağımlılığının dopamin reseptörlerini düzensizleştirerek kontrol kaybına ve zorunlu davranışa yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır (Kim ve diğ., 2011; Hou ve diğ., 2012; Tian ve diğ., 2014).

2.1.6. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Modeller

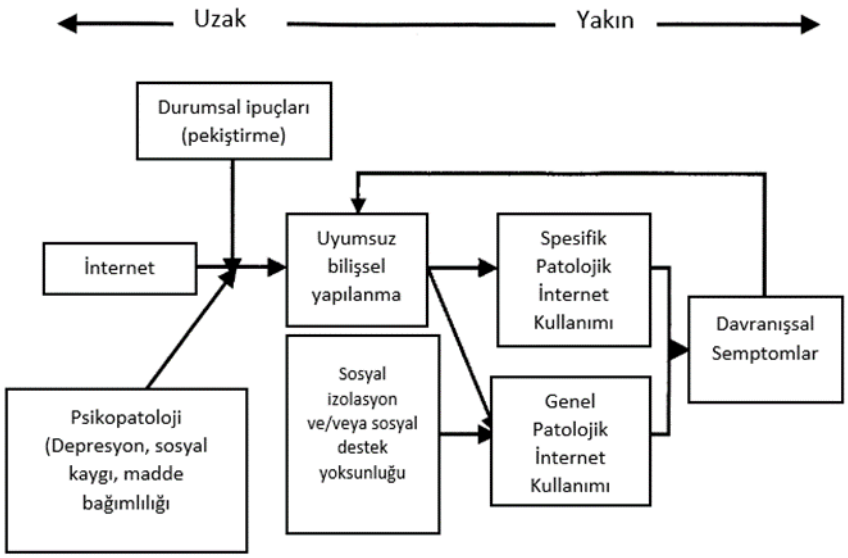
İnternet bağımlılığını açıklamak için oluşturulan çeşitli modeller bulunmaktadır. Bunlardan bazıları Davis'in bilişsel-davranışçı patolojik internet kullanım modeli, LaRose, Lin ve Eastin'in kontrolsüz internet kullanım modeli ve Caplan'ın problemli internet kullanım modelidir. Bu modeller aşağıda açıklanmıştır.

2.1.6.1. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Patolojik İnternet Kullanımı Modeli

Bu model, patolojik internet kullanımının gelişiminin, işlevsiz davranışı korumaya hizmet eden davranışlarla eşleştirilmiş hatalı bilişlerin bir sonucu olduğunu öne sürmektedir. Model, özgül (spesifik) patolojik internet kullanımı ile genel patolojik internet kullanımı arasında ayrım yapmaktadır. Özgül patolojik internet kullanımı, geniş anlamda insanların internetin belirli bir işlevine veya uygulamasına bağımlı olduğu bir internet bağımlılığı türü olarak tanımlanabilirken, genel patolojik internet kullanımı, internetin daha genel, çok boyutlu aşırı kullanım davranış modeli ile ilgilidir. Genel patolojik internet kullanımı, internette anormal miktarlarda zaman harcamayı, doğrudan bir amaç olmadan zaman kaybetmeyi ve/veya çevrimiçi sohbet odalarında aşırı miktarda zaman harcamayı içermektedir.

Patolojik internet kullanımın uzak ve yakın nedenleri bulunmaktadır (Davis, 2001). Uzak nedenler bağımlılığın başlangıcına yakınken, yakın nedenler zincirin sonuna doğru bulunur. Uzak nedenler önceden var olan psikopatolojiyi (örneğin, depresyon, sosyal kaygı, madde bağımlılığı) ve davranışsal pekiştirmeyi içerir. Yakın nedenler,

uyumsuz bilişleri içerir ve ayrıca patolojik internet kullanımıyla ilişkili bir dizi semptoma neden olabilir. Modele ait detaylar Şekil 2'de yer almaktadır.



Şekil 2: Patolojik İnternet Kullanımı Modeli (Davis, 2001)

Modele göre, sosyal anksiyete ve depresyon gibi psikopatolojiler, patolojik internet kullanımının uzak bir nedenidir. Bu, depresyon gibi mevcut psikolojik rahatsızlıkları olan bireylerin de internet bağımlılığı geliştirebilecekleri anlamına gelmektedir. Ancak modele göre bu, psikopatolojinin tek başına patolojik internet kullanımı belirtilerine neden olduğu anlamına gelmemekte, bozukluğun etiyolojisinde temel bir bileşen olduğu ifade edilmektedir.

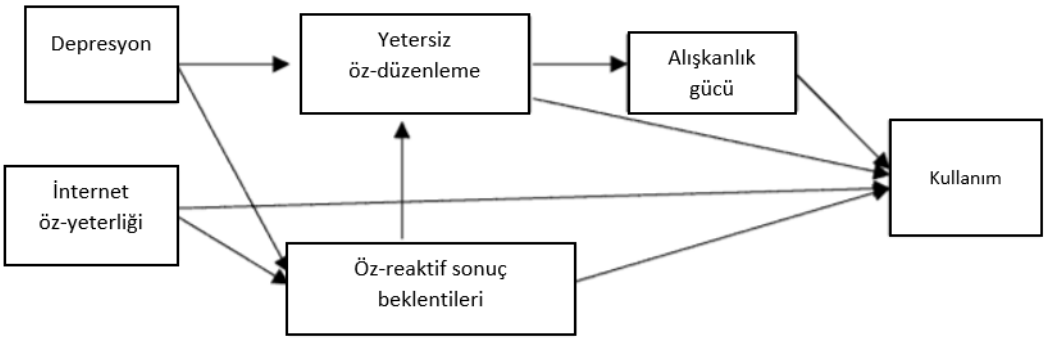
Bireylerin interneti kullanmaya devam edip etmediklerini belirleyen en önemli faktörlerden biri internet deneyiminden aldıkları pekiştirmedir (Davis, 2001). Birey, sosyal medya kullanımıyla ilgili olumlu bir deneyime sahipse, sosyal medyayı kullanmaya devam etmesi için güçlendirilir. İnternet kullanımıyla ilgili olumlu deneyim, bireyin daha önce deneyimlediği aynı olumlu pekiştirmeyi alabilmesi için internet kullanımını tekrarlaması için koşullandırmaya hizmet edecektir.

Teorinin yakın nedenlerinden olan uyumsuz bilişler, patolojik internet kullanımının geliştirilmesinde ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Uyumsuz düşünceler, benlik ve dünya hakkındaki düşüncelerdir. Modele göre, öz yeterliliği düşük, kendinden şüphe duyan ve olumsuz değerlendirmelere sahip bireyler sürekli olarak çevrimiçi etkinlikleri düşünmektedir. İnternet hakkında takıntılı düşünceler, dürtü kontrolünde azalma, internet kullanımını bırakamama ve internetin bireylerin

kendilerini iyi hissettikleri tek yer olduğuna dair genelleştirilmiş bir duyguyu içerebilir. Ortaya çıkan diğer belirtiler arasında çevrimdışıyken internet hakkında düşünme, gelecekte çevrimiçi olacağı zamanı tahmin etme, diğer etkinliklere veya hobilere olan ilginin azalması ve sosyal izolasyon sayılabilir. Uyumsuz bilişler, çevrimiçi olmakla ilişkili bir uyaranla karşılaşıldığında otomatik olarak etkinleştirilir (Davis, 2001).

2.1.6.2. LaRose, Lin ve Eastin'in Kontrolsüz İnternet Kullanım Modeli

LaRose, Lin ve Eastin (2003), Bandura'nın öz-düzenleme kuramı doğrultusunda internet bağımlılığı problemleri için bir model geliştirmiştir. Modele göre, yetersiz öz-düzenleme internet kullanım sorunlarının temelinde yer almaktadır. Şekil 3'de gösterildiği gibi, modelin diğer bileşenleri depresyon, internet öz-yeterliği, öz-reaktif sonuç beklentileri ve alışkanlık gücüdür.

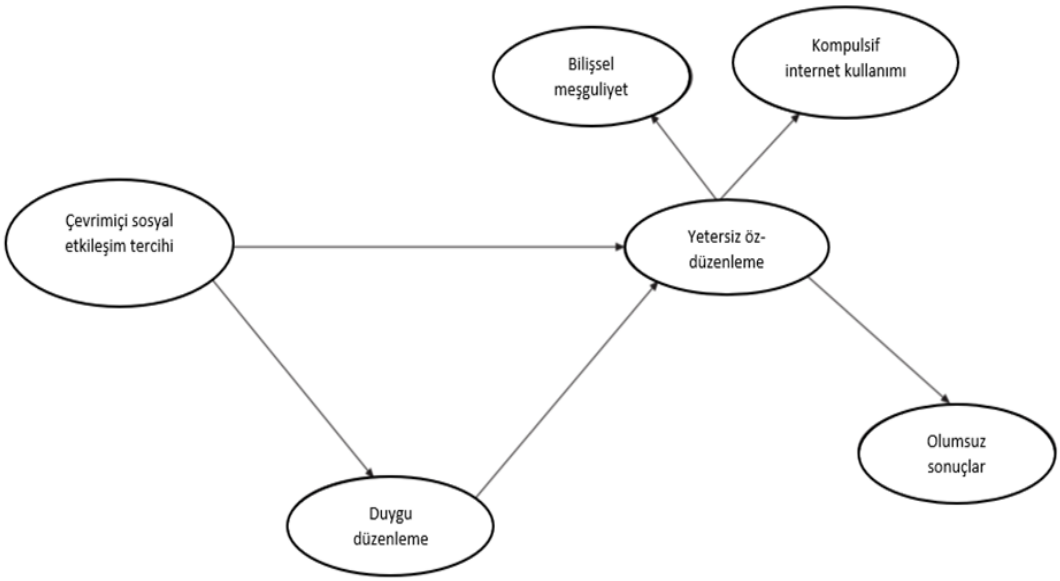


Şekil 3: Kontrolsüz İnternet Kullanım Modeli (LaRose, Lin, Eastin, 2003)

LaRose, Lin ve Eastin (2003), öz-düzenlemede yetersiz olan bireylerin interneti daha çok kullandığını savunmaktadır. Yetersiz öz-düzenleme, doğrudan olduğu gibi alışkanlık oluşumuna sebep olarak dolaylı yönden de internet kullanımını etkileyebilmektedir. Bireyin içsel durumlarını düzenleme çabalarını içeren öz-reaktif sonuç beklentileri, öz-düzenleme becerilerini zayıflatıcı etkiye sahiptir. Model, depresyona sahip bireylerin öz-düzenlemede sorun yaşadığını ve internetin depresyon için bir çözüm yolu olduğuna dair öz-reaktif sonuç beklentilerine sahip olduğunu belirtmektedir. İnternet öz-yeterliği de hem doğrudan hem de öz-reaktif sonuç beklentileri aracılığıyla internet kullanımını etkilemektedir.

2.1.6.3. Caplan'ın Problemli İnternet Kullanımı Modeli

Caplan (2003), Davis'in bilişsel-davranışçı patolojik internet kullanımı modeline dayanarak yeni bir model oluşturmuştur. Sonrasında LaRose, Lin ve Eastin'in (2003) modelinden de eklemeler yaparak modelde revizyon gerçekleştirmiştir (Caplan, 2010). Ayrıntılı model Şekil 3'de yer almaktadır. Caplan'a (2003) göre, çevrimiçi sosyal etkileşim tercihi, problemli internet kullanımının önemli bir bilişsel belirtisidir. Bu kavram, kişinin geleneksel yüz yüze sosyal etkinliklerine kıyasla çevrimiçi kişilerarası etkileşimlerde daha güvenli, etkili ve rahat olduğuna dair inançlarla karakterize edilen bilişsel bir yapıdır. Caplan (2003), yalnız, sosyal olarak endişeli veya yetersiz sosyal becerilere sahip bireylerin, çevrimiçi etkileşimi daha çok tercih ettiklerini belirtir. Bu bireylerin, çevrimiçi etkileşimlerde yüzleri daha az tehdit edici ve kendilerini de sosyal olarak daha etkili algılamalarının bu durumda etkisi olduğunu savunmaktadır.



Şekil 4: Problemli İnternet Kullanımı Modeli (Caplan, 2010)

Caplan'ın modelinde yer alan bir diğer değişken duygu düzenlemedir. Caplan, sosyal kaygılı bireylerin çevrimiçi etkileşimi tercih edebileceklerini çünkü bunun kişilerarası durumlarda kendini sunma konusundaki kaygılarını azaltmanın bir yolu olduğunu belirtir. Yetersiz öz-düzenleme de problemli internet kullanımıyla ilgili bilişsel ve davranışsal etkiler içermektedir. İnternet ile meşgul olma yetersiz öz-düzenlemenin bilişsel, kompulsif internet kullanımı ise davranışsal yönünü oluşturur. Problemli internet kullanımının bilişsel semptomları yeterince belirginse, olumsuz sonuçlanan davranışsal semptomlara yol açar.

2.1.7. İnternet Bağımlılığına Müdahale

Teknoloji ve internet bağımlılıklarını açıklamak için çeşitli teoriler olduğu gibi tedavisi için de farklı müdahale şekilleri önerilmiştir. Bu müdahelelerin geçmişine baktığımızda, internet bağımlılığı önleme konusunda uzmanlaşmış öncü tedavi merkezleri, Harvard Tıp Okulu'na bağlı olan McLean Hastanesi'nde ve Peoria, Illinois'deki Proctor Hastanesi'nde bulunan Illinois Bağımlılık Kurtarma Enstitüsü'nde ortaya çıkmıştır. The Canyon, Sierra Tucson ve The Meadows gibi yatarak tedavi eden bağımlılık rehabilitasyon merkezleri, tedaviyle ilgili alt uzmanlık alanlarından biri olarak internetle ilgili çalışmalar yapmıştır (Young, 2010). Küresel olarak, ilk yataklı tedavi merkezi 2006 yılında Çin'in Pekin kentinde açılmıştır. Kore'de, 140'tan fazla internet bağımlılığı tedavi ve kurtarma merkezi olduğu tahmin edilmektedir. ABD'de ise bu konuda uzmanlaşan ilk yatılı bakım merkezi Yeniden Başlatma Programı adında Washington'da açılmıştır (Young, 2010). Güneydoğu Asya'da da internet bağımlılığı konusunda büyük endişe vardır ve internet bağımlılığı davranışları ciddi bir sağlık sorunu olarak kabul edilmektedir (Mak ve diğ., 2014).

Vondráčková ve Gabrhelik (2016), internet bağımlılığının önlenmesi ile ilgili bilimsel makaleleri inceledikleri çalışmalarında, içerikleri; hedef gruplar, belirli becerilerin geliştirilmesi, program özellikleri ve çevresel müdahaleler başlıkları altında değerlendirmişlerdir. Bu çalışmaya göre, internet bağımlığının önlenmesinde öncelikli hedef grubunun çocuklar ve ergenler olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte üniversite öğrencileri, ebeveynler, hedef grup üyesine yakın kişiler ve kumar alanında çalışanlar ile düzenli internet erişimine sahip çalışanlar sonraki hedef gruplarıdır. İnternet bağımlılığı riski taşıyan bireyler için internet kullanımı, stres ve duygularla başa çıkma, kişilerarası durumlar, iletişim becerileri ve boş zaman kullanımı ile ilgili becerilerin öğretilmesi gerektiği belirtilmiştir. İnternet bağımlılığı önleme müdahalelerinde, etkileşimli müdahalelere karşı bilgi sağlamayı amaçlayan programlar, tekli müdahalelere karşı karmaşık müdahaleler ve internet bağımlılığını önlemeye yönelik ampirik çalışmalar olmak üzere üç grup tanımlanmıştır. Programların sadece riskli davranışın olumsuz sonuçları hakkında bilgi sağlaması etkisizdir ve tutumları değiştirmeyi amaçlayan etkileşimli müdahalelerle tamamlanması ve yaşam becerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Programların etkili olabilmesi için program karmaşık olmalı ve internet bağımlılığına ve diğer riskli davranış biçimlerine odaklanmalıdır. Çevresel müdahaleler ise internet kafe veya

çevrimiçi kumar şirketleri gibi alanlarla ilgili müdahaleleri içermektedir ancak bu tür müdahalelerin pratikte çok az uygulanmakta olduğu ifade edilmiştir.

İnternet bağımlılığının tedavisinde farmakoterapi ve psikoterapi olmak üzere temel iki yaklaşım olduğu söylenebilir. Bu iki yaklaşımı bir arada kullanan uygulamalar da bulunmaktadır (Przepiorka ve diğ., 2014). Winkler ve diğ. (2013), 16 farklı internet bağımlılığı müdahele çalışmasını inceledikleri meta-analiz sonucu, psikolojik tedavilerin kısa vadeli etki büyüklüklerinin büyük; farmakolojik tedavilerin kısa vadeli etki büyüklüklerinin orta ile büyük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

2.1.7.1. Farmakoterapi

İnternet bağımlılığı, çeşitli bozukluklarla eş zamanlı olarak görülebilmektedir. Böyle bir durum varsa öncelikle bu bozuklukların tedavi edilmesi internet bağımlılığı semptomlarını azaltabilir. Herhangi bir bozukluk yoksa birey için uygun tedavi seçenekleri değerlendirilebilir. İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan ilaç çalışmaları çeşitli antidepresan (escitalopram, bupropion), antipsikotik (olanzapine, quetiapine), psikostimulanlar (methylphenidate), opioid reseptör (naltrexone) ve glutamat antagonistlerin (memantine) internet bağımlılık semptomlarının azaltılmasında etkili olabileceğini göstermektedir (Przepiorka ve diğ., 2014).

2.1.7.2. Psikoterapi

İnternet bağımlılığının tedavisinde başlıca kullanılan yöntemler arasında bilişsel-davranışçı terapi, aile terapisi, gerçeklik terapisi ve motivasyonel görüşme yer almaktadır (Zajac ve diğ., 2017). Özellikle bilişsel-davranışçı terapinin sıklıkla kullanıldığı görülmektedir.

2.1.7.2.1. Bilişsel-Davranışçı Terapi

Bilişsel-davranışçı terapi, bağımlı bireylerin, çeşitli alanlardaki işlevselliğine zarar verebilecek ve internet kullanma dürtüsünü tetikleyebilecek duygu ve düşüncelerini kontrol etmeyi öğrenmelerini amaçlamaktadır. Bireyler, yavaş yavaş sorunları nasıl daha yapıcı bir şekilde çözeceklerini ve kendilerini internetin bilinçsiz kullanımından nasıl koruyacaklarını öğrenirler (Young, 2007). Terapinin ilk aşamasında odak, davranışsal yönlere verilir, sonraki aşamalarda olumlu bilişsel varsayımlar geliştirmeye kaydırılır. Terapi sırasında, bireyler yanlış inançları tanımlar ve bunları nasıl uyarlanabilir inançlara dönüştüreceklerini öğrenirler.

İnternet bağımlılığının bilişsel-davranışçı terapisi, temel olarak aşağıdakileri içerir: Zaman yönetimi stratejilerini öğrenme; internetin yararlarını ve potansiyel zararlarını tanıma; öz-farkındalığı ve çevrenin farkındalığını artırma; internet kullanımını tetikleyen durum, düşünce ve duyguların belirlenmesi; duygu düzenleme becerileri; kişilerarası iletişim ve etkileşim becerilerini geliştirme; başa çıkma yöntemlerini geliştirme ve alternatif faaliyetlere ilgi uyandırma (Huang, Li, Tao, 2010).

2.1.7.2.2. Gerçeklik Terapisi

Gerçeklik terapisi, bireylerin hayatlarından, yaptıklarından, hissettiklerinden ve düşündüklerinden sorumlu olduklarını varsayan seçim teorisi ve kontrol teorisine dayanmaktadır. Bir kişi internet aktivitelerine bağımlıysa, bağımlı olmamış, bağımlı olmayı seçmiştir. Duygularımızı, yaptıklarımızdan veya düşüncemizden ayrı olarak doğrudan değiştirmek zor olsa da nasıl hissettiğimizden bağımsız olarak yaptığımız veya düşündüğümüz şeyi değiştirebileceğimizi belirtir. Bu nedenle, davranışı değiştirmenin temel yöntemi, davranışları ve düşünceleri değiştirmeyi seçmektir (Kim, 2018).

2.1.7.2.3. Aile Terapisi

İnternet bağımlılığının altında yatan aile faktörleri için aile terapisine ihtiyaç duyulmaktadır. Aile temelli müdahaleler, aile üyeleri için danışmanlık, internet bağımlılığı ile ilgili eğitim, bağımlı kişinin öfkesi ve güven kaybına ilişkin başa çıkma stratejileri, problem çözme becerileri, aile üyeleriyle etkili iletişim becerileri, iyileşme sürecini anlama ve sağlıklı sınırları korumanın önemini içerebilir (Huang, Li, Tao, 2010).

2.1.7.2.4. Motivasyonel Görüşme

Motivasyonel görüşme, danışanların kararsızlığı keşfetmelerine ve çözmelerine yardımcı olarak davranış değişikliğini ortaya çıkarır. Danışanlarda, değişim için gerekli olan sorumluluk ve yeteneğin olduğunu varsayar. Bu nedenle, danışanlar değişmeye karar verene kadar çözüm sağlamaz. Kararsızlık, doğal değişim sürecinin bir parçası, bireylerin bir karara tam olarak bağlanmadan önce geçmesi gereken bir aşama olarak görülür (Rosen, Ryan, Rigsby, 2002).

Motivasyonel görüşme, danışanın nasıl hissettiğini anlamasına yardımcı olur. İnternete girmeden önce ve ardından davranışın kapsadığı duygu türlerini tespit

etmeye, danışanın aşırı veya zorlayıcı kullanımdan kaynaklanan sonuçları fark etmesine yardımcı olmayı amaçlar (Sharma, Palanichamy, 2018).

2.1.8. Üniversite Öğrencileri ve İnternet Bağımlılığı

Beliren yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin, değişen nörobiyolojileri ve sosyal-kültürel ortamları (Sussman, Arnett, 2014) nedeniyle kendilerine ve başkalarıyla ilişkilerine ilişkin algılarını etkileyen bağımlılık yapan davranışlarda bulunma riskinin arttığı varsayılmaktadır. İnternet bağımlılığıyla ilgili çalışmalar, üniversite öğrencilerini yoğun internet kullanıcıları olarak tanımlamıştır (Jones, 2002; Smith, Rainie, Zickuhr, 2011). McMillan ve Morrison (2006), teknolojiyle büyüdükleri için yeni nesil üniversite öğrencilerini eskilerden farklı kabul etmiştir. Bu görüş, tüm lisans ve yüksek lisans öğrencilerinin neredeyse %100'ünün internet kullanıcısı olmasıyla desteklenmektedir (Smith, Rainie, Zickuhr, 2011).

İnternet, araştırma yapma ve kütüphaneye erişme gibi akademik faaliyetler ya da üniversite öğrencilerinin akademisyenlere ve akademisyenlerin de öğrencilere e-posta göndermesi için kullanılan işlevsel bir araçtır (Jones, 2002; Thanuskodi, 2013). Üniversite öğrencileri, interneti düzenli olarak sosyal iletişim kurmak ve sosyal yaşamlarını geliştirmek için de kullanırlar (Jones, 2002). ABD'de yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin akademik amaçlarla karşılaştırıldığında internette, sosyal iletişim kurmak için daha fazla zaman harcadıkları bulunmuştur. Daha 2000'lerin başında bile birçok üniversite öğrencisi haftada 1-3 saat arası bu faaliyeti sürdürmüştür (Jones, 2002). Daha yakın tarihli bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin çevrimiçi zamanlarının %60'ını e-posta göndermek, sohbet etmek, haber toplamak ve sosyal ağlara katılmak için kullandıkları görülmüştür (Stanciu, Tinca, 2014). Nispeten yüksek riskli bu popülasyonun, ilgili risk faktörlerini netleştirmeye yardımcı olabilecek model odaklı çalışmalardan yararlanabileceği düşünülmektedir.

2.1.9. İnternet Bağımlılığı Araştırmaları

Alanyazın dikkate alındığında son yıllarda, internet bağımlılığıyla ilgili çalışmalardaki artış görülmektedir. Yapılan araştırmalar daha çok komorbidite, kişilik özellikleri, aile ve çevreyle ilişkiler ve akademik hayatla ilgilidir.

Ni ve diğ. (2009), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışma sonucu internet bağımlılığı olan öğrencilerin psikiyatrik problemlere daha yatkın olduklarını bulmuştur. Sanghvi ve Rai (2015), internet bağımlılığı davranışlarını, obsesif kompulsif bozukluk ve dürtü kontrol bozukluklarıyla ilişkilendirmiştir. Bu bağımlılık türüyle ilişkilendirilen öteki rahatsızlıklar; dürtüsellik, düşük benlik saygısı, depresyon, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, sosyal kaygı, yüksek düşmanlık ve duygusal dengesizliktir (Cho ve diğ., 2013; Reed ve diğ., 2015; Sariyska ve diğ., 2014; Wallace, 2014). Ayrıca, internet bağımlılığıyla ilişkili psikososyal ve komorbid problemlerin birçoğuna diğer bağımlılık türlerinde de rastlanmıştır (Suissa, 2015).

Bakken ve diğ. (2009) tarafından yapılan çalışmaya göre internet bağımlısı kullanıcıların %41'i, çalışmadan önceki son bir yıllık dönemde, internet bağımlısı olmayan kullanıcılara göre daha fazla depresyon hissine kapılmıştır. Bu kullanıcılar uyku bozuklukları, endişeli duygular, alkol ve madde bağımlılığı gibi konularda da önemli farklılıklar göstermiştir. Tsitsika ve diğ. (2011), boşanmış ailelerden gelen ergenlerin, zayıf akademik performans, ders dışı etkinliklere sahip olma ve internet bağımlılığı ile ilişkili yüksek riskli davranışlarda bulunma olasılıklarının daha fazla olduğunu bulmuştur. Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırma, daha yüksek düzeyde ergen-ebeveyn bağlılığının, daha düşük internet bağımlılığı olasılığıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Kang ve diğ., 2012).

Anderson (1998), öğrencilerin internet kullanımının sosyal ya da akademik yaşamlarını nasıl etkilediğini belirlemek için üniversite öğrencileriyle çalışma yapmıştır. İnternette günde 400 dakikadan fazla zaman harcama yüksek kullanım olarak belirtilmiş ve yüksek kullanımlı kişilerin uyku düzeninde bozulma yaşadığı ve akademik başarı, yeni insanlarla tanışma ve ders dışı etkinliklere katılım açısından yine güçlü olumsuz etkiler yaşadığı görülmüştür.

İnternet bağımlılığına en duyarlı gençlerin, interneti genellikle ruh hali düzenlemesi için kullandıkları, daha düşük yaşam doyumu ve iyi oluş yaşadıkları, kendilerini yalnız hissettikleri ve daha az insana güvendikleri bulunmuştur (Kuss ve diğ., 2014; Parker ve diğ., 2013; Sim ve diğ., 2012). Bu gençlerin aynı zamanda yenilik arayışlarında bulunduğu ve daha düşük ödül bağımlılığı, benlik saygısı ve hayal kırıklığı seviyeleri yaşadıkları bulunmuştur (Lee ve diğ., 2013; Kuss ve diğ., 2014; Sim ve diğ., 2012; Spada, 2014; Wallace, 2014).

Milani, Osualdella ve Di Blasio'nun (2009) çalışmasında problemli internet kullanımıyla zayıf kişilerarası ilişkiler arasında ilişki saptanmıştır. Akranları ya da aile üyeleriyle ilişkileri zayıf olan bireylerin, internet bağımlısı olma ya da sorunlu internet kullanım davranışları geliştirme riski taşıdıkları belirtmektedir.

2.2. İhtiyaç Doyumuyla İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu kısımda ihtiyaç, ihtiyaç kuramları, temel psikolojik ihtiyaçlar, ihtiyaç doyumu ve engellenmesi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

2.2.1. İhtiyaç

İhtiyaç, bireylerin yaşamı, büyümesi ve iyi oluşları için gerekli olan bir durumdur. İhtiyaç desteği yaşamı ve sağlığı korur, büyümeyi besler ve iyi oluşu desteklerken ihtiyacın önlenmesi yaşamı ve sağlığı tehdit eder, büyümeyi durdurur ve iyi oluşu bozar. İhtiyacı bastırmak, tehdit edici bir durum oluşturur ve vücut acil ve dikkat çekici motivasyonel ve duygusal durumlar şeklinde savunmalar kurar (Reeve, 2018).

Reeve (2018), üç ihtiyaç kategorisi olduğunu öne sürer. Bunlar, fizyolojik ihtiyaçlar, psikolojik ihtiyaçlar ve örtük güdüler olarak sıralanabilir. Fizyolojik ihtiyaçlar, açlık ve susuzluk gibi vücut sağlığını düzenlemek, büyüme, iyi oluş ve yaşam için potansiyel tehditler olan bedensel dengesizlikleri düzeltmek için beyin yapılarını, hormonları ve ana organları senkronize eden organizma içindeki biyolojik durumlar olarak tanımlanır. Psikolojik ihtiyaçlar, kişisel büyümeyi, sosyal gelişmeyi ve psikolojik iyi oluşu teşvik edebilecek çevre ile etkileşimler aramaya yönelik doğal (doğuştan) psikolojik süreçlerdir. Örtük güdüler ise başarı ve güç gibi bireyin olumlu duygularla ilişkili çevresel olayları araştırmak ve bunlarla etkileşime girerek zaman geçirmek için gelişimsel olarak kazanılmış psikolojik süreçler olarak ifade edilmektedir.

Baumeister ve Leary'e (1995) göre, temel bir ihtiyaç olumsuz koşullar dışındaki her durumda etki yaratmalı ve çok çeşitli davranışları etkilemelidir. Ayrıca, bir ihtiyaç, bilişsel işlemeyi yönlendirmeli ve onu tatmin etmek için tasarlanmış hedefe yönelik davranışı ortaya çıkarmalıdır. Benzer şekilde Ryan ve Deci (2017), bir ihtiyacın gündelik hayatta tutarlı bir şekilde işlemesi gerektiğini belirtmekte ve ölçülebilen ve iyi oluşa yol açabilecek belirli faaliyetler ve deneyimler sunduğunu öne sürmektedir. Temel bir ihtiyacın, ihtiyaç engellendiğinde acil psikolojik işleyişin ötesine geçen

duygusal sonuçları ve çıkarımları olması beklenmektedir (Baumeister, Leary 1995; Ryan, Deci 2017). Hem Baumeister ve Leary (1995) hem de Ryan ve Deci'ye (2017) göre bir ihtiyacın temel bileşeni, ihtiyacın evrensel olması ve diğer güdülerin türevi olmamasıdır.

2.2.2. İhtiyaç Kuramları

2.2.2.1. Murray'ın İhtiyaçlar Kuramı

Psikanalitik teoriden etkilenen Henry Murray, kişiliğe yaklaşımını kişibilim olarak adlandırmış ve psikojenik ihtiyaçların kişiliğin temel unsurları olduğunu ifade etmiştir (Burger, 2019). Bu ihtiyaçları, belirli koşullar altında belirli bir şekilde yanıt vermeye hazır olma olarak tanımlamış ve yirmiden fazla ihtiyaç içeren psikojenik ihtiyaç listesi oluşturmuştur. Her birey, bu ihtiyaçların hepsine sahip değildir. Yaşam boyunca birey tüm bu ihtiyaçları yaşayabildiği gibi hiç yaşamadığı ihtiyaçlar da olabilir (Schultz, Schultz, 2009). Bazı ihtiyaçlar diğer ihtiyaçları desteklerken bazıları ise diğer ihtiyaçlara karşı çıkabilir (Murray, 2008).

Murray'in sistemi, ihtiyaçlara yaklaşımı ve teorisinin dayandığı veri kaynağı bakımından ayırt edici özelliklere sahiptir. Önerdiği ihtiyaç listesi, kişilik araştırma ve değerlendirmesinde ve klinik tedavide hala yaygın olarak kullanılmaktadır. Verileri, psikoterapi gören hastalar yerine Harvard Üniversitesi'ndeki erkek öğrencilerden gelmektedir. Verilerin bir kısmı daha ampirik temelli laboratuvar prosedürlerinden elde edilmiştir (Schultz, Schultz, 2009).

Kurama göre, bireyler kişisel ihtiyaçlar hiyerarşisine göre tanımlanabilir. Bir ihtiyaç, kişinin ihtiyaç hiyerarşisinde nerede olduğuna ve kişinin içinde bulunduğu duruma bağlı olarak davranışı etkileyecektir (Burger, 2019). İhtiyaçlar, açlık ve susuzluk gibi içsel süreçler veya çevresel olaylar etkisiyle ortaya çıkabilir. İhtiyaçlar, birey üzerinde belirli bir düzeyde gerilim yaratır; bunun sonucunda birey, gerilimi azaltmak için ihtiyaçları karşılamaya yönelik hareket eder. Bu nedenle, ihtiyaçlar enerji verir ve davranışları yönlendirir (Schultz, Schultz, 2009). Örneğin, dağınık bir masa ve oda gerilim ve baskı yaratarak düzen ihtiyacı doğurur ve bireyin davranışını etkiler.

Murray, ihtiyaçları çeşitli başlıklar altında sınıflandırarak incelemiştir. Bunlardan ilki birincil (visserojenik) ve ikincil (psikojenik) ihtiyaçlardır. Birincil ihtiyaçlar, içsel bedensel durumlardan kaynaklanır ve hayatta kalmak için gerekli olan hava, su,

yiyecek gibi ihtiyaçları içerir. İkincil ihtiyaçlar, birincil ihtiyaçlar üzerinden dolaylı olarak ortaya çıkar, ancak bunların beden içinde belirlenebilir bir kökenleri yoktur. Daha az önemli oldukları için değil, birincil ihtiyaçlardan sonra geliştikleri için ikincil olarak adlandırılırlar (Schultz, Schultz, 2009). Birincil ihtiyaçlar fiziksel doyumla, ikincil ihtiyaçlar duygusal doyumla ilgilidir (Murray, 2007).

Diğer gruplandırma reaktif ve proaktif ihtiyaçlardır. Çevredeki belirli bir duruma tepki vermeyi içeren reaktif ihtiyaçlar, sadece o durum meydana geldiğinde görülür. Belirli bir durumun varlığına bağlı olmayan proaktif ihtiyaçlar, kendiliğinden ortaya çıkan ihtiyaçlardır. Çevreden bağımsız olarak uygun davranışın ortaya çıkmasını sağlar (Schultz, Schultz, 2009). Örneğin; acıkan bir kişi, bu ihtiyacını gidermek için yiyecek arar, yemek reklamı gibi bir uyarıcı beklemez.

İhtiyaçlar açık ve gizil olarak da sınıflandırılabilir. İhtiyaçlar, ortaya çıktığında açık bir şekilde gözüküyorsa açık ihtiyaçlar, değillerse gizil ihtiyaçlar olarak sınıflandırılır (Xu, Mellor, Read, 2020). Toplamda yirmi açık ve sekiz gizil ihtiyaç bulunmaktadır. Açık ihtiyaçlar, gerçek nesnelere yönelik ciddi ve sorumlu bir şekilde yönlendirilen tüm gerçek eylemleri yönlendirir. Gizil ihtiyaçlar, yarı nesnelleştirilmiş veya öznelleştirilmiş olabilir. Yarı-nesnelleştirilmiş ihtiyaçlar, oyunculukla ve hayal gücüyle gerçek nesnelere yönelik veya ciddi biçimde hayal edilen nesnelere yönelik açık faaliyetleri yönlendirir. Bu tür etkinlikler arasında oyun, drama, ritüel, dini veya yarı dini uygulamalar, sanatsal ifade ve sanatsal yaratım yer almaktadır. Öznelleştirilmiş ihtiyaçlar ise açık ifadeler olmaksızın tüm ihtiyaç faaliyetlerini kapsamaktadır (Xu, Mellor, Read, 2020).

İhtiyaçlar, davranışı yönlendirdikleri aciliyet açısından farklılık gösterir. Murray, bu durumu ihtiyacın üstünlüğü olarak adlandırmıştır (Schultz, Schultz, 2009). Örneğin, acıkma ve susama ihtiyaçları karşılanmazsa, diğer tüm ihtiyaçların önüne geçip baskın hale gelirler. İhtiyaçlar birbirini tamamlamasına da ihtiyaçların birleşimi denmektedir (Murray, 2007). Örneğin, şöhret elde etmek için çalışarak başarı, hakimiyet ve özerklik ihtiyaçları karşılanabilir.

Murray, Christiana Morgan ile birlikte Tematik Algı Testi'ni geliştirmiştir. Test, belirsiz resimlerden oluşur. Bireylerin resimlerdeki kişileri, durumları tasvir etmesi ve resim üzerinden bir hikâye oluşturması beklenir. Amacı bireylerin, başarı, bağlılık ve güç ihtiyaçları gibi kişiliğin belirli yönlerini ölçmektir (Schultz, Schultz, 2009).

2.2.2.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

İhtiyaçlar hiyerarşisi kuramı, temel insan ihtiyaçlarını bir hiyerarşi içinde sınıflandırarak davranışla ilişkilendirmiştir. Abraham Maslow tarafından geliştirilen bu teoriye göre bireyler, ihtiyaçlarının karşılanmadığı bir ortamda büyümüşlerse, sağlıklı veya uyumlu bireyler olarak işlev görmeleri pek mümkün olmayacaktır. Özellikle Maslow, insanların beş tür ihtiyacı olduğunu ve bunların hiyerarşik bir şekilde aktive edildiğini öne sürmüştür (Kaur, 2013). Bu, ihtiyaçlar, en düşükten en yükseğe doğru belirli bir sırayla uyarılmaktadır. Sonraki ihtiyaca devam edebilmek için önce en düşük düzeydeki ihtiyacın karşılanması gerekmektedir.

İhtiyaçlar beş kategoriye ayrılmıştır ve en alttan en üste doğru şu şekilde sıralanmıştır: fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, ait olma ve sevgi ihtiyaçları, saygınlık ihtiyaçları ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı (Maslow, 1943). Maslow, bu beş temel ihtiyacın içgüdüsel olduğunu savunmuştur ve ihtiyaçların tüm kültürler için diğer arzu ve davranışlardan daha evrensel olduğunu öne sürmüştür (Wahba, Bridwell, 1976). Bununla birlikte, bu ihtiyaçlar öğrenme, sosyal beklentiler ve onaylanmama korkusu tarafından etkilenebilir veya geçersiz kılınabilir. Doğduğumuzda bu ihtiyaçlarla donatılmış olmamıza rağmen, onları tatmin etmek için kullandığımız davranışlar öğrenilir ve bu nedenle bir kişiden diğerine değişebilir (Schultz, Schultz, 2009).

Fizyolojik ihtiyaçlar, üçgenin en altındaki ihtiyaçtır ve en temel ihtiyaçları içerir. Yemek, hava, su ve barınma gibi temel biyolojik dürtüleri karşılama ihtiyacını kapsar. Güvenlik ihtiyaçları, ikinci ihtiyaç seviyesini ifade eder. Fizyolojik ihtiyaçlar karşılandıktan sonra güvenlik ihtiyaçları devreye girer. Sevgi ve ait olma ihtiyaçları, ihtiyaçların üçüncü seviyesini temsil eder. Güvenlik ihtiyaçları karşılandıktan sonra devreye girerler. Bu ihtiyaçlar, diğer insanlar tarafından sevilme ve kabul edilme gibi bağlı olma ihtiyacını ifade eder. Saygınlık ihtiyaçları, dördüncü ihtiyaç seviyesini ifade eder. Kendine saygı duyma ve başkalarının onayını alma ihtiyacını içerir. Öz-saygı ihtiyacının tatmini, hayatımızın her alanında daha yetkin ve üretken olmamıza, değerimize ve yeterliliğimize güven duymamızı sağlar. Son olarak kendini gerçekleştirme ihtiyacı, üçgenin tepesindeki son seviyedir. Bu ihtiyaç, bireyin potansiyellerinin ve yeteneklerinin maksimum gerçekleşmesine ve yerine getirilmesini ifade eder (Kaur, 2013; Schultz, Schultz, 2009).

Bir ihtiyaç, hiyerarşide ne kadar düşük bir konumdaysa, o ihtiyacın önceliği ve gücü daha fazladır. Başka bir ifadeyle, yüksek konumdaki ihtiyaçlar daha zayıf ihtiyaçlardır. Düşük düzeydeki ihtiyaçlar bebeklik çağında ortaya çıkarken, yüksek düzeydeki ihtiyaçlar yaşamın daha ileri dönemlerinde görülür. Yüksek düzeydeki ihtiyaçlar, yaşamı sürdürebilmek için daha az gerekli görülmektedir. Bu nedenle, bu ihtiyaçların tatmini ertelenebilir. Düşük düzeydeki bir ihtiyacın doyurulmaması kriz yaratabilirken yüksek düzeydeki bir ihtiyacın karşılanmaması krize sebep olmaz. Maslow, bu sebeplerle piramidin altında yer alan ihtiyaçlara eksiklik ihtiyaçları adını vermiştir. Bu ihtiyaçların karşılanmaması bireyde bir eksiklik yaratır. Piramidin üstünde yer alan ihtiyaçlar daha az gereklidir ancak bireyin gelişmesine ve büyümesine katkı sağlarlar. Maslow, bu ihtiyaçları da büyüme ihtiyaçları olarak adlandırmıştır (Schultz, Schultz, 2009). Güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyaçları eksiklik ihtiyaçlarıdır. Büyüme ihtiyaçları; kendine saygı, başarı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını içerir (Wahba, Bridwell, 1976).

Maslow'a göre, bir kişiyi motive edebilmek için hiyerarşik piramidin neresinde olduğunu bilmek gerekir. Daha sonra o kişinin ihtiyaçlarını o düzeye göre karşılamaya odaklanmak gerekir (Kaur, 2013). Tüm ihtiyaçlar karşılanmazsa ve organizma fizyolojik ihtiyaçlar tarafından yönetilirse, diğer tüm ihtiyaçlar arka plana itilebilir (Maslow, 1943). Örneğin, açlık ihtiyacı karşılanmayan biri için en önemli şey yemektir. Başarılı olma veya yeni bir ayakkabı alma ihtiyacı önemini yitirmiştir. Genellikle, birey, sadece bir ihtiyaç hakimiyetindedir. Tüm ihtiyaçlar, bireyi aynı anda yönlendirmez. Bireyi o anda hangi ihtiyacın yönlendirdiği, bireyin hangi ihtiyaçlarının karşılandığına bağlıdır. Örneğin; başarılı bir yöneticinin, fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları yerine artık kendini gerçekleştirme ve saygınlık ihtiyaçları tarafından motive edilmesi beklenir (Schultz, Schultz, 2009).

Bu hiyerarşik ihtiyaç düzeni sabitmiş gibi ifade edilse de Maslow, bazı istisnalar olabileceğini belirtmiştir. Örneğin, öz-saygının aşk ve sevgiden daha önemli göründüğü bazı bireyler vardır. Hiyerarşideki bu yer değiştirmenin sebebi, genellikle güçlü ve saygı duyulacak insanların sevilme olasılığının yüksek olacağına dair inançtır. Bu nedenle, sevgiden yoksun ve onu arayan bu tür bireyler, kendinden emin davranışlar sergilemek için çok çabalayabilirler. Ama özünde yüksek öz-saygı ve onun davranış ifadelerini, bir araç olarak ararlar (Maslow, 1943).

Hiyerarşideki yer değişikliğinin bir başka nedeni de bir ihtiyaç uzun süre karşılandığında, bu ihtiyacın yetersiz değerlendirilebilmesidir (Maslow, 1943). Kronik açlığı hiç yaşamamış insanlar, onun etkilerini hafife almaya ve yiyecekleri oldukça önemsiz bir şey olarak görmeye eğilimlidirler. Eğer onlara daha yüksek bir ihtiyaç hükmediyorsa, bu yüksek ihtiyaç hepsinden daha önemli görünecektir. Bu bireylerin, yüksek ihtiyaç uğruna daha temel bir ihtiyaçtan mahrum kalmaları mümkün hale gelir. Belirli bir ihtiyaçtan uzun süre mahrum kalma, o ihtiyaç için bir saplantı oluşturabilir. Ayrıca, daha yüksek ihtiyaçlar doyumdan sonra değil, uzun süreli yoksunluktan veya düşük ihtiyaçların bastırılmasından sonra ortaya çıkabilir (Wahba, Bridwell, 1976).

2.2.2.3. Öz-Belirleme Kuramı

Ryan ve Deci tarafından geliştirilen öz-belirleme kuramı, motivasyon ve kişiliğin bir meta teorisidir ve insanların büyümeye yönelik doğal bir eğilimi olduğunu öne sürer (Deci, Ryan 2000; Ryan, Deci 2017). Bu kuram, içsel ve çeşitli dışsal motivasyon türlerini tanımlar ve bu motivasyonların sosyal ve bilişsel gelişim ve kişiliğin yanı sıra farklı alanlarda durumsal tepkileri nasıl etkilediğini ana hatlarıyla belirtir. Başlangıçta, bilişsel değerlendirme, organizma entegrasyon ve nedensellik yönelimi teorileri olmak üzere üç mini teori içeren kurama sonrasında üç mini teori daha eklenmiştir. Bunlar, temel psikolojik ihtiyaçlar, hedef içerikleri ve ilişki-motivasyon teorileridir (Ryan, Deci, 2017).

Bu kurama göre, bireylerin kendi kaderini belirleyen davranışları sergilemeye yardımcı olan doğuştan gelen ihtiyaçları vardır (Deci, 1980; Deci, Ryan, 1985). Öz-belirleme, bireyin kendi davranışını seçme özgürlüğü olarak tanımlanmakta ve bireylerin kendi davranışlarına ne derecede karar verebileceği sorusuna odaklanmaktadır (Deci, 1980). Sosyo-tarihsel faktörlere dayalı olarak, bireyler içsel arzulara, düşüncelere, duygulara ve kişisel algılara dayalı eylemleri seçerek kendi kaderini belirleme hakkını kullanır (Deci, 1980). Nasıl davranılacağına karar vermek, hedefleri seçmek ve ilgili gerçekleri aramak, bireylerin esnek bilinçli kararlar vermelerini sağlar (Deci, 1980; Deci, Ryan, 1985).

Öz-belirleme kuramına göre, bireyler ihtiyaçlarını, arzularını ve ilgi alanlarını geliştirerek; başkalarıyla ve dış dünyayla bağlantı kurarak ve bu yeni deneyimleri entegre ederek kendilerini büyütmeye ve anlamaya çalışırlar. Birey, sosyal dünya ile sürekli olarak dinamik bir etkileşim içindedir. Aynı anda ihtiyaç tatmini için çabalar

ve aynı zamanda ihtiyaçları destekleyen veya engelleyen çevre koşullarına yanıt verir. Bu kişi-çevre etkileşiminin bir sonucu olarak, insanlar ya meşgul, meraklı, bağlantılı ve bütün olurlar ya da motivasyonu düşer, etkisiz ve bağlantısız olurlar (Legault, 2020).

Öz-belirleme kuramı içinde yer alan her mini teorinin özünde, temel psikolojik ihtiyaçlar fikri yer alır; tüm bireyler gelişmek ve büyümek için özerklik, yeterlik ve ait olma için çabalar ve buna ihtiyaç duyar. Teoriler kısaca şu şekilde açıklanabilir (Legault, 2020). İlk mini teori, bilişsel değerlendirme teorisi, algılanan özerklik ve yetkinliği etkileyerek içsel motivasyonu şekillendiren faktörlere odaklanır. İkinci mini teori, organizma entegrasyon teorisidir ve dışsal motivasyon ve bunun içselleştirilme biçimi ile ilgilidir. Nedensellik yönelimleri teorisi, kişilik eğilimlerini tanımlar. Dördüncü mini teori, temel psikolojik ihtiyaç teorisi, temel psikolojik ihtiyaçların sağlık ve iyi oluştaki rolünü tartışır ve sosyal çevrelerin insanların temel psikolojik ihtiyaçlarını nasıl ihmal edebileceğini, engelleyebileceğini veya tatmin edebileceğini ana hatlarıyla belirtir. Hedef içerik teorisi, içsel ve dışsal hedeflerin sağlığı ve zindeliği nasıl etkilediği ile ilgilenir. Son olarak, ilişki motivasyonu teorisi, yakın ilişkiler geliştirme ve sürdürme ihtiyacına odaklanır ve insanların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma için temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olan ilişkilerin ne kadar optimal olduğunu açıklar.

2.2.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi, Öz Belirleme Kuramının içindeki altı mini teoriden biridir ve yaşamda optimal işlevsellik ve iyi oluş için karşılanması gereken temel psikolojik ihtiyaçlar olduğunu belirtir (Deci, Ryan 2002). Bireylerin psikolojik sağlık, kişisel gelişim ve bütünlük için çok önemli olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacı olduğunu öne sürmektedir (Deci, Ryan, 2000).

Özerklik, bireyin kendi iradesiyle hareket edebilmesi ve davranabilmesi anlamına gelmektedir. Kişinin eylem ve davranışlarının, kendi değerlerini ve çıkarlarını ifade edebileceğini vurgular. İlişkili olma, başkalarıyla bağlantı, başkalarından bakım alma ve başkalarını önemseme hissini ifade etmektedir. Diğer insanlarla ve toplumla bütünleşmeyle ilgili kişisel algıları vurgular. Son olarak, yeterlik, kişinin yeteneklerini

sosyal bir bağlamda göstermesi, kişinin rollerini etkin bir şekilde yerine getirmesini belirtmektedir.

2.2.3.1. Özerklik

Özerklik, öz-belirleme kuramının ilk temel psikolojik ihtiyacıdır (Deci, Ryan, 1985; Ryan, Deci, 2017) ve içsel motivasyonun merkezinde yer alır (Tanaka, 2017). Deci ve Ryan (1985) özerkliği, bireyin benlik algısındaki içsel ve çevredeki bilgi verici olarak yorumlanan olaylar tarafından başlatılan ve düzenlenen davranış eğilimi olarak tanımlamıştır. Özerklik ihtiyacı, insanların gönüllü, kendi kendine yönlendirilen davranışlar yoluyla elde edilen bir bütünlük ve özgünlük duygusu aramasını yansıtır. Bir faaliyeti gerçekleştirirken tam isteklilik ve irade deneyimini ifade eder. Buna karşılık, özerklik engellenmesi, dışarıdan dayatılan veya kendi kendine empoze edilen baskılar yoluyla kontrol edildiğini hissetmeyi içerir (DeCharms, 1968; Deci, Ryan, 1985).

Kendi kendini yönetme ve kendi kendini düzenleme, özerkliğin tepe noktasıdır (Ryan ve Deci, 2017). Özerk davranan bireyler, duygu, eylem ve davranışlarını ilgi ve değerlere dayalı olarak kontrol etmektedirler (McCulloch ve diğ., 2017; Ryan, Deci, 2017). Heteronomi, özerkliğin karşıtıdır ve kontrolü ele geçiren ve irade yokluğuna neden olan dış baskıları ifade eder (Ryan, Deci, 2017; Ryan, Lynch, 1989). Özerklik engellendiğinde, bireyin kişiliğinde savunmacı olma, depresyon ve antisosyal davranış gibi uyumsuzluklar meydana gelmektedir (Ryan, Deci, 2017).

2.2.3.2. Yeterlik

Deci (1980), yeterlik temel psikolojik ihtiyacını kişinin var olmasına ve gelişmesine izin verecek şekilde çevre ile etkileşime girme yetenekleri, öğrenme ve uyum sağlama olarak tanımlamıştır. Bireyin zorlu ve gelişimine katkıda bulunabilecek eylemlerde bulunmaya yönlendiren yetkinlik ve eylemlilik duygusunu belirler. Ustalık, yeterlik ile eş anlamlıdır (Rigby, Ryan, 2018). Yetkin bireyler, en uygun şekilde zorlu engellerin üstesinden gelmeye çalışırlar (Deci, Ryan, 1985). Bireyin algılanan yeterliliği, zorlu öğrenme görevlerine girişmek için kendine güven sağlar (Hu, 2016). Kendini yetkin olarak algılayan bireyler, arzu edilen amaçların peşinden koşar ve davranışları ile sonuçları arasındaki ilişkileri anlayabilir (Deci, 1980). Yeterlik doyumu, istenen sonuçları elde etmek için etkili ve yetenekli hissetmeyi (Deci 1975;

Ryan 1995), yeterlik engellenmesi ise başarısızlık duygularını ve kişinin yetkinliği hakkında şüpheleri içermektedir (Chen ve diğ., 2015).

2.2.3.3. İlişkili Olma

İlişkili olma, öz-belirleme kuramının en az araştırılan temel psikolojik ihtiyacıdır (Di Domenico, Ryan, 2017). Ryan ve Deci (2017) ilişkili olmayı, karşılıklı ve paylaşılan sevgi duygularıyla birlikte aidiyet ve sosyal bağlılık duygusu olarak tanımlamıştır. İlişkili olma ihtiyacı, başka insanlarla ilişkiler kurmanın yanında önemli kişilerden sıcaklık ve bakım deneyimlemeyi ifade eder. İlişki ihtiyacı, bireyler çevrelerindeki kişilerin kendisine saygı duyduğunu ve değer verdiğini hissettiğinde tatmin olur (Rothes, Lemos, Gonçalves, 2017). Tatmin edilen ilişkili olma ihtiyacı, bireyi kişisel gelişime (Ferrand, Martinent, Durmaz, 2014) ve bütünleşmeye doğru ilerletir (Ryan, 1995). Algılanan ilişki ihtiyaçları tatmin edilen bireyler aynı zamanda bir yeterlik duygusuna ve özerklik duygusuna da sahiptir (Ryan, 1995). İlişki doyumu, başkalarıyla yakınlık ve gerçek bağlantı deneyimine atıfta bulunurken (Ryan 1995), ilişkili olma engellenmesi, ilişkisel dışlanma ve yalnızlık deneyimini içerir (Chen ve diğ., 2015).

2.2.4. Kültür ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Çeşitli araştırmacılar, psikolojik ihtiyaçların sosyo-kültürel değerlerdeki farklılıkları yansıtan kültürel yapılar olduğunu öne sürerek evrensel psikolojik ihtiyaçların varlığından kaçınmıştır (Buttle 1989; Rist 1980). Buna karşılık, öz-belirleme kuramı, insanların veya toplumun bu ihtiyaçlara ne ölçüde değer verdiği veya arzuladığı konusundaki farklılıklara bakılmaksızın, iyi olma hali için yerine getirilmesi gereken belirli ihtiyaçların olduğunu ileri sürmektedir (Chirkov ve diğ., 2003; Deci, Ryan, 2000).

Çeşitli araştırmacılar, belirli kültürlerde bireylerin iyi oluşunu etkileyen kültürel farklılıklara odaklanmıştır. Oishi ve diğ. (1999), kendinden ve kişinin özerkliğinden duyulan memnuniyetin bireyciliğin yüksek olduğu ülkelerde yaşam memnuniyetinin daha güçlü bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Bazı teorisyenler özerk olmanın yalnızca orta sınıf Avrupa veya Amerika bağlamı gibi bireyci toplumlarda olanlar için faydalı olacağını, çünkü özerk olmanın ve bağımsız hareket etmenin bu tür bağlamlarda oldukça değerli olduğunu öne sürmüşlerdir (Iyengar, DeVoe, 2003; Uchida, Kitayama 2009). Buna karşılık daha kolektivist yönelimli Asya bağlamındaki

bireylerin, daha kişilerarası sosyalleştikleri için, özenli ve uyumlu ilişkilere dahil olmaktan daha fazla fayda sağlaması beklenmektedir (Iyengar, Lepper 1999; Uchida, Norasakkunkit, Kitayama, 2004).

Temel psikolojik ihtiyaçlar teorisi içinde de kültürel çeşitliliğin var olduğu kabul edilmektedir. İlk olarak, sosyo-kültürel ortamın bir işlevi olarak, kültürler arasında bu temel psikolojik ihtiyaçlara yapılan vurgunun değişkenlik gösterebileceği kabul edilmektedir (Oishi ve diğ., 1999). Farklı kültürel bağlamlar, ihtiyaç doyumu için farklı fırsatlar veya kaynaklar sunabilir, bu da kültürler arasında özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumunda ortalama düzeyde farklılıklara neden olabilir. (Chen ve diğ., 2015). Ayrıca bu ihtiyaçların karşılanma biçiminde kültürler arası farklılıklar olabilir. Yani, ihtiyaç doyumuna farklı kültürel bağlamların değer ve uygulamalarına uygun olarak farklı yollarla ulaşılabilir. Örneğin, toplulukçu yönelimli toplumlardaki insanlar, diğer önemli kişilerin tavsiyelerini takip ederken kendilerini özerk hissedebilirken, bireyci yönelimli kültürlerdeki bireyler, kendi kararlarını vererek ve kişisel görüşlerini ifade ederek kendilerini özerk hissedeceklerdir. Kültürden kültüre ihtiyaç doyumunu sağlayan davranış çeşitliliğine rağmen, bu farklı davranış yolları aynı sonuçlara, yani özerk, yetkin ve başkalarıyla ilişkili hissetme deneyimlerine yol açabilir. İhtiyaç doyumunun sağladığı faydalar evrenselken, bu deneyime ulaşmak için izlenen yollar belli bir dereceye kadar kültürel farklılıklardan etkilenebilir (Chen ve diğ., 2015).

Çin, Ürdün ve Güney Kore'de yapılan çalışmalar, batılı olmayan ülkelerde yaşayan bireylerin her üç ihtiyacın da karşılanmasından yararlandığını göstermektedir (Ahmad, Vansteenkiste, Soenens, 2013; Jang, Reeve, Ryan, 2009; Vansteenkiste ve diğ., 2006). Ayrıca, farklı ülkelerde yapılan araştırmalar (Ahmad, Vansteenkiste, Soenens, 2013; Church ve diğ., 2013; Jang ve diğ., 2009; Sheldon ve diğ., 2001; Tay, Diener, 2011; Unanue ve diğ., 2014) üç ihtiyacın karşılanması ile bireyci ve toplulukçu kültürlerde iyi oluş arasındaki pozitif bağlantıya dair kanıtlar bildirmiştir. Chen ve diğ. (2015) ise ihtiyaç doyumu ve ihtiyaç engellenmesinin etkilerinin dört ülkede (Belçika, Peru, ABD, Çin) eşdeğer olduğunu bulmuştur.

2.2.5. İhtiyaçların Doyumu ve Engellenmesi

Öz-belirleme kuramı, insanın doğal olarak öğrenmeye, büyümeye, kültürel değerleri özümsemeye ve başkalarıyla bağlantı kurmaya meyilli olduğunu varsaymaktadır

(Deci, Ryan, 1985). İnsanların ihtiyaçtan kaynaklanan koşulların sonucu olan bencil davranma gibi kötü şekillerde davranabileceği fikrini öne sürer ve temel ihtiyaçların doyumunu iyi olma duygularıyla ilişkilendirir. Böylece, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, insanları optimal işleyişi değerlendirmeye ve iyilik hallerini geliştirmeye yönlendirir (Weinstein, Ryan, 2010).

Ryan ve Deci (2017), ihtiyaçları, büyüme, bütünlük ve iyi oluş için gerekli olan besinler olarak tanımlamıştır. Birey, yalnızca bir temel psikolojik ihtiyacın yerine getirilmesiyle gelişemez; bireyin gelişmesi için her üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması gerekmektedir (Ryan, Deci, 2017). Üç temel psikolojik ihtiyaçtan biri karşılanmazsa diğer iki ihtiyaç zayıflamaktadır (Kanat-Maymon ve diğ., 2015). Bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının engellenmesi, bireyin psikolojik olarak hastalanmasına (Chen ve diğ., 2015; Ryan, Deci, 2017) veya zor durumlarda etkili kararlar alamamasına (Di Domenico ve diğ., 2016) neden olmaktadır. Yeterlik, özerklik ve ilişki kurmak için temel psikolojik ihtiyaçlarını kullanan bireyler, kendi kendilerini motive edebilen, davranışları düzenleyebilen, ilişkiler kurabilen ve sürdürebilen, hedef odaklı kalabilen ve zorlu görev veya kararların üstesinden gelebilen kişilerdir (Di Domenico ve diğ., 2016).

İhtiyaçlar karşılanmazsa, özellikle engellenme durumunda, zihinsel sağlığın bozulmasına, yaşam görevlerinin daha kötü uygulanmasına ve hatta zihinsel ve sosyal işleyişin daha da kötüleşmesine neden olabilir. Yetersiz başa çıkma kaynakları ile birlikte ihtiyaçların kronik olarak engellenmesi, telafi edici başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesine katkıda bulunur. Sonuç olarak, işlevsellik bozukluklarının gelişmesine yol açabilir (Vansteenkiste, Ryan, 2013).

Öz-belirleme kuramına göre, üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması psikolojik sağlık ve iyi oluş için esastır, bu ihtiyaçların engellenmesi olumsuz sonuçlara yol açar (Ryan, Deci, 2017; Vansteenkiste, Ryan, Soenens, 2020). Bu psikolojik ihtiyaçların doyumu ve engellenmesinin, iyi oluş ve davranışsal düzenlemeler arasında aracı bir rol oynadığı öne sürülmektedir (Ryan, Deci 2017). Yapılan çalışmalar, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının daha fazla öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Chen ve diğ., 2015; Church ve diğ., 2013; Collie ve diğ., 2016; Cordeiro ve diğ., 2016; DeHaan, Hirai, Ryan, 2016; Martela, Sheldon, 2019; Milyavskaya, Koestner, 2011; Reis ve diğ., 2000; Vansteenkiste, Ryan, 2013). Ayrıca, kültürler arası bir çalışmada, temel psikolojik ihtiyaç doyumunun, yaşam doyumunu,

olumlu duygulanımı ve canlılığı olumlu yönde yordadığı bulunmuştur (DeHaan, Hirai, Ryan, 2016). Son zamanlarda, temel ihtiyaç doyumu, motivasyon ve iyi olma hali üzerine bir meta-analiz, daha yüksek temel ihtiyaç doyumunun pozitif iyi olma göstergeleri ile pozitif ve negatif iyi olma göstergeleri ile negatif bağlantılı olduğunu göstermiştir (Tang, Wang, Guerrien, 2020).

Düşük düzeyde ihtiyaç doyumu ise bu ihtiyaçların engellenmesine eşdeğer görülmemektedir. Düşük ihtiyaç doyumu, bireylerin büyüme potansiyelini geliştirmede başarısız olurken, bu ihtiyaçların engellenmesi savunmacılığa, kötülüğe ve hatta psikopatolojiye neden olabilmektedir (Bartholomew ve diğ. 2011; Chen ve diğ. 2015; Cordeiro ve diğ., 2016; Vansteenkiste, Ryan 2013).

Araştırmalar, temel ihtiyaçların doyumu ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi farklı alanlarda test etmiş ve benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Örneğin, Vansteenkiste ve diğ. (2007), çalışanların çalışma ortamlarında temel ihtiyaçları karşılandığında daha yüksek benlik saygısı ve genel zihinsel sağlık yaşadıklarını göstermişlerdir. Eğitim gibi diğer alanlardaki araştırmalar, temel ihtiyaçların doyumu ile iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulmuştur (Kasser V., Ryan, 1999; Niemiec, Ryan, 2009). Amaca ulaşma yoluyla üç temel psikolojik ihtiyacın yerine getirilmesi veya tatmin edilmesi, bireyler ve kuruluşlar için olumlu sonuçlara katkıda bulunmuştur (Rigby, Ryan, 2018). İşyerinde öz-belirlemenin, çalışanların bağlılığına, refahına ve optimum performansına katkıda bulunduğu görülmüştür (Osborne, Hammound, 2017; Rigby, Ryan, 2018; Slemp ve diğ., 2018).

2.3. Öz-Kontrol İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu kısımda öz-kontrol, öz-kontrol teorileri, öz-kontrolün yapısı ve öz-kontrolün birey üzerindeki etkileri hakkında bilgi verilmiştir.

2.3.1. Öz-Kontrol

Kriminoloji, ekonomi, ruh sağlığı ve sinirbilim gibi disiplinler arasında geniş çapta incelenen (Caspi ve diğ., 2016; Figner ve diğ., 2010; Hare, Camerer, Rangel, 2009) öz-kontrol kavramının farklı tanımlamaları bulunmaktadır. Öz-kontrol, bireylerin dürtüsel, anında ödüllendirici davranışları geçersiz kılma ve sürdürülebilir, çaba gerektiren amaca yönelik eylemlerde bulunma kapasiteleriyle tutarlı bir şekilde bağlantılı olan bir yapıdır (Allom ve diğ., 2018; De Ridder ve diğ., 2012; Tangney,

Baumeister, Boone, 2004). Uzun vadeli amaçlarla çelişen kısa vadeli dürtüleri ve arzuları kontrol etme yeteneği olarak tanımlanır (Hofmann ve diğ., 2012). Kalıcı olarak değer verilen amaçların, daha tatmin edici amaçlarla çatışma anında düşüncelerin, duyguların ve eylemlerin düzenlenmesidir (Duckworth ve diğ., 2019). Bir öğrenci matematik sınavına çalışmakla sosyal medyada gezinmek arasında seçim yaparken bir öz-kontrol çatışmasıyla karşılaşır. Sosyal medyada gezinmek şu anda eğlencelidir ancak uzun vadede değeri yoktur. Buna karşılık, matematik sınavına çalışmak şu anda eğlenceli değil ancak uzun vadede değerlidir, çünkü bu öğrenci ileride üniversite sınavını kazanmayı hedeflemektedir. Öğrenci her ikisini aynı anda yapamadığı için, tercih yaparken öz-kontrol uygular (Duckworth ve diğ., 2019).

Milyavskaya ve Inzlicht (2018) de benzer şekilde öz-kontrolü anında tatmin edici bir davranış ya da dürtünün çabayla engellenmesi olarak tanımlamaktadır. Öz-kontrol ihtiyacı, özellikle, bir kişi rakip seçenekler arasında seçim yapma kararıyla karşı karşıya kaldığında ortaya çıkar. Bu bağlamda, öz-kontrol teriminin kullanımı, özellikle çikolatalı kek ve elma arasında, pahalı bir saat satın almakla emeklilik için para biriktirmek arasında veya televizyon izlemek ile spor salonuna gitmek arasında seçim yaparken, bu tür çatışmaların o anda yaşandığı durumlar için geçerlidir (Werner, Milyavskaya, 2018). O durumda sorunlu kabul edilen herhangi bir arzu, başka bir zamanda sorunsuz olabilmektedir. Örneğin, sosyal medyayı kullanma isteği kişiyi hedeflediği işten uzaklaştıran bir ayartma ya da sosyal bir amaca ulaşmanın bir yolu olabilmektedir (Milyavskaya, Saunders, Inzlicht, 2021).

Moffit ve diğ. (2011), öz-kontrolü, yürütücü işlev, sorumluluk, irade, öz-disiplin, öz-düzenleme ve hazzı erteleme gibi farklı kavramları birleştiren bir şemsiye yapı olarak görmektedir. İki özellik, öz-kontrolü ilgili kavramlardan ayırmaktadır. İlk olarak, öz-kontrol zorunlu olarak kendi kendine başlatılır. Bu nedenle, bir öğrenci matematiğe konsantre olmak için cep telefonunu bırakırsa, kendini kontrol ediyor demektir. Buna karşılık, öğretmeni telefonu elinden alırsa, öğrenci sadece otoriteye uyuyor demektir (Eisenberg ve diğ., 2014). Öz-kontrolde benlik esas olmasına rağmen, bu, kendini kontrol etmenin her zaman bilinçli olduğu anlamına gelmemektedir. Öz-kontrol geçmişte bilinçli olarak kendi kendine başlatılan alışkanlıklar, kurallar ve planlar biçimini alabilir, ancak şu anda durumsal ipuçlarının neden olduğu otomatik tepkiler biçimini de alabilmektedir. İkinci olarak, öz-kontrol yalnızca bir seçeneğin uzun vadede diğerinden fark edilir biçimde daha değerli olduğu, ancak yine de daha az

değerli olan seçeneğin bir an için daha çekici olduğu seçimlerle ilgilidir. Daha az değerli bir seçeneği tüketmek o anda daha tatmin edici olabilir, ancak kısa sürede pişmanlık yaratır. Bunun nedeni, amaçların hiyerarşik olarak düzenlenmesi ve alt düzey amaçların üst düzey amaçlara araç olarak hizmet etmesidir (Kruglanski, 1996). O anda yapmak istediklerimizi, daha kalıcı olarak yapmak istediklerimiz için bir kenara bırakma kapasitesi, öz-kontrolü mümkün kılmaktadır (Duckworth ve diğ., 2019).

Çeşitli öz-kontrol kavramsallaştırmalarının ortak yönü, benliğin zahmetli bir şekilde düzenlenmesi fikridir. Öz-kontrol ikilemlerinde, anında tatmin edilebilen dürtüler, faydaları daha sonra artacak olan dürtülerden daha güçlü olma eğilimindedir (Rachlin, 2000). Daha küçük yaşlarda, öz-kontrol yeterliliğinin minimum olduğu zamanlarda, bireyler bu çatışmaları yargılamak için ailelere güvenirler. Ancak, yaş aldıkça, kişiler kendi çelişen dürtülerini yönetmeyi öğrenmelidir (Eisenberg ve diğ., 2014).

2.3.2. Öz-Kontrol Teorileri

2.3.2.1. Gottfredson ve Hirschi'nin Genel Suç Teorisi

Gottfredson ve Hirschi'ye (1990) göre, tüm bireyler, öz-kontrolden yoksun ilkel bir durumda hayata başlarlar. Ebeveynler çocukların davranışını izlediğinde, herhangi bir sapma durumunu ortaya çıktığında ve bu sapma davranışını cezalandırdığında öz-kontrolün geliştirilebileceğini öne sürerler. Bu yaklaşım, çocuklara sapmanın sonuçları olduğunu ve eylemlerini düzenlemeleri gerektiğini öğretir. Böyle bir eğitimi olmayan bireyler ise ilkel bir durumda kalırlar ve öz-kontrol eksiklikleri ile ergenliğe ilerlerler.

Gottfredson ve Hirschi (1990), yaşamın ilk on yılını, bu eğitimin gerçekleşmesi gereken pencere olarak tanımlamışlar ve o zaman kurulan kalıpların devam edeceğini belirtmişlerdir. 8 ile 10 yaşlarında gözlemlenen farklılıklar devam etme eğilimindedir. Öz-kontrolde iyi olan çocukların aynı şekilde devam edeceğini ancak düşük öz-kontrole sahip çocukların ceza sistemi için bir endişe kaynağı olduklarını ifade ederler (Hirschi, Gottfredson, 2001). Düşük öz-kontrole sahip olan bireylerin suç davranışında bulunma ihtimallerinin yüksek öz-kontrole sahip bireylere kıyasla daha yüksek olacağını belirtirler. Bu teoriye göre, öz-kontrol sabit ve değişmezdir.

Gottfredson ve Hirschi (1990), öz-kontrolün altı unsuru olduğunu belirtmiştir. Öz-kontrolü düşük olan bireylerin dürtüsel olduklarını, basit işleri karmaşık olanlara tercih ettiklerini, risk arama eğiliminde olduklarını, fiziksel aktiviteleri bilişsel aktivitelere tercih ettiklerini, benmerkezci olduklarını ve kolayca öfkelendiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca bu altı unsurun birleşerek tek boyutlu bir yapı oluşturduğunu ve bu özelliklerin aynı insanlarda bir araya gelmesi için önemli bir eğilim olduğunu öne sürerler.

2.3.2.2. Öz-Kontrol Süreç Modeli

Öz-kontrol süreç modeli (Duckworth, Gendler, Gross, 2014), dürtülerin nasıl üretildiğini ve buna bağlı olarak bu dürtülerin düzenlenebileceği çeşitli yolları belirten bir modeldir. Bu model, çoğu zaman bireyde aynı anda birden fazla amacın etkinleştirildiğini varsaymaktadır. Bazen sadece bir amaç aktifken diğer zamanlarda, iki veya daha fazla amaç aktiftir ve uyumlu bir şekilde etkileşime girer. Örneğin, bir öğrenci hem arkadaşlarıyla vakit geçirmek için hem de müzedeki sergiye ilgi duyduğu için müze gezisine çıkmaktan heyecan duyabilir. Bununla birlikte, öz-kontrol çatışması durumlarında, hemen tatmin edici bir amaca hizmet eden eylem, daha kalıcı bir şekilde değer verilen farklı bir amaçla çelişir. Örneğin, bir öğrenci cep telefonundan sosyal medya bildirimlerine acilen cevap vermek istemektedir; aynı zamanda, ingilizce dersinden yüksek not almak için sınava da çalışması gerekmektedir (Duckworth ve diğ., 2019).

Öz-kontrol süreç modeli (Duckworth, Gendler, Gross, 2014), dürtülerin zaman içinde üretildiği ve düzenlendiği yinelemeli süreci tanımlar. Bu model, dürtülerin zamanla gelişen tepki eğilimleri olduğunu öne sürer. İlk olarak, bir kişi belirli bir durumla karşılaşır, daha sonra bu durumun belirli özelliklerine belirli şekillerde dikkat eder ve sonra durumu değerlendirir. Durum sonunda, bir dürtü veya tepki eğilimi oluşur. Örneğin, bir öğrenci sınıfa girer, o sırada köşede duran arkadaşının farkına varır, dün gece katılmadığı etkinlik hakkında detayları öğrenmek için güzel bir fırsat olduğunu düşünür ve bunun sonucunda arkadaşıyla konuşma amacıyla ona doğru yürür. Bu dizi, zamansal ve nedensel olarak tek yönlüdür; önceki aşamalar sonraki aşamaları nedensel olarak etkiler, ancak bunun tersi olmaz (Duckworth, Gendler, Gross, 2014).

Duygu düzenlemenin süreç modelinden (Gross, 1998, 2015) yola çıkan bu model, isteklerin döngüsel bir model izlediğini öne sürmektedir. İstekler ortaya çıkıp zirveye

çıktıkça, kişi döngüdeki belirli aşamalara müdahale edebilir. İlk olarak, kişi proaktif olarak istek uyandıran bir durumla karşılaşmamasını sağlayabilir. Sorunlu bir durumda, kişi dikkatini dağıtarak veya çatışma hakkında nasıl düşündüğünü değiştirerek dikkatini istekten uzaklaştırabilir. Son olarak, bir kişi zihinsel direncini kullanarak basitçe direnebilir, buna tepki modülasyonu veya ketleme denir (Milyavskaya, Saunders, Inzlicht, 2021).

Öz-kontrol süreç modeli, durumun özelliklerinin nasıl dikkate alınacağını belirler, bu da daha sonra belirli tepki eğilimlerini güçlendiren veya zayıflatan bir değerlendirmeye yol açar (Duckworth ve diğ., 2019). Modele göre, öz-kontrol stratejileri, dürtü oluşturmanın hangi aşamasını hedeflediklerine göre düzenlenebilir. En ileriye dönük öz-kontrol stratejileri, ayartma ile karşılaşmadan çok önce nesnel durumu hedefler. Durumlar değiştirilemediğinde, dikkatimizi arzu edilen dürtüleri güçlendiren ve istenmeyen dürtüleri zayıflatan durumsal özelliklere veya zihinsel temsillere yönlendirmek mümkündür. Baştan çıkarıcı şeylere katılmak kaçınılmaz olduğunda, onlara ilişkin öznel değerlendirmelerimizi değiştirmek mümkündür. Planlar, kişisel kurallar veya alışkanlıklar, değerlendirme aşamasını tamamen atlayarak, beklenen durumsal ipuçlarını istenen yanıtlarla ilişkilendirerek dürtü oluşturma döngüsünü etkili bir şekilde kısaltan stratejilerdir (Duckworth ve diğ., 2019).

2.3.2.3. Ego Tükenmesi Modeli (Güç Modeli)

Bu modelin en önemli önermesi, ego tükenmesidir. Güç modeli, öz-kontrolün daha önce öz-kontrol çabasıyla geçici olarak tükenebilen sınırlı bir metabolik kaynağa dayandığını belirtir (Baumeister, Vohs, Tice, 2007). Bu durum, ego tükenmesi adı verilen bir duruma yol açar ve öz-kontrol talep eden sonraki eylemlerin daha az etkili bir şekilde gerçekleştirildiği görülür (Baumeister ve diğ., 1998). Çalışmalar, ego tükenmesinin, öz-kontrol talep eden çok çeşitli sonraki görevlerde performansta bozulmaya yol açtığını göstermiştir (Giboin, Wolff, 2019; Hagger ve diğ., 2010).

Güç modeli, öz-kontrol kapasitesinin bir kasa benzer şekilde çalıştığını varsayar. Buna göre, öz-kontrol geçici bir tükenmeye yol açacak ve sonraki öz-kontrol başarısızlığını daha olası hale getirecektir. Tekrarlanan uygulama ise öz-kontrol kasını güçlendirecektir. Bu, ya mutlak kas gücünde genel bir artışla (yani, gelişmiş öz-kontrol

gücü) ve/veya taleplerle karşı karşıya kalındığında yorgunluğa karşı artan dirençle (yani, öz-kontrol dayanıklılığının artmasıyla) sonuçlanacaktır (Friese ve diğ., 2017).

2.3.3. Öz-Kontrolün Yapısı

Öz-kontrolün zamanla değişip değişmediği merak edilen konulardan biri olmuştur. Boylamsal çalışmalardan elde edilen bulgular öz-kontrolün sabit ilerlediğini ortaya çıkarsa da özellikle uzun vadeli çalışmalarda öz-kontrol düzeyinde değişim olduğu görülmektedir (Burt, Sweeten, Simons, 2014; Hay, Forrest, 2006; Roberts, Mroczek, 2008).

Gottfredson ve Hirschi (1990), teorilerinde öz-kontrolün çocukluk döneminde geliştiğini ve sonrasında çoğunlukla sabit kaldığını ileri sürmüşlerdir. Steinberg'in ikili sistem modeli ise öz-kontrolde özellikle ergenlik döneminde değişimler olacağını belirtmektedir. İkili sistem modeli, düşük öz-kontrolün iki boyutunu vurgulamıştır. Birincisi, yeni, çeşitli ve oldukça uyarıcı deneyimler arama eğilimini içeren risk arayışıdır (Steinberg vd., 2008), ikincisi ise erteleyememe, haz ve anlık teşvik eylemlerini içeren dürtüselliktir (Steinberg, 2010). Steinberg, bu iki eğilimin bireylerde bir arada var olmasına rağmen, farklı nörobiyolojik temelleri olduğunu ve farklı gelişimsel yollar izlediğini belirtmiştir. Özellikle, risk arayışı erken ergenlikte nörolojik gelişmelere bağlı olarak artmalı, buna karşın dürtüsellik ergenlik döneminde prefrontal korteksin gelişimi doğrultusunda kademeli olarak azalmalıdır.

Steinberg'in (2008) modeline göre, risk ve heyecan arama davranışına yönelik dürtüden sorumlu sosyo-duygusal ağ, dürtüselliği kontrol etmekten sorumlu da bilişsel kontrol ağı vardır. Bu sistemler beynin farklı yapıları ve bölgeleriyle ve farklı nörolojik değişim modlarıyla bağlantılıdır. İki sistemin, ergenlik döneminde dengesiz bir şekilde geliştiği, sosyo-duygusal ağın gelişiminin, bilişsel kontrol ağının gelişimini geride bıraktığı ileri sürülmektedir. Sosyo-duygusal ağın hızlı gelişimi, ergenliğe eşlik eden dopamindeki artışlarla bağlantılıdır. Bu artış, riskli davranışların olumlu hislerini artırarak bir ergenin yasa dışı ödüllere verdiği değeri artırır (Steinberg, 2008). Dürtü kontrolünü yöneten bilişsel kontrol ağı için çok daha farklı bir gelişme beklenmektedir. Değişiklikleri, beynin diğer bölümleriyle bağlantı kurma ve koordine etme hızını ve verimliliğini artıran prefrontal korteksteki değişiklikler tarafından tetiklenir. Gelişiminin yirmili yaşların ortalarına kadar devam edeceği düşünülmektedir (Steinberg, 2008). Bu süreç ilerledikçe, bilişsel kontrol ağı güçlenir

ve prefrontal korteksin daha önce açıklanan dürtüselliği önleyici rolü daha çok ortaya çıkar. Bununla birlikte, tüm göstergelere göre, bu gelişme aşamalıdır, yapısal olgunlaşma, sinirsel koordinasyon ve işlevsel değişimin farklı yönleri çocukluktan erken yetişkinliğe kadar yavaş ama doğrusal bir şekilde ortaya çıkar (Steinberg, 2008). Ortaya çıkan beklenti, dürtüselliğin geç çocukluk ve erken ergenlikten itibaren ve yirmi beş yaş civarında bir noktaya kadar kademeli ama istikrarlı bir şekilde azalacağıdır.

İkili sistem modeli, ergenliği öz-kontrolün değişim içinde olduğu bir dönem olarak görür. Ancak bu gelişme, risk arama ve dürtüselliğin iki temel unsuru arasında farklı şekilde gerçekleşir. Risk arayışıyla birlikte, erken ve orta ergenlik döneminde gözlemlenen öz-kontrol düzeylerini baltalayan hızlı mutlak artışlar vardır. Dürtüsellik için, değişiklikler kademelidir ve öz-kontrolde iyileştirmeler içerir (Steinberg, 2008). Tüm bireylerin daha önce belirtilen kalıpları sergileyeceği beklentisi yoktur. Steinberg'in vurguladığı gibi, biyolojik gelişim bireyler arasında değişkendir ve sosyal ve çevresel faktörler bu kalıpları artırarak veya azaltarak yumuşatabilir. Bu nedenle, bu model, öz-kontrol gelişimine olasılıklı bir bakış açısı sağlar.

Bu argümanları test etmek için, öz-kontrolün sabitliğini değerlendiren pek çok araştırma yapılmıştır. Örneğin, Hay ve Forrest (2006), ulusal bir ABD çocuk örneklemi için 7 ile 15 yaş arasındaki öz-kontrol gelişimini incelemiştir. Deneklerin %80'inden fazlasının, öz-kontrolde güçlü, mutlak ve göreli sabitlikle işaretlenmiş gruplara uyduğunu bulmalarına rağmen, öz-kontrolde kayda değer kaymalar yaşayan daha küçük grupları da gözlemlemişlerdir. Higgins ve diğ. (2009) de benzer bir sonuca varmışlardır. Öz-kontrol sabitliğinin 12 ile 16 yaşları arasında bir norm olduğunu ancak değişimin de belirgin olduğunu ifade etmişlerdir. Başka bir çalışmada, lise öğrencilerinin %25'inden fazlasının öz-kontrolde kayda değer bir değişiklik yaşadığını, öz-kontrolün arttığı ve azaldığı öğrenciler arasında eşit olarak bölündüğü görülmüştür (Ray ve diğ., 2013). Jo ve Bouffard (2014), 10 ile 14 yaşları arasındaki çocuklarda öz-kontrolü incelemiş ve kız ve erkek çocuklar arasındaki güçlü sabitliğe rağmen, tüm çocukların yarısından fazlasının öz-kontrolde küçük bir düşüş yaşadığı sonucuna varmıştır.

Ebeveynliğin de öz-kontroldeki bireysel farklılıklarla ilişkili önemli bir faktör olduğu görülmektedir (Bridgett ve diğ., 2015; Gottfredson, Hirschi, 1990; Sameroff, 2010). Çalışmalar pozitif ebeveynliğin (izleme, tutarlı disiplin, ebeveyn sıcaklığı ve desteği,

pozitif kontrol, demokratik ebeveynlik) ve güçlü bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin (güvenli bağlanma, yakın ebeveyn-çocuk bağı, yüksek kalite) daha iyi öz-kontrol ile ilgili olduğunu göstermiştir. Tersine, olumsuz ebeveynlik (tutarsız disiplin, sert ebeveynlik, zorlayıcı ebeveynlik, fiziksel ceza, olumsuz kontrol, otoriter ebeveynlik) ve zayıf bir ebeveyn-çocuk ilişkisi, erken ve orta çocuklukta daha düşük öz-kontrol ile ilişkilidir (Davis, Bilms, Suveg, 2017; Karreman ve diğ., 2006; Pallini ve diğ., 2018).

Erken ve orta çocukluk döneminde, çocuklar karar verme, davranış rehberliği ve duygu düzenleme için çoğunlukla ebeveynlerine güvenirler ve ebeveynler, çocuklarına içsel duygu ve davranışları düzenlemede yardımcı olacakları bir ortam sağlayarak öz düzenleme kapasiteleri konusunda çocukları destekler (Kopp, 1982; Sameroff, 2010). Ergenlik yıllarına girerken, ergenler, yavaş yavaş ebeveynlerinden daha fazla özerklik istedikleri için göreceli olarak bağımsız bir aşamaya geçerler. Ebeveynleri ile daha az ve akranlarıyla daha çok etkileşime girerler (Steinberg, Silk, 2002). Bu nedenle ergenlik çağında ebeveynliğin öz kontrolün gelişimi üzerindeki etkisinin azaldığı söylenebilir (Farley, Kim-Spoon, 2014; Hay, Meldrum, 2016; Tiberio ve diğ., 2016).

Li ve diğ. (2019) yaptıkları meta-analiz çalışmasında, 10 ile 22 yaş arasındaki ergenlerde ebeveynlik ve öz-kontrol arasındaki genel ilişkiyi incelemiştir. Analiz, 191 makaleyi içermektedir. Sonuçlar, ebeveynliğin hem eş zamanlı olarak hem de boylamsal olarak ergenlerin öz-kontrolü ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

2.3.4. Öz-Kontrolün Birey Üzerindeki Etkisi

Öz-kontrol, genel olarak, uzun vadeli amaçların takibini desteklemek için istenmeyen davranışların engellenmesiyle sonuçlanan baskın tepki eğilimlerini geçersiz kılma yeteneği olarak tanımlanır (Carver, Scheier, 1981; Metcalfe, Mischel, 1999). Öz-kontrol, bu kısa vadeli amaçlar hemen tatmin edici olsa bile, uzun vadeli amaçlara öncelik verebilen bir aktif benlik içerir (Baumeister ve diğ., 1998). Çalışmalar, düşük öz-kontrolün obezite (Tsukayama ve diğ., 2010), akademik başarısızlık ve düşük başarı (Duckworth, Seligman, 2005), erteleme (Steel, 2007), madde kötüye kullanımı (Baumeister, Heatherton, 1996), sağlık davranışları (Hagger ve diğ., 2019), dürtüsel satın alma (Vohs, Faber, 2007) ve suç davranışı (Gottfredson, Hirschi, 1990) gibi çeşitli bireysel ve toplumsal problemlerde rol oynadığını göstermiştir. Öz-kontrolün sabit ya da sınırlı bir kapasite olmadığına ve aşamalı olarak geliştirilebileceğine ya da

esnek bir şekilde uygulanabileceğine inanan bireylerin de daha iyi öz-kontrol kapasitesine sahip oldukları görülmektedir (Job, Dweck, Walton, 2010).

Yüksek öz-kontrolün ise çeşitli olumlu sonuçlarla ilişkili olduğu görülmüştür. De Ridder ve diğ. (2012), yüzden fazla çalışmayı inceledikleri meta-analiz çalışmasında, yüksek öz-kontrolün iş, okul, kişilerarası ilişkiler ve sağlık için faydalı olduğunu doğrulamıştır. Ayrıca, yüksek düzeyde öz-kontrole sahip bireylerin, daha yüksek mutluluk seviyeleri (Cheung ve diğ., 2014), yaşam doyumu (Hofmann ve diğ., 2014) ile daha yüksek psikolojik uyum ve yüksek iyi oluşa sahip olduğu görülmektedir (Tangney, Baumeister, Boone, 2004). Öz-kontrol düzeyi yüksek ergenlerin daha az uyuşturucu ve alkol kullanmaları (Vazsonyi, Trejos-Castillo, Huang, 2006), daha az duygusal ve davranışsal sorun yaşamaları (Finkenauer, Engels, Baumeister, 2005; Situ, Li, Dou, 2016; Vazsonyi, Belliston, 2007), daha fazla prososyal davranış göstermeleri (Nie, Li, Vazsonyi, 2016; Padilla-Walker, Christensen, 2011) ve akademik olarak daha düşük-öz kontrol düzeyine sahip ergenlerden daha başarılı olmaları muhtemel gözükmektedir (Duckworth, Seligman, 2005; Galla, Duckworth, 2015). Genç yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada, daha fazla öz-kontrolü olan kişilerin daha az depresif ve endişeli oldukları ve daha az obsesif-kompulsif eğilimleri olduğu görülmüştür (Tangney, Baumeister, Boone, 2004). Ayrıca, Finkenauer, Engels ve Baumeister (2005), daha fazla öz-kontrole sahip ergenlerin daha az depresif ve daha az stresli olduklarını bulmuşlardır.

Araştırmalar, yüksek öz-kontrole sahip kişilerin, öz-kontrollerini kendileri için uzun vadeli amaçlarıyla uyumlu ortamlar yaratmak için kullandıklarını göstermiştir. Proaktif kaçınma bunlardan biridir (Ent, Baumeister, Tice, 2015; Gillebaart, De Ridder, 2015). Daha yüksek düzeyde öz-kontrole sahip insanlar, ayartmalardan kaçınmayı amaçlayan davranışlar başlatmışlar ve seçenek verildiğinde daha sık dikkat dağınıklığının olmadığı bir ortamda çalışmayı seçmişlerdir (Ent, Baumeister, Tice, 2015). Ayrıca, yüksek öz-kontrole sahip kişiler, öz-kontrol ikilemleriyle karşılaşırlarsa, bu ikilemleri düşük öz-kontrole sahip bireylere göre daha verimli bir şekilde çözebilmektedir (Gillebaart, Schneider, De Ridder, 2016).

Öz-kontrol, dikkati amaca yönelik davranışa yönlendirerek amaca ulaşmayı kolaylaştırmaktadır (De Ridder ve diğ., 2012). Günlük yaşamda, insanlar birçok öz-kontrol zorluğuyla karşı karşıyadır ve bu zorluklarla ne kadar etkili bir şekilde başa çıktıkları, hayatlarının çeşitli bölümlerindeki başarıyı büyük ölçüde etkiler. Örneğin,

32 yıllık bir boylamsal çalışmada, Moffitt ve diğ. (2011), çocuklukta öz-kontrolün fiziksel ve ruhsal sağlığı, madde bağımlılığını, finansal durumu ve suç işleme sonuçlarını öngördüğünü göstermiştir. Ayrıca, öz-kontrolü yüksek çocukların, ergenlik döneminde sigara içme, liseyi bırakma veya istenmeyen ergen gebeliği yaşama olasılıklarının daha düşük olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Öz-kontrol, ölçülen zekâ ve ailenin sosyoekonomik durumu kontrol edildiğinde bile standart başarı testi puanlarını tahmin edebilmektedir (Blair, Razza 2007; Duckworth, Seligman 2005; Galla ve diğ., 2014; Valiente, Lemery-Chalfant, Swanson, 2010). Ders notlarıyla da güçlü bir şekilde ilişkilidir. Ortaokul öğrencilerinden oluşan iki örneklemde, öz-kontrol, zaman içinde karne notlarındaki değişiklikleri zekâdan daha iyi öngörmüştür (Duckworth, Quinn, Tsukayama, 2012). 8.454 lise son sınıf öğrencisi ile yapılan çalışmada düzenli ve hızlı bir şekilde derse katılmak ve çalışmayı zamanında tamamlamak gibi öz-kontrole bağlı olduğu bilinen davranışların notlarla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür (Willingham, Pollack, Lewis, 2002).

Öz-kontrol, iyi oluş için de önemli görülmektedir. Moffitt ve diğ. (2011), öz-kontrolün yaşamın ilerleyen dönemlerinde sağlık ve iyi oluş gibi temel sonuçları tahmin edebileceğini göstermiştir. Öz-kontrole sahip olmak, daha iyi notlar ve akademik başarılar (Tangney, Baumeister, Boone, 2004; Duckworth, Seligman, 2005), daha kaliteli kişiler arası ilişkiler (Vohs, Finkenauer, Baumeister, 2011) ve temel olarak daha mutlu bir yaşam ile ilişkilidir (Cheung ve diğ., 2014; Hofmann ve diğ., 2014). Wiese ve diğ. (2018), öz kontrolün öznel iyi oluşu pozitif olarak yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Düşük öz-kontrol ise anlık satın alma (Baumeister, 2002), finansal borç (Gathergood, 2012), uyumsuz yeme alışkanlıkları (Elfhag, Morey, 2008) ve erteleme (Tice, Baumeister, 1997) ile ilişkili bulunmuştur.

Öz-kontrolün öznel iyi oluşu teşvik ettiği birçok mekanizma vardır. Öz-kontrolü yüksek olan biri, rutin olarak amaçlar belirleyerek, onlara doğru ilerleme kaydederek ve nihayetinde amaçlarını gerçekleştirerek başarı hissedebilir. Benzer şekilde, anında ve gecikmeli ödül arasında bir seçim yapmakla karşı karşıya kaldıklarında, bireyler, sonunda uzak bir amaca ulaştıklarında nasıl hissedeceklerini basitçe tahmin ederek olumlu duygular yaşayabilirler (MacLeod, Coates, Hetherton, 2008). Ayrıca, öz-kontrol, olumlu duygulara yol açan amaçlara doğru ilerlemeye yardımcı olur (Bagozzi, Baumgartner, Pieters, 1998). Daha yüksek düzeyde öz-kontrole sahip olanlar, aynı zamanda, amaca ilerlemeyi ve başarıyı kolaylaştıran daha iyi stratejiler kullanırlar

(Duckworth ve diğ., 2011), bu da daha uzun vadeli mutluluğa yol açar (Diener ve diğ., 1999).

Ayrıca öz-kontrol, çeşitli risk faktörlerinin bireyler üzerindeki olumsuz etkisini tamponlayan önemli bir koruyucu mekanizmadır. Risk tamponlama hipotezi, öz-kontrol gibi olumlu kişisel özelliklerin, risk faktörleri ile sorunlu davranışlar arasındaki ilişkiyi azaltabileceğini belirtir (Siegmann ve diğ., 2017). Ek olarak, araştırmalar, öz-kontrolün bireylerin olumsuz deneyimlerle başa çıkmalarına ve duygularını, bilişlerini ve davranışlarını etkili bir şekilde düzenlemelerine izin verdiğini; bu nedenle, risk faktörlerinin içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları üzerindeki olumsuz etkisine karşı bir tampon görevi gördüğünü belirtmektedir (Hamama, Ronen-Shenhav, 2012; Miech, Goldsmith, 2001; Ronen ve diğ., 2016). İyi bir öz-kontrolün, olumsuz çevrenin madde kullanımı gibi istenmeyen sonuçlar üzerindeki etkisini tamponladığı bulunmuştur (Dishion, Connell, 2006; Wills ve diğ., 2008). Li ve diğ. (2020) de yüksek düzeyde öz-kontrolün COVID-19'un algılanan ciddiyeti ile mental sağlık sorunu arasındaki ilişkiyi tamponladığını göstermiştir.

Çalışmalar, düşük öz kontrolün, madde kullanımından kumar oynamaya ve aşırı yemeye kadar çeşitli bağımlılık davranışlarını öngördüğünü de ortaya koymuştur (Alquist, Baumeister, 2012; Bergen, Newby-Clark, Brown, 2012; De Ridder ve diğ., 2012; Özdemir, Kuzucu, Ak, 2014). Mills ve Alllen (2020), günlük ihtiyaç engellenmesi ile internet oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkiyi açıklamada zayıf öz-kontrolün aracı rolünü incelemişlerdir. Bulgular, daha fazla günlük ihtiyaç engellenmesinin, daha zayıf öz-kontrol yoluyla daha yüksek internet oyun oynama bozukluğuna katkıda bulunduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, çalışmalar öz-kontrolün internet ve cep telefonu bağımlılığı gibi problemli dijital teknoloji kullanımı ile yakından ilişkili olduğunu ve etkileyen faktörler ile bağımlılık yapan davranışlar arasındaki ilişkiyi hafifletebileceğini göstermiştir (Kim ve diğ., 2018; Li ve diğ., 2016b; Liu ve diğ., 2018).

2.4. Yaşam Amaçlarıyla İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu kısımda, yaşam amaçları, yaşam amaçlarıyla ilgili yaklaşımlar, yaşam amaçlarının gelişimi ve değişimi ile yaşam amaçlarına sahip olmanın bireyler üzerindeki etkilerine değinilmiştir.

2.4.1. Yaşam Amaçları

İnsanlar günlük yaşamlarının önemli bir kısmını, kişisel olarak önemli ve anlamlı, yaşamlarına düzen ve yapı kazandıran amaçlar üzerinde düşünmek, karar vermek ve bunlara ulaşmak için harcamaktadır (Emmons, 2003). Klinger'e (2012) göre amaçlar, psikolojik organizasyonun temel taşıdır. Emmons (2003), amaçları, insanların hayatlarını anlamlı veya değerli olarak yorumlama sürecine katkıda bulunan temel bileşenler olarak tanımlamaktadır. Amaçlar, yaşamın anlamı kavramına biçim ve öz kazandırmaktadır. Ancak tüm amaçların anlam sağladığı veya anlam duygusuna katkıda bulunduğu anlamına gelmemektedir. (Emmons, 2003).

Literatürde yaşam amaçlarının tanımı ve içeriği, farklı şekillerde sınıflandırılıp değerlendirilmektedir. Yabancı literatürde yaşam amaçlarını tanımlamak için "purpose of/in life, life goals, personal strivings" gibi kavramların kullanıldığı görülmektedir.

Yaşam amaçları, insanların elde etmeye, sürdürmeye veya kaçınmaya çalıştıkları istenen hallerdir (Emmons, Colby, Kaiser, 1998). Bu amaçlar, kişilerin bilişsel ve davranışsal stratejileriyle ulaşmaya çalıştıkları amaçlardır. Kişisel ve bağlamsal faktörler tarafından değiştirilirler (Nair, 2003). Kasser ve Ryan (1996), bireyin gerçekleştirmeyi düşündüğü uzun vadeli amaçlar olarak ifade etmiştir. Ryff (1989), yaşam amacını, psikolojik iyi oluşun altı unsurundan biri olarak belirtmektedir. Bu unsurlar; kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel yeterlilik, kişisel gelişim ve yaşam amaçlarıdır (Ryff, 1989). Yaşam amacı olan bireyler, yaşamda hedeflere ve bir yönelim duygusuna sahiptir; şimdiki ve geçmiş yaşamın anlamı olduğunu hisseder; yaşamak için amaç ve hedefler ile yaşama amaç veren inançlara sahiptir.

McKnight ve Kashdan (2009) ise amacı, hedefleri düzenleyen ve teşvik eden, davranışları yöneten ve bir anlam duygusu sağlayan merkezi, kendi kendini organize eden bir yaşam amacı olarak tanımlamaktadır. Amaç, sınırlı kişisel kaynakların kullanımına rehberlik ederek yaşam hedeflerini ve günlük kararları yönlendirir. Kişinin amacına uygun yaşaması, o kişiye hedef peşinde koşma ve hedefe ulaşma yoluyla kendi kendine yeten bir anlam kaynağı sunmaktadır (McKnight, Kashdan, 2009).

Boyle ve diğ. (2009), yaşam amaçlarını yaşam deneyimlerinden anlam çıkarma eğilimini yansıtan ve yol gösterici bir niyet ve hedefe yönelik olma hissine sahip çok boyutlu ve karmaşık bir yapı olarak tanımlamışlardır. Keyes'e (2011) göre ise amaç, kişinin yaşamına dair bir niyet ve bilişsel bir duyudur. Amacın keşfi, bir bireyin şu anda önemli olan bir şeye katıldığı için hayatta olma hissini temsil eder. Amaç, gelecek için yön sağlar ve herhangi bir karışıklığı azaltır. Emmons, ise kişisel çabalardan bahseder. Kişisel çabalar bireylerin günlük davranışlarında aradıkları yinelenen, kalıcı amaçları temsil eder ve bir kişinin tipik olarak veya karakteristik olarak yapmaya çalıştığı şey olarak tanımlanır (Emmons, 1986.).

Seligman (2002), amacın gerçek mutluluğa ve insanın gelişmesine önemli bir katkı sunduğunu ifade etmektedir. Bir yaşam amacı tanımlamanın, insanların yaşamlarında daha fazla tatmin hissetmelerine yardımcı olabileceğini savunmaktadır. Seligman (2002), özellikle mutluluğa giden üç farklı yola işaret eder ve daha derin, uzun vadeli memnuniyet elde etmenin bir seçeneği olarak net bir yaşam amacını tanımlamaya atıfta bulunur.

Damon (2008), yaşam amacını hem benlik hem de benliğin ötesindeki dünya için aynı anda anlamlı olan bir şeyi başarmaya yönelik istikrarlı ve genelleştirilmiş bir niyet olarak tanımlamıştır. Amaç, bir testte başarılı olmak veya bir spor maçını kazanmak gibi düşük seviyeli bir amaç değildir. Amacın, kişinin kendinden daha büyük şekillerde istemek ve katkıda bulunmak için kişisel arayışının ötesinde bir dış bileşeni vardır. Damon'ın amaç tanımı, üç önemli bileşen içermektedir (Pham, 2021). Birincisi, bu tanıma göre bir amaç, bir bireyin ulaşmak istediği açık bir niyeti ve nihai istikrarlı hedefi temsil etmelidir. İkincisi, amaç bireyin kendisi için anlamlı olmalıdır. Üçüncüsü ve en önemlisi, bir amaç başkalarının iyi oluşu için anlamlı olmalı ve bireyin faydalarının ötesine geçmelidir (Pham, 2021).

2.4.2. Yaşam Amaçlarıyla İlgili Yaklaşımlar

2.4.2.1. Erek Kuramı

Erek (telic) kuramı, bir amaç veya ihtiyaç gibi bir duruma ulaşıldığında mutluluğa ulaşıldığını savunmaktadır. İhtiyaç teorilerinde, kişinin yerine getirmeye çalıştığı bazı doğuştan gelen veya öğrenilmiş ihtiyaçlar vardır. Kişi bu ihtiyaçların farkında olabilir veya olmayabilir. Mutluluğun bu ihtiyaçların yerine getirilmesinden sonra geleceği varsayılır. Buna karşılık, amaç teorileri, kişinin farkında olduğu belirli arzulara

dayanır. Kişi bilinçli olarak belirli amaçlar arar ve bu amaçlara ulaşıldığında mutluluk oluşur (Diener, 1984).

Bireylerin davranışları en iyi amaçlar incelenerek anlaşılabilir (Diener, 1984). Kişinin sahip olduğu amaç türleri, amaçlarının yapısı, kişinin amaçlarına ulaşma başarısı ve amaçlarına doğru ilerleme hızı, potansiyel olarak kişinin duygularını ve yaşam doyumunu etkileyebilir. Bireylerin, amaçlara doğru ilerlerken olumlu, amaçlara ulaşmada başarısız olduklarında olumsuz tepki verdiği ve bu nedenle, amaçların duygulanım sistemi için önemli bir referans kaynağı olduğu belirtilmektedir (Diener ve diğ., 1999).

Erek kuramına göre, öznel iyi oluşu etkileyebilecek bazı durumlar vardır (Diener, 1984). Birincisi, bireyler kısa vadeli mutluluk getiren, ancak diğer amaçlara müdahale etmeleri nedeniyle mutluluk için zararlı olan uzun vadeli sonuçlara sahip amaçları arzulayabilirler. İkincisi, bireylerin amaçları ve arzuları çatışabilir ve bu nedenle onları tam olarak tatmin etmek imkansızdır. İhtiyaçları veya arzuları bilinçsiz olabileceğinden, çatışma halindeyse onları tanımlamak ve bütünleştirmek zor olacaktır. Üçüncüsü, bireyler hiçbir amaçları veya arzuları olmadığı için mutluluktan mahrum kalabilirler. Son olarak, insanlar kötü koşullar veya beceriler nedeniyle veya amaçların çok yüksek olması nedeniyle bu amaçlara ulaşamayabilirler.

Bir diğer önemli nokta, öznel iyi oluş açısından tüm amaçların eşit olmamasıdır. Amaçlar, öncelikle kişinin güdülerine ve ihtiyaçlarına uygun olmalıdır. Aynı zamanda bireyin yaşamına da uygunluk göstermelidir. Bu özelliklere sahip olmayan amaçların, öznel iyi oluşu artırmada etkili olmayacağı ifade edilmektedir (Diener ve diğ., 1999).

2.4.2.2. McKnight ve Kashdan'ın Yaşam Amaçları Yaklaşımı

McKnight ve Kashdan (2009), kapsam, güç ve farkındalık olmak üzere amacın üç boyuttan oluştuğunu ifade etmektedir. Kapsam, amacın bir kişinin hayatında ne kadar yaygın olduğunu ifade etmektedir. Kişinin yaşamının merkezinde yer alan ve tüm eylemleri, düşünceleri ve duyguları etkileyen bir amacın geniş bir kapsamı olduğu düşünülmelidir. Amacın farklı bağlamlar ve koşullar altında eylemi ne ölçüde etkilediği kapsam tarafından belirlenir.

Güç, ilgili alanlardaki eylemleri, düşünceleri ve duyguları etkileme amacına yönelik eğilim olarak tanımlanabilir (McKnight, Kashdan, 2009). Güçlü bir amaç, amaca uygun davranışları güçlü bir şekilde etkileyen bir amaçtır. Kapsam ve güç, amacın

uzun ömürlülüğü, sağlığı ve iyi oluşu ne ölçüde etkilediğini belirler. Geniş kapsam ve büyük güçle karakterize edilen bir amaç, bu sonuçlar üzerinde daha belirgin bir etkiye sahip olmalıdır. Bu nedenle, bir amaç bir kişinin hayatında ne kadar merkezi konumdaysa ve bu amaç o kişinin eylemlerini, düşüncelerini ve duygularını ne kadar çok etkilerse, o kişinin bu amaca sahip olma olasılığı o kadar artar (McKnight, Kashdan, 2009). Amaçları bütünleştirmek ve organize etmek için yapısal çerçeveleri olmayan insanlar daha düşük sağlık ve iyi oluş seviyeleri göstermektedir (Donahue ve diğ., 1993; Emmons, 1991). Kapsam ve güç, daha güçlü yapısal çerçeve sağlamaktadır. Farkındalık ise bir kişinin ne ölçüde farkında olduğunu ve amacını ifade edebildiğini göstermektedir. Kişi, amacın mevcut ve dikkat çekici olduğu ölçüde bir amacın farkında olabilir. Kapsam ve güç, farkındalığı etkilemektedir (McKnight, Kashdan, 2009).

Yaşamda amacı olan bir kişi beş temel niteliğe sahiptir. Bu beş unsuru tutarlı davranış, yaklaşıma yönelik tutum, psikolojik esneklik, kaynakların yetkin bir şekilde tahsisi ve daha yüksek düzeyde bilişsel işlem oluşturmaktadır (McKnight, Kashdan, 2009). Amaç, davranışsal tutarlılığı teşvik ederek değişen çevresel koşullara rağmen engelleri aşmak, alternatif yollar aramak ve hedefe odaklanmayı sürdürmek için motive edici güç olarak hizmet etmektedir. Yaklaşım odaklı tutum, ihtiyaçlarını karşılamaya çalışan bir kişiyi tanımlar. Amaç, yaklaşıma yönelik motive edilmiş davranışlar üretir. Daha fazla motivasyon, daha güçlü bir amaç önerir. Amaç, psikolojik esnekliği uyarır; bir kişinin değişen talepler, engeller ve fırsatlar ışığında daha esnek olmasını sağlar. Kaynak tahsisi, zamanı ve enerjiyi etkili bir şekilde dağıtma yeteneğidir. Amaç, verimli kaynak tahsisini teşvik eder ve daha üretken bilişsel, davranışsal ve fizyolojik aktiviteye yol açar. Son olarak, bir amaç, yüksek düzeyde bir bilişsel işlemeyi içerir ve yalnızca orta beyindeki veya daha düşük seviyedeki bilişsel süreçler tarafından yönlendirilmeyen bir süreçtir. Daha yüksek bir bilişsel seviyede işlem yapabilmek ve düşük seviyeli veya açlık gibi temel ihtiyaçlar yerine daha yüksek motivasyonlar için çaba gösterebilmeyi ifade etmektedir. Mcknight ve Kashdan'a (2009) göre, bu unsurlar olmadan bireyin hayatında amaç var olamaz.

2.4.2.3. Nair'in Yaşam Amaçları Yaklaşımı

Nair (2003), yaşam amaçlarının karmaşık bir hiyerarşiden oluştuğunu ifade etmektedir. Bu hiyerarşinin en üstünde, idealize edilmiş öz imaj bulunur. Bu idealize

edilmiş öz imajı elde etme arzusu, güç ihtiyacı, şöhret, saygı, bağımsızlık ve gurur gibi soyut motivasyonlara yol açar. Kişisel amaçlar veya orta düzey amaçlar, bu soyut motivasyonlarla belirlenen görevler veya amaçlardır. Bireyler tarafından kolayca tanınır ve ifade edilirler ve ölçüme uygundurlar. İlişkiler, kariyer ve finansal güvenlik gibi amaçları içerir (Budhwar, Reeves, Farrel, 2000). Bağlamsal amaçlar, bir bireyin mevcut ortamını veya yaşam durumlarını kişisel hedeflerine doğru yönlendirmek için bilinçli niyetleri ve eylemleridir (Roberts, Robbins, 2000). Örnekler arasında okulda daha iyi notlar almak için çabalamak, sporda iyi performans göstermeye çalışmak ve ilişkileri geliştirmeye çalışmak sayılabilir. Yaşam amaçları hiyerarşisinin en düşük seviyesi, bağlamsal amaçlara götüren anlık eylemlerden ve ayrı olaylardan oluşur. Okuma, yazma, araba kullanma vb. gibi belirli eylemleri içerir (Roberts, Robbins, 2000). Herhangi bir seviyede amaçların belirlenmesi, hiyerarşide bir sonraki seviyenin amacı tarafından belirlenir (Nurmi, 1992). Daha düşük seviyeli amaçların yerine getirilmesi, daha yüksek seviyeli motivasyonların gerçekleştirilmesine ve karşılığında bireyin idealize edilmiş öz imajına yakınlaşmasına yardımcı olur (Nurmi, 1992).

2.4.2.4. Emmons'un Yaşam Amaçları Yaklaşımı

Emmons (1991), yaşam amaçlarını kişisel çabalar olarak ele almaktadır. Her insan benzersiz bir çaba biçimine sahiptir. Kişisel çabalar, başarı, bağlılık, yakınlık ve güç gibi güdülerin bireysel örnekleri olarak düşünülebilir. Örneğin, bir kişi başkalarından şefkat kazanmaya, işleri verimli bir şekilde yapmaya, başkalarına hükmetmeye veya kontrol etmeye, saygı vb. kazanmaya çalışıyor olabilir (Emmons, 1986). Kişisel çabalar, bir bireyin amaçlarını düzenler ve bütünleştirir. Bireyin işlevsel olarak eşdeğer bir alt amaçlar kümesini oluşturan üstün soyutlama nitelikleri olarak düşünülebilir. Örneğin, fiziksel olarak çekici olmaya çabalayan bir kişi, egzersiz yapma, giyinme veya saçını belli bir şekilde kullanma konusunda farklı amaçlara sahip olabilir (Emmons, 1986). Yakınlık motivasyonu yüksek kişiler yakın, sıcak ve karşılıklı ilişkilerle ilgili daha fazla sayıda çabaya (McAdams, 1980), güç motivasyonu yüksek olan bireyler başkaları üzerinde etkiye sahip olmakla ilgili çabalara sahip olmalıdır (Winter, 1973).

2.4.2.5. Öz-Belirleme Kuramı Bağlamında Yaşam Amaçları

Kasser ve Ryan (1996), öz-belirleme kuramı doğrultusunda amaçların içeriklerine göre içsel ve dışsal olmak üzere iki grupta sınıflandırılabileceğini öne sürmüşlerdir.

İçsel amaçlar, kendini kabul etme, bağlılık, topluluk hissi ve fiziksel sağlığı içerir. Özerklik, yeterlik, ilişkili olma ve büyüme için doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçları karşılama olasılıkları nedeniyle doğal tatmin eden amaçlardır (Deci, Ryan, 1985). Finansal başarı, çekicilik ve popülerlik gibi dışsal amaçlar, ödüller almaya ve başkalarının olumlu değerlendirmelerine odaklanır; başka bir amaç için bir araç olmaları sebebiyle tatmin edici olma olasılıkları daha düşüktür (Deci, Ryan, 2000).

İçsel amaçların günlük etkinliklere uzun vadeli bir bakış açısı sağladığı ve serbest zaman içinde kendi belirlediği ve eğlenceli olan diğer etkinlikleri teşvik ettiği için daha fazla tatmin sağladığı belirtilmektedir (Baumeister, 1991). En güçlü değerlerini içselleştiren ve içsel amaçlara yerleştiren kişilerin, iyi oluşu artıran davranışlarda bulunma olasılığı yüksektir (Kasser, Ryan, 1993, 1996). Bunun aksine, dışsal amaçlara yapılan yatırım, başarıldığında bile iyi oluşa katkıda bulunmayabilir. Bunun nedeni muhtemelen bu tür amaçların temel ihtiyaçları doğrudan karşılayamaması ve kişinin dikkatini daha uyumlu, içsel yönelimli amaçlara yatırım yapmaktan alıkoyabilmesidir (Kasser, Ryan, 2001).

2.4.2.6. Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları

Pozitif psikoterepi yaklaşımı da yaşam amaçlarını ele almıştır. Bu yaklaşıma göre, bireyler ilişki, beden, başarı ve maneviyat boyutlarındaki çeşitli tepkilerle yaşadıkları çatışmaların üstesinden gelirler (Peseschkian, 2002). Bu yaklaşımda yaşam amaçları, iki farklı şekilde incelenir. Öncelikle, yaşam amaçları çatışmayla baş etme kaynakları olarak görülmektedir. İkinci olarak da amaçların genişletilmesi başlığında terapinin beşinci aşamasını oluştumaktadır. Bireyler bu aşamada, ilişki, beden, başarı ve maneviyat boyutlarında yaşam amaçları belirler. Belirledikleri bu yaşam amaçlarına ulaşmak için de çaba gösterirler (Peseschkian, 2002).

Eryılmaz (2010), Pozitif Psikoterapi kapsamında ergenlerin yaşam amaçları belirlemelerini incelemiş ve ilişki, başarı ve beden-duyum olmak üzere üç alan olduğunu belirtmiştir. Bireylerin evlenmek istedikleri kişilerin özelliklerini netleştirmesi, çevresindekilerle ve eşiyle nasıl bir hayat sürdürmek istediğine dair planlar yapması, ilişki amaçlarını belirlemeyi kapsamaktadır. Başarı amaçları belirleme, bireylerin yapmak istedikleri işi ve bu işteki ilerlemelerini içermektedir. Bireylerin bedenlerini rahatlatmak amacıyla yapmak istedikleri hobiler ve spor gibi

etkinliklere dair planlamalar, beden-duyum amaçları belirlemeyi ifade etmektedir (Eryılmaz, 2010).

2.4.3. Yaşam Amaçlarının Gelişimi ve Değişimi

Bir bireyin yaşam amaçları, erken yetişkinlikten geç yaşama kadar değişmektedir (Nurmi, 1993). Yaşam amacının gelişimi güvenilir bir sosyal çevreye bağlıdır. Çevre, aile, akranlar ve faaliyetler gibi bağlamsal faktörlerin yaşam amaçlarının planlanmasında belirleyici olduğu görülmektedir (Massey, Gebhardt, Garnefski, 2008). Yaş, cinsiyet, kişilik, duygulanım, çevre ve sağlık gibi diğer faktörlerin de etkisi olduğu bilinmektedir (Austin, Vancouver, 1996). Hayatta bir amaç oluşturmak ergenlik döneminde başlamakta ve gencin özerklik ve kimlik oluşturma çabasının bir parçası olarak beliren yetişkinliğe kadar devam etmektedir (Arnett, 2000; Hill, Burrow, Sumner, 2013). Yaşam amaçlarının yaşla birlikte azaldığı görülmektedir (Hill, Weston, 2019). Araştırmalar, gençlerin kişisel kimlik arayışlarının bir parçası olarak amaç araştırmasına giriştiklerini ve bir amaç bildiren gençlerin, daha yüksek akademik benliğe sahip olduğunu ve reşit olmayan alkol kullanımı, uyuşturucu kullanımı ve depresyon gibi yaygın ergen risklerine karşı daha az savunmasız olduklarını göstermiştir (Dukes, Lorch, 1989; Hill, Burrow, Sumner, 2013). To (2016), ergenleri ve anlam arayışlarını incelerken, daha yüksek düzeyde yalnızlık bildiren gençlerin aynı zamanda daha düşük bir anlam varoluşu bildirdiklerini bulmuştur. Kendini yalnız hissedenlerin, kendilerini bir yaşam amacı geliştirmeye götürebilecek çeşitli inanç ve değerleri keşfetme konusunda daha az güvende ve rahat hissettiklerini öne sürmüştür. Bu hipotez, destekleyici ilişkilerin bir ergenin yaşamda bir anlam duygusunu güvenli bir şekilde keşfetmesi ve geliştirmesi için bir gereklilik olduğunu göstermektedir (Shaver, Mikulincer, 2012). Weston, Lewis ve Hill (2020), başkalarıyla olumlu ilişkilerin, kişinin amaca yönelik amaçlarını takip etme desteği alarak yetişkinlik döneminde sağlığı ve iyi oluşu iyileştirebileceğini öne sürmüşlerdir. Hedeflere değer vermek ve geleceğe odaklı olmak, kişinin amacına ulaşmak için genellikle sosyal çevresiyle daha fazla ilişkili olmasını gerektirmektedir (Thoits, 2011). Bu nedenle, destek eksikliği ve başkalarıyla olumsuz etkileşimler, kişinin yaşam amacına zarar verebilmektedir (Irani, Park, Hickman, 2021).

Kişiliğin, yaşam amaçlarının seçiminde önemli bir rolü bulunmaktadır (Hill ve diğ., 2015; Lyubomirsky, Tkachi DiMatteo, 2006). Dışadönüklük ve narsisizm kişilik

özellikleri, ekonomik başarı, heyecan verici yaşam tarzı ve prestijli meslek amaçları ile pozitif yönde ve başkalarının refahı için çalışmak gibi sosyal amaçlarla olumsuz olarak ilişkilendirilmiştir (Roberts, Robin, 2000). Yaşam amacının sürdürülmesi, başa çıkma stratejilerini güçlendiren ve hayatta gerçekleşen değişiklikleri idare edebilen bireylerde daha yaygındır (McKnight, Kashdan, 2009; Troutman-Jordan, Staples, 2014).

Araştırmalar, bireylerin yaşamlarında sahip oldukları amacın benliğe ve kendinin ötesindeki dünyaya (yani başkalarına) odaklanma derecesine göre farklılaştığını göstermiştir. Örneğin, Bronk ve Finch (2010), ergenlerin yaşamlarında sahip oldukları amaç türüne göre kategorize edilebileceğini bulmuşlardır. Bu kategoriler; (1) iyi bir kariyere sahip olmak gibi kendine yönelik uzun vadeli amaçları olan gençler, (2) başkalarına yardım etmek gibi diğer odaklı uzun vadeli amaçları olan gençler, (3) hem kendine yönelik hem de diğer odaklı uzun vadeli amaçları olan gençler ve (4) ne kendine yönelik ne de diğer odaklı uzun vadeli amaçları olmayan gençler olarak tanımlanmaktadır. Bronk ve Finch (2010), çalışmaları sonucunda diğer gruplarla karşılaştırıldığında hem kendine hem de diğerlerine yönelik uzun vadeli amaçları olan ergenlerin en yüksek yaşam doyumuna sahipken, yönelimi olmayan gençlerin en düşük yaşam doyumuna sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Blau, Goldberg ve Benolol (2019) da kendine ve diğerlerine yönelik amaçları olan gençlerin en yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğunu bulmuştur. Kendine ve başkalarına yönelik amaçları olan ergenlerin, yalnızca kendine veya başkasına yönelik amaçları olan ergenlere göre hayatta daha fazla anlam varlığına sahip olduğunu ve öğretmenlerden, diğer okul personelinden ve yakın arkadaşlardan daha fazla destek aldıklarını bulmuşlardır. Kendine ve diğerlerine yönelik amaçlara sahip olmanın, en yüksek düzeyde öznel iyi oluş ve sosyal destek ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Yaşam amaçlarının beliren yetişkinlik döneminde, stresli yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalındığı durumlarda uyarlanabilir başa çıkma stratejileri benimsemeye teşvik edebileceği görülmektedir (Webster ve diğ., 2018). Özellikle, bir yaşam amacı bulmak, yaşamın anlamını düşünmek ve kişinin yaşamdaki gerçek hedeflerini belirlemek, beliren yetişkinlik aşamasında önemli gelişim görevleridir (Mayseless, Keren, 2014; Steger, Oishii Kashdan, 2009). Beliren yetişkinler arasında yapılan kesitsel çalışmalarda, yaşam amaçlarının iyi oluşla pozitif olarak ilişkili olduğu kanıtlanmıştır (Bundick, 2011; Cotton Bronk ve diğ., 2009).

Yaşam amaçlarının ve yaşamın anlamının azalması, özellikle emeklilik ve yaşlanma gibi büyük yaşam geçişlerinde, psikolojik bozukluklar için bir risk faktörü oluşturmaktadır (Pinquart, 2002). Olumlu sosyal destek sağlayan kaliteli yakın ilişkilere sahip olan yaşlı yetişkinler, daha yüksek yaşam amaç düzeyine ve yaşam kalitesine sahip olduklarını bildirme eğilimindedir (Ebersole, DePaola, 1988; Ferguson, Goodwin, 2010; Heisel, Neufeld, Flett, 2016; Krause, 2007). Yaşam amaçlarının ayrıca yaşlı bireyler arasında daha düşük bir ölüm oranı ve intihar düşüncesi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Alimujiang ve diğ., 2019; Heisel, Flett, 2004). Ayrıca, yaşamda bir amaç duygusuna sahip olmak, orta ve yaşlı yetişkinlikte yaygın olan bir dizi sağlık durumuna karşı koruyucu görünmektedir (Boyle ve diğ., 2010a; Kim ve diğ., 2013a; Yu ve diğ., 2015).

2.4.4. Yaşam Amacına Sahip Olmanın Birey Üzerindeki Etkileri

Yaşam amacının etkilerini araştıran çeşitli çalışmalar ve literatür, yaşamdaki güçlü bir amaç duygusunun pozitif sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Cohen, Bavishi, Rozanski, 2016; Kim ve diğ, 2013b; Krause, 2009; Park ve diğ., 2008; Roepke, Jayawickreme, Riffle, 2014; Sherman, Simonton, 2012; Wood, Joseph, 2010). Yaşamda bir amaç duygusuna sahip olmak, fiziksel iyilik halinin birden çok belirteci ile ilişkili olan ve gelecekteki sağlık ve uzun ömürlülüğü öngören önemli bir kaynaktır (Hill, Turiano, 2014; Zilioli ve diğ., 2015) ve insan yaşamının hayati bir bileşenidir (Hirooka ve diğ., 2021).

Cohen, Bavishi ve Rozanski (2016) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasına göre, yaşam amacına sahip olan kişilerin, kardiyak ölüm ve felç dahil olmak üzere tüm nedenlere bağlı ölümler ve kardiyovasküler olaylar için %17 daha az riske sahip olduğu görülmüştür. Yetişkinler üzerinde yapılan başka bir çalışma, yaşam amaçlarındaki yüksek puanların, on yıl sonra daha iyi sağlığı öngördüğünü bulmuştur (Zilioli ve diğ., 2015). Yaşam amaçlarına sahip olmanın daha iyi biyolojik işleyiş (Zilioli ve diğ., 2015; Steptoe, Fancourt, 2019), daha düşük kronik hastalık riski (Steptoe, Fancourt, 2019; Kim ve diğ., 2013b; Cohen, Bavishi, Rozanski, 2016; Chen ve diğ., 2019) ve ölüm oranı (Cohen, Bavishi, Rozanski, 2016; Alimujiang ve diğ., 2019) ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Yaşam amacının sağlıklı yaşlanmaya olası katkıları, bilişsel işlevin korunmasıyla da ilişkilidir. Yaşamdaki daha büyük amaç, daha yüksek bilişsel test puanları (Lewis ve

diğ., 2016; Windsor, Curtis, Luszcz, 2015) ve daha düşük bilişsel bozukluk ve Alzheimer hastalığı riski (Boyle ve diğ., 2010b) olduğunu göstermektedir. Yaşam amaçlarının olumlu geç yaşam işleyişinin bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (Dewitte ve diğ., 2020).

Hooker, Master ve Park (2018), yaşam amaçları ve sağlık arasında bağlantı kuran bir model önermiştir. Bu modele göre, yaşam amaçları, sağlığı üç öz-kontrol süreciyle etkilemektedir. Bu süreçler, stresi tamponlama, uyarlanabilir başa çıkma ve sağlık davranışlarıdır. Kendi kendini düzenleme süreçlerinden biri olan sağlıkla ilgili yaşam tarzı, bireylerin amaçlar belirlemelerinin, ilerlemelerini izlemelerinin ve yaşam tarzlarını değiştirmek için geri bildirim kullanmalarının sonucudur (Hooker, Master, Park, 2018). Amaç, sağlıklı bir yaşam tarzına girmek için bir temel ve motivasyon sağlamaktadır. Sağlığın davranışsal yönleriyle ilgili olarak hem kesitsel hem de boylamsal çalışmalar, yaşam amacı ile önleyici kontroller, egzersiz ve gevşeme gibi sağlığı geliştirici davranışlar arasındaki ilişkileri ortaya koymuştur (Holahan Suzuki, 2006; Kim, Strecher, Ryff, 2014). Yaşamda güçlü bir amaca sahip olmanın, bireylerin kendi sağlıklarından daha sorumlu hissetmelerine yol açtığına dair kanıtlar vardır (Zilioli ve diğ., 2015) ve bu da sağlığı geliştirici davranışlarla ilişkilendirilmiştir (Steptoe, Wardle, 2001). Bu bulgular, yaşamda bir anlam veya amaca sahip olmanın stresle başa çıkmaya, yaşlanmanın etkilerini yavaşlatmaya ve hatta yaşamı artırmaya yardımcı olabilecek kilit bir psikososyal kaynak olduğunu göstermektedir (Homan, Kong, 2020).

Yaşam amaçlarının ruh sağlığına da olumlu katkılarının olduğu görülmektedir. Yaşam amacı olmayan bireylerin zamanla depresif belirtiler geliştirme olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bergman, Bodner, Haber, 2018; Chow, Ho, 2012; Harlow, Newcomb, Bentler, 1986; Hedberg ve diğ., 2010; Heisel, Flett, 2004; Klaas, 1998; Marco, Pérez, García-Alandete, 2016; Steger ve diğ., 2009; Wood, Joseph, 2010). Daha büyük bir amaç duygusuna sahip bireyler, stres faktörlerini daha az zorlayıcı algılayabilmekte ve/veya genel iyi oluşlarını sürdürmek için sağlıklı başa çıkma stratejileri uygulayabilmektedir (Kim, Delaney, Kubzansky, 2019). Yaşam amacı olan bireylerin, daha üretken oldukları (Hill ve diğ., 2010), daha güçlü ve daha çok sosyal bağlara (Steptoe, Fancourt, 2019) sahip oldukları ve strese karşı dayanıklılıklarının daha fazla olduğu (Burrow, Hill, 2013) bulunmuştur. Yaşam amacına bağlı olmanın, iyi oluş, yaşam doyumu ve olumlu duygu ile pozitif ilişkili

olduğu görülmüştür (Ardelt, Edwards, 2016; Burrow, O'Dell, Hill, 2010; Sumner, Burrow, Hill, 2015).

Sheldon ve Kasser (1998), 12 haftalık bir çalışmada, içsel amaçlara yönelik amaca ulaşmanın iyi oluşu artırdığını, ancak dışsal amaçlara doğru ilerlemenin iyi oluşla ilgisi olmadığını göstermiştir. Bir başka çalışma, katılımcıları içsel ve dışsal yaşam amaçlarına göre gruplara ayırıp bu grupların temel psikolojik ihtiyaçların ve iyi oluşun tatmini açısından nasıl farklılaştığını araştırmıştır (Rijavec, Brdar, Miljković, 2011). İlk küme, dışsal amaçları yüksek ve içsel yaşam amaçları düşük olan bireylerden, ikincisi ise içsel amaçları yüksek ve dışsal amaçları düşük olan öğrencilerden oluşturulmuştur. Üçüncü grup hem içsel hem de dışsal amaçlarda yüksek puan alan öğrencileri ve dördüncüsü her iki tür amaçta da düşük puanları olan öğrencileri içermektedir. Hem içsel hem de dışsal amaçlarda yüksek puan alan grup, iyi oluş ölçümlerinde en yüksek puanlara sahip olurken, bu grubu yüksek içsel ve düşük dışsal amaçları olan grup izlemiştir. Bu iki grubun, içsel amaçlardan düşük puan alan gruplara kıyasla tüm temel psikolojik ihtiyaçlar için daha yüksek değerlere sahip olduğu görülmüştür (Rijavec, Brdar, Miljković, 2011).

Bağımlılıklar ve yaşam amaçları arasındaki ilişkiye bakıldığında, Frankl (2006), tüm insanların doğuştan gelen bir anlam arzusuna veya anlamı ve amacı bulmaya ve gerçekleştirmeye yönelik temel bir çabaya sahip olduğunu öne sürmüştür. Anlam arzusunun engellenmesinin nevrotik semptomlar ve madde bağımlılığı gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceğini belirtmiştir. Crumbaugh ve Carr (1979), alkolikler arasında yaşamdaki anlam ve amaç eksikliğinin yüksek yaygınlığına değinmiş ve artan yaşam amaçlarının alkolizm için yatan hasta tedavisinde etkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Crumbaugh ve Carr, 1979; Jacobson, Ritter, Mueller, 1977). Düşük yaşam amacı düzeyinin gelecekteki alkol bağımlılığını ve uyuşturucu kullanımını öngördüğü bulunmuştur (Carroll, 1993; Katsogianni, Kleftaras, 2015). Yaşam amaçlarının, internet ile ilgili bağımlılıklara karşı da koruyucu bir faktör olduğu bulunmuştur (Zhang ve diğ., 2019). İnternet oyun oynama bozukluğu ile yaşam amaçlarına sahip olma arasında da negatif ilişki olduğu görülmüştür (Wu, Lei, Ku, 2013).

2.5. Amaçlar İçin Mücadeleyle İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde amaçlar, amaçların sınıflandırılması, amacı sürdürme, amaçlara ulaşmayı engelleyen faktörler ve amaç çatışması hakkında bilgilere yer verilmiştir.

2.5.1. Amaç

Amaçlar, bireyin belirli bir durumda başarmaya çalıştığı şeyin bilişsel bir temsili olarak tanımlanmaktadır (Austin, Vancouver, 1996). Günlük davranışlarımızı düzenlemede önemli bir rol oynadığı, duygusal deneyimlerimiz ve iyi oluşumuz üzerinde etkiye sahip olduğu görülmektedir (Carver, Scheier, 2000; Higgins, 1997). Psikolojide amaç araştırmaları özellikle biliş, kişilik ve motivasyon alanlarında ortaya çıkmıştır (Austin, Vancouver, 1996).

Motivasyonla ilgili çalışmalarda merkezi bir konumda yer alan amaçlar, davranışı belirli bir sonuca doğru yönlendirmeye hizmet etmektedir (Wentzel, 2000). İnsanların kendileri için çeşitli amaçlar belirledikleri ve bu amaçların davranışları için güçlü motive ediciler olabileceği düşünülmektedir. İnsan davranışının amaçlar etrafında düzenlendiği fikrinin farklı araştırmacılar tarafından tartışıldığı görülmektedir (Austin, Vancouver, 1996; Bandura, 1997; Carver, Scheier, 2000; Elliot, Dweck, 1988; Emmons, 1986; Higgins, 1987).

Bireylerin amaçları ve içeriğini nasıl belirlediği merak edilen konulardan biridir. Amacın algılanan arzu edilebilirliği ve uygulanabilirliğinin amaç belirlemede önemli rol oynadığı gözükmektedir. Amaç, kişinin ihtiyaçlarına uygunsa algılanan arzu edilirlik yüksektir (Hagger, Chatzisarantis, Harris, 2006; Ryan ve diğ., 1996). Bireyin, amacın uygulanabilirliği ile ilgili algısı da önemlidir. İstenen amacı gerçekleştirebileceğini hissetmek yani öz-yeterlik inançlarının güçlü olması amaca bağlanmayı etkilemektedir (Bandura, 1977). Ancak bir amacı arzu edilir ve uygulanabilir olarak algılamak, kişinin gerçekten güçlü bir şekilde bağlandığını ve sonra bu amaç için çabalayacağını garanti etmemektedir. Örneğin, bir kişi keman çalmayı öğrenmek isteyebilir, çünkü müzik yapmayı seviyor ve bunu yapabiliyormuş gibi hissedebilir ama aslında bu dileğini gerçekleştirmek için çeşitli stratejiler uygulaması gerekmektedir (Gollwitzer, Oettingen, 2012).

2.5.2. Amaçların Sınıflandırılması

Amaçlar, birçok açıdan incelenen çok boyutlu bir yapıdır ve farklı şekillerde sınıflandırılabilmektir. Soyutlama düzeyi bunlardan biridir (Carver, Scheier, 2000). Örneğin, bir kişi, yüksek düzeyde soyutlama olan sağlıklı olma amacına sahip olabilir. Daha düşük bir soyutlamada, aynı kişinin her gün egzersiz yapma amacı olabilir. Bahsedilen ilk amaç, belirli bir tür kişi olmaktır, oysa ikinci amaç, belirli bir tür eylemi gerçekleştirmeyi ifade eder. Çok soyut amaçlar daha somut olan amaçları kapsamaktadır (Carver, Scheier, 2000).

Amaçlar, önemine göre de değişmektedir. Daha yüksek seviyelerdeki amaçlar, daha düşük seviyelerdeki amaçlardan daha önemli olma eğilimindedir. Ancak, daha düşük seviyelerdeki amaçlar mutlaka eşit öneme sahip değildir. Değerli bir soyut amaca ulaşmak için merkezi olan daha düşük bir amaç, soyut amaca ulaşmak için daha az merkezi olan bir amaçtan daha önemlidir. Ayrıca, aynı anda birkaç üst düzey amaca ulaşılmasına katkıda bulunan amaç daha büyük önem kazanır (Carver ve Scheier, 2000).

Kişilik faktörleri ve bir bireyin motivasyonunun kaynağıyla ilgili diğer yönler amaçları karakterize edebilir. Örneğin amaçlar, bireye dışsal veya içsel olan motivasyonel bir perspektiften türetilebilir. Öz-belirleme kuramına göre, amaç peşinde koşmanın ve ulaşmanın etkilerindeki temel nokta, bu amaçları takip ederken temel psikolojik ihtiyaçları ne ölçüde tatmin edebildikleridir (Deci, Ryan, 2000). Dışsal amaçlar, başkalarının koşullu tepkisine bağlı olanlar iken, içsel amaçlar insanların doğal gerçekleştirme ve büyüme eğilimleriyle uyumludur (Kasser, Ryan, 1996). Araştırmalar, insanların arkadaşlık ve ilişki amaçlarını, kariyer ve finansal amaçlar gibi dışsal amaçlara kıyasla içsel olarak motive edilmiş ve eğlenceli bulduklarını göstermektedir (Sheldon, Elliot, 2000).

Dweck (1996), amaçları performans amaçları ile öğrenme amaçları olarak ikiye ayırmıştır. Başarı alanındaki amaçlar, birinin ne kadar yetenekli olduğunu bulmaya (performans amaçları) veya görevden öğrenmeye (öğrenme amaçları) odaklanabilmektedir. İnsanlar yeteneğin sabit olduğuna ve kolayca değiştirilemeyeceğine inanıyorlarsa performans amaçları belirlemeyi tercih ederler. Bununla birlikte, insanlar becerinin öğrenilerek geliştirilebileceğine inanıyorlarsa öğrenme amaçları koymayı tercih ederler. Amaçları performansa karşı öğrenme

açısından çerçevelemenin başarı üzerinde farklı etkileri olduğu bulunmuştur (Dweck, 1996). Öğrenme amaçları, performans amaçlarından daha iyi bir başarıya götürür çünkü öğrenme amaçları, olumsuz geribildirimle daha etkili bir şekilde başa çıkmaya izin verir. Performans amaçları olan bireyler için olumsuz geri bildirim, başarısızlık ve yetenek eksikliğini göstermekte ve bu nedenle erken pes etmelerine neden olmaktadır. Öğrenme amaçları olan bireyler ise olumsuz geri bildirimi aksilikler ve nihayetinde amaca ulaşmayı ilerletmek için yeni stratejilere nasıl odaklanılacağına dair ipuçları olarak görmektedirler (Dweck, 1996).

Dweck (1996), bireylerin performans amaçlarına sahip olduklarında kolay başarılardan gurur duyduklarını ve olası başarısızlıkla karşılaştıklarında çaresiz kalma eğiliminde olduklarını öne sürmüştür. Öğrenme amaçlarına sahip olduklarında ise zorluklar aradıklarını, bir faaliyetle meşgul olmaktan ya da değerli bir şeyi başarmak için becerilerini kullanmaktan özgüven kazandıklarını ve olası başarısızlık karşısında durumu nasıl iyileştirilebileceklerine odaklanma eğiliminde olduklarını belirtmiştir.

Ames ve Archer (1988) de benzer şekilde ustalık ve performans amaçlarına dikkat çekmişlerdir. Ustalık amaçlarına vurgu yapan öğrencilerin, daha etkili stratejiler kullandıklarını, zorlayıcı görevleri tercih ettiklerini, sınıfa karşı daha olumlu bir tutuma sahip olduklarını ve başarının kişinin çabasından kaynaklandığına dair daha güçlü bir inanca sahip olduklarını belirtmişlerdir. Performans amaçlarına sahip olan öğrenciler, yeteneklerine odaklanma, yeteneklerini olumsuz değerlendirme ve başarısızlığı yetenek eksikliğine atfetme eğilimindedir. Öğrencilerin sınıflarını ustalık amacını vurgulayan bir sınıf olarak algıladıklarında, etkili öğrenme stratejilerini kullanmayı rapor etme, daha zorlayıcı görevleri tercih etme ile çaba ve başarının birlikte değiştiğine inanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu görmüşlerdir (Ames, Archer, 1988).

Amaçlar, yaklaşma amaçları ya da kaçınma amaçları olarak da çerçevelenebilir. Yaklaşım amaçları, bazı arzu edilen gelecekteki durum veya sonucun başarılmasıyla ilgili iken, kaçınma amaçları, bazı olumsuz algılanan gelecekteki durum veya sonuçlardan kaçınma ile ilgilidir. İyi bir öğrenci olmak isteyen bir kişi, sınıfta başarılı olma amacını ya iyi notlara yaklaşmak ya da kötü notlardan kaçınmak olarak çerçeveleyebilir (Gollwitzer, Oettingen, 2012). Yaklaşıma karşı kaçınma açısından amaçların yönelimlerinin çerçevelenmesi kazanımları etkilemektedir. Örneğin, yeni arkadaşlar edinme amacı için çabalamak yerine yalnız kalmamak için çabalamak farklı

sonuçlar doğurmaktadır. Yalnız kalmamak için çabalamak diğerine göre daha az olumlu sonuçlara yol açmaktadır (Elliot, Gable, Mapes, 2006). Yaklaşım amaçlarının motivasyonu ve performansı artırabildiğini, kaçınma amaçlarının ise zamanla ters etkiye sahip olabileceği görülmektedir (Grant, Dweck, 2003). Performans amaçlarının da kaçınma amaçları (kötü notlar almak istemiyorum) yerine yaklaşım amaçları (iyi notlar almak istiyorum) olarak çerçevelendiklerinde daha az zararlı olduğu gözlemlenmiştir (Elliot, Church, 1997).

2.5.3. Amacı Sürdürme

Bir amaç belirleme, her zaman o amacın peşinden gitmeyi sağlamamaktadır. Bir kişi sağlıklı bir yaşam sürmek isteyebilir ancak düzenli egzersiz yapmak, dengeli beslenmek gibi amaçları gerçekleştirmeyebilir. Birinin hayatını istenen yönlerde şekillendirmek, amaca yönelik eylemi gerektirir (Riediger ve diğ., 2005). Bir amaca ulaşılıp ulaşılmayacağı, bu amaç çabasının ne kadar iyi yürütüldüğüne bağlıdır. Başarılı bir amaca ulaşmak, her şeyden önce insanların kendileri için ne tür amaçlar koyduğuna, amaç içeriğine ve bu içeriğin nasıl yapılandırıldığı veya çerçevelendirildiğine bağlıdır. Bununla birlikte, başarılı amaç çabası aynı zamanda amaca yönelik eylemleri başlatmak, zorluklar karşısında ısrar etmek ve amacı dikkat dağıtıcı unsurlardan korumaya da bağlıdır (Gollwitzer, Oettingen, 2012).

Amaç arayışları genellikle standart bir amaç belirleme, planlama, eylem, geri bildirim, değerlendirme, uyarlama ve tamamlama süreci boyunca gelişir (Poepsel, 2011). Bazı insanlar amaç belirlemenin ilk aşamasıyla mücadele etmektedir. Çok fazla amaç belirleyebilir veya çok zor amaçlar seçebilirler (Koestner ve diğ., 2002). Bazıları ise planlama aşamasında yeterli zaman veya çaba harcamada başarısız olurlar. Bir amaca ulaşmak, dikkatli bir planlama ve bu planların ortaya çıkabilecek belirli fırsatlarla ilişkilendirilmesini gerektirir (Koestner ve diğ., 2002). Tüm amaç arayışları eylem gerektirir ve eylem aşamasının ardından, değerlendirme için geri bildirim hazır hale gelir. Bazı durumlarda, ilgili amaç ilerlemesinin kendisi geri bildirim döngüsünün bir parçası olarak hizmet eder (Poepsel, 2011). Dikkat dağıtıcı şeyler ve algılanan engeller, özellikle birden fazla amaç aynı anda takip edildiğinde, amaç arayışlarını engelleyebilir (Koestner ve diğ., 2002). Bu nedenle, amaca ulaşılana kadar ilerleme ve sürekliliğin değerlendirilmesi kritik faktörlerdir. Durum ne olursa olsun, başarılı bir

şekilde bir amaca ulaşmak, başlama ve amaca ulaşılana kadar ısrarla ilgili sorunların etkin bir şekilde çözülmesini gerektirmektedir (Gollwitzer, 1999).

Bir amaç peşinde koşmanın ilk adımı amaç temsilidir. Amaç temsili, bir amacı veya istenen son durumu sürdürmenin zihinsel sürecini ifade etmektedir. İkinci adım ise amacı takip etme niyetidir. Niyet, amacı zihinde tutmakla amaç peşinde koşma davranışını başlatmak arasında gelen motive edici güç olarak hizmet etmektedir (Berkman, Lieberman, 2009).

Aynı amaca ulaşmak için birçok farklı yol bulunmaktadır (Carver, Scheier, 2000). Örneğin, bir kişi bir taslak yazarak, evi temizleyerek veya karmaşık bir sorunun çözümlerini düşünerek üretken (soyut bir amaç) olabilmektedir. Bu yaklaşım, insanların amacın kendisi değişmediğinde bir amaca ulaşmaya çalıştıkları yolu değiştirebildiklerini göstermektedir (Rasmussen ve diğ., 2006).

Bireyler aynı anda birçok amaca sahip olabilmekte ancak koşullar birden fazla amaca ulaşmak için uygun olmayabilmektedir. Böyle durumlarda aktif ve yerine getirilmemiş bir amacı terk etmek önerilen stratejilerden biridir. Başarılı bir gelişim için, ulaşılması zor olan amaçlardan hızlı bir şekilde ayrılma ve kaynakların diğer mevcut amaçlara yönlendirilmesi önerilmektedir (Heckhausen, Wrosch, Schulz, 2010). Daha çok amaca başarılı bir şekilde ulaşabilmek için amaçların sıralanması ve önceliklendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Shah, 2005).

Amaçların belirlenirken net bir şekilde tanımlanması önemlidir. Yetersiz tanımlanmış amaçlar belirsizdir (elinizden gelenin en iyisini yapmak), niceliksel değildir (kilo vermek) ve herhangi bir tanımdan yoksundur. Spesifik amaçlar ölçülebilirdir ve yeterince ayrıntılı bir zaman dilimine sahiptir (2 hafta içinde 2 kilo vermek). Locke ve Latham (1990), amaçlar özel olduğunda performans daha kesin bir şekilde düzenlendiğinden, spesifik amaçların daha yüksek performansa yol açtığını bulmuşlardır.

Amaçlara farklı nedenlerle ulaşılamayabilir. Örneğin, bir kişi asla ulaşılamayacak gerçekçi olmayan bir amaç seçebilir. Bir kişinin hayatının bir noktasında gerçekçi ve ulaşılabilir olan amaçlar, zamanla ulaşılamaz hale gelebilir. Bu, kritik yaşam olaylarının meydana gelmesinden veya bir amaca ulaşma fırsatlarında yaşa bağlı düşüşlerden kaynaklanıyor olabilir. Örneğin, bir kaza, işsizlik veya yaşlanmak, belirli bir amaca ulaşmayı imkânsız hale getirebilir. Bir başka sebep ise kişinin artık zaman,

enerji ve kaynağını daha önemli başka bir amaca ayırması sebebiyle artık o amacı takip edememesidir. Birey, artık değerli boş zaman amaçlarını takip edemeyebilir çünkü mevcut tüm zamanını ve enerjisini artık yeni bir iş oluşturmak gibi üst düzey bir amaç için harcamak zorunda kalabilir (Wrosch ve diğ., 2003).

Bireyler, ulaşılamaz amaçlara uyum sağlama yeteneklerinde genel olarak farklılık gösterirler. İnsanların genel amaç ayarlama eğilimlerinde bu tür bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Ulaşılamaz amaçlardan vazgeçebilen ve diğer anlamlı faaliyetlere yeniden katılabilen insanlar, ulaşılamaz amaçlarına uyum sağlamakta zorlanan insanlardan daha fazla öznel iyi oluş ve daha iyi fiziksel sağlık deneyimlemektedir (Rasmussen ve diğ., 2006). Bireyler, bazen amaca ulaşmada zorluk yaşasalar da daha fazla çaba göstererek, psikolojik bağlılığı güçlendirerek veya amacı gerçekleştirmek için alternatif bir yol bularak bu tür zorlukların üstesinden gelebilmektedir (Heckhausen, Schulz, 1995).

2.5.4. Amaca Ulaşmayı Etkileyen Faktörler

Locke ve Latham (1990), amaca ulaşmayı etkileyen bazı faktörler belirlemiştir. Bunlar; amaca bağlılık, amacın önemi, öz yeterlik, geri bildirim ve görev karmaşıklığıdır.

Amaca bağlılık, birçok insanın mücadele ettiği bir alandır. Bireyler gelecekte arzulanan bazı sonuçlara özlem duyabilirler, ancak bu sonuca ulaşmak için herhangi bir çaba sarf etmiyor olabilirler. Bu, amaca bağlılık eksikliğinin bir örneğidir. Locke ve Latham'a (1990) göre, gerçekten bir amaç için çabalayan bir kişi bu amaca bağlı olarak tanımlanabilir. Amacın önemi aynı zamanda performansı ve amaca ulaşmayı da etkiler. Bir bireyin bir amacın önemini kabul etmesi, amaca ulaşma konusundaki kararlılığını artırabilir (Locke, 1996). Amaç önemsiz kabul edilirse, kişi amaca ulaşmak için gerekli olan çabayı gösteremeyebilir.

Öz-yeterlik kavramı, Bandura'dan alınmıştır ve bir bireyin belirli bir amaca başarılı bir şekilde ulaşmak için algılanan yeteneği olarak tanımlanmaktadı. Locke ve Latham (1990), beklentinin herhangi bir amaç grubundaki performansla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Öz- yeterliliği daha yüksek olan kişilerin daha yüksek amaçlar belirledikleri ve amaçlara daha yüksek bağlılık gösterdikleri görülmüştür (Locke, Latham, 2002).

Amaca ulaşmayı etkileyen bir başka faktör ise geri bildirimdir. Bir amaca ulaşma süreci dinamiktir ve performansla ilgili geri bildirim, herhangi bir zamanda pozitif (amaca doğru ilerleme) veya negatif (amaçtan uzaklaşma) olabilir. Locke ve Latham'a (1990) göre, amaçlar ve geri bildirimler performansı artırmak için birlikte en etkili şekilde çalışır. Olumlu geri bildirim, artan beklenti ve kazanım değeri aracılığıyla performansı arttırırken olumsuz geri bildirim, amaca ulaşma beklentisini azaltarak performansı düşürmektedir (Fishbach, Finkelstein, 2012). Bandura (1991) da olumlu geri bildirimin öz-yeterliliği artırarak motivasyonu arttırdığını, olumsuz geri bildirimin öz yeterliliği ve motivasyonu azalttığını belirtmektedir.

Görev karmaşıklığı da amaca ulaşma üzerinde etkilidir. Gerekli görevler basit olduğunda, amaca ulaşmak için çaba, ısrar ve öğrenilen stratejilerin bir kombinasyonu yeterli olabilir; görevler karmaşık olduğunda, bu basit öğeler yeterli olmaz ve göreve özgü planların yeni gelişimi çok önemli hale gelir (Locke, Latham, 1990). Daha yüksek dereceli amaçlar, düşük dereceli amaçlardan daha karmaşıktır ve bu da problem çözmenin ve göreve özgü planların geliştirilmesinin, üst düzey amaçlara başarılı bir şekilde ulaşmak için kritik hale geldiğini göstermektedir.

Bu faktörler dışında duyguların da amaca ulaşma üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bireyler bir amaca ulaştıklarında veya başarısız olduklarında kendilerini sadece iyi veya kötü hissetmezler aynı zamanda bu duyguları amacın ilerleyişi hakkında geri bildirim bilgisi olarak kullanırlar (Carver, Scheier, 1990). Olumlu duygu, bir ilerlemeye işaret eder ve dikkati odak amaçtan diğer amaçlara yönlendirir. Olumsuz duygu ise ilerleme eksikliğine işaret eder ve bireylerin dikkatini ve kaynaklarını alternatif amaçlar yerine odak amaca yönlendirir. Bu duygusal deneyimler, bireyleri amaç peşinde koşma eylemleri hakkında bilgilendirir ve daha sonraki amaç arayışlarına rehberlik eder (Baumeister ve diğ., 2007).

Belirli bir amaç için çabalamak, yalnızca amacın içeriğine ve yapısal özelliklerine bağlı değildir. Aynı zamanda kişinin içinde bulunduğu bağlama da bağlıdır (Gollwitzer, Oettingen, 2012). Güçlü dikkat dağıtıcı unsurlarla dolu bağlamlarda amaçlar için mücadele, bireyin bu dikkat dağıtıcı şeylerden amacı koruyup koruyamayacağına bağlıdır. Shah, Friedman ve Kruglanski (2002), odak amaca yüksek bağlılığın amacı korumayı kolaylaştırdığını, endişeli ve üzgün hissetmenin onu engellediğini gözlemlemişlerdir. Odak amaca ulaşma uzak olduğunda, olumlu duygular amaç korumayı teşvik ederken, olumsuz duygular onu engellemektedir

(Louro, Pieters, Zeelenberg, 2007). Amaca yaklaşıldığında, olumlu duygular odak amacın korunmasını azaltırken, olumsuz duygular, amacın korunmasını arttırır.

Guinote (2007), güçlü insanların amaçlarına ulaşmak için daha az erteleddiklerini, zorluklar karşısında daha uzun süre ısrar ettiklerini, amaca ulaşmak için farklı stratejiler denemeye daha istekli olduklarını ve amaca ulaşmak için fırsatları daha kolay yakaladıklarını gözlemlemiştir.

Gollwitzer (1993, 1999), amaç niyetleri ile uygulama niyetleri arasında bir ayrım önermiştir. Amaç niyetleri, bir amacı veya standardı karşılama niyetini belirtirken uygulama niyetleri, bir planı gerçekleştirme niyetini ifade etmektedir. Örneğin, sağlıklı yemek yeme niyetine yönelik olası bir uygulama niyeti, uygun bir durumsal bağlamı (bir restoranda sipariş alınması) uygun bir davranışla (az yağlı bir yemek istemek) ilişkilendirebilir. Amaç niyetleri yalnızca istenen son durumları belirtirken uygulama niyeti bu amaca ne zaman ve nerede hareket etmek istediğini belirtmektedir (Gollwitzer, Oettingen, 2012). Oldukça soyut bir amacın bariz bir davranışsal ifadesi olmasa da (iyi bir insan olmak), bir uygulama niyeti oluşturmak, bu amacın gerçekten uygulanabilecek özel bir gerçekleştirilmesini gerektirir (yaşlı insanlara yardımcı olmak). Daha soyuttan somuta yapılan bu durum, uzun vadeli bir amacı daha spesifik ve uygulanabilir kısa vadeli bir amaca dönüştürmek için bir araç sağlar (Trope, Liberman, 2003).

2.5.5. Amaçların Çatışması

İnsanların genellikle aynı anda birbirinden bağımsız olması gerekmeyen birkaç amacı vardır. Bir öğrenci, aynı anda başkalarından onay almak, öğretmenler veya akranlarla kişisel ilişkiler kurmak veya sınıf arkadaşlarıyla iş birliği yapmak gibi sosyal ilişki amaçlarına; konuya hâkim olmak veya belirli bir başarı standardını karşılamak gibi görevle ilgili amaçlara veya yaratıcı düşünceyle meşgul olmak gibi daha bilişsel amaçlara sahip olabilir (Wentzel, 2000). Bu amaçlar birbirlerini olumlu ve olumsuz şekillerde etkileyebilirler (Emmons, King, 1988). Bir amacın peşinde koşma aynı anda başka bir amaca ulaşma olasılığını arttırdığında amaçlar arası kolaylaştırma ortaya çıkar. (Riediger, Freund, 2004). Örneğin; dil kurslarına katılmak hem yeni bir dil öğrenmeye hem de yeni insanlarla tanışmaya yardımcı olabilir. Bir amacın peşinde koşma başka bir amaca ulaşma olasılığını bozuyorsa amaçlar arası müdahale ortaya çıkar. Kaynak sınırlamalarından ve uyumsuz amaca ulaşma stratejilerinden ortaya

çıkabilir (Riediger, Freund, 2004). Örneğin; yeni bir iş kurmak, çok zaman alarak diğer sosyal amaçlara engel olabilir.

Bazen bireylerin amaçları arasında çatışmalar yaşanabilmektedir. Amaçlar rekabet halindedir ve bir amaca bağlılık arttıkça, diğer amaçlara tahsis edilen kaynaklar azalır veya tamamen ortadan kalkar. (Kruglanski ve diğ., 2002). Carver ve Scheier (2000) de bireylerin amaçlarını farklı hiyerarşi seviyelerinde belirlediklerini ve farklı seviyelerde temsil edilen amaçlar arasında çatışma olabileceğini belirtmektedir. Örneğin, çikolatalı kurabiye yemek gibi düşük seviyeli cazip amaçlar, formda ve sağlıklı olmak gibi daha yüksek bir amaçla çatışabilir. Bununla birlikte, daha yüksek düzeydeki amaçlar genellikle daha soyut ve daha az belirgin son durumları temsil ettiğinden, ayartmaya direnmek zor olabilir (Shah, Friedman ve Kruglanski, 2002).

2.6. İnternet Bağımlılığını Açıklayamaya Yönelik Oluşturulan Modelin Literatür Doğrultusunda Temellendirilmesi

Alanyazın incelendiğinde internet bağımlılığı, ihtiyaç doyumu, yaşam amaçları, öz-kontrol ve amaçlar için mücadele değişkenlerinin bir arada incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır. İlgili model, öz-belirleme kuramı ve eylemsellik teorileri doğrultusunda oluşturulmuştur.

Öz-belirleme kuramına göre, bireyler doyurulması gereken temel psikolojik ihtiyaçlara sahiptir (Ryan, Deci 2000). Engellenen ve doyurulmayan ihtiyaçlar bireylerin öznel iyi oluşunu ve ruh sağlığını olumsuz olarak etkilemektedir. Bu kurama göre, bireyler belirli amaçlara yönelik davranışta bulunmakta ve ihtiyaçların doyumu, bireyleri içsel amaç arayışına girmeye daha yatkın hale getirmektedir (Deci, Ryan 2000; Ryan, Deci 2017). Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları bireylerde amaçlarını gerçekleştirebileceği inancını artırır. Amaçlara sahip olma, aynı zamanda ruhsal bozukluklara karşı tampon görevi görmekte (Klinger, 2012), bireylerin amaçları için mücadele etmeleri de ruh sağlıklarına olumlu katkı sağlamaktadır (Baumeister, Vohs, 2002). Bu doğrultuda ihtiyaç doyumu sağlayamayan, amaçları olmayan ve bunlar için mücadele etmeyen kişiler, ruhsal bozukluklara karşı açık hale gelmektedir. İhtiyaç engellenmesi ayrıca kişide öz-kontrol kaybına neden olmaktadır (Vansteenkiste, Ryan, 2013). Etkili öz-kontrolün bileşenlerinden biri bireylerin belli amaçlara, normlara ve ideallere sahip olmasıdır (Baumeister, 2002). Belirsiz amaçlar, öz-kontrolün zayıflamasının nedenlerinden biridir. Öz-kontrolü düşük olan bireyler,

dürtüsel, kısa süreli amaçları olan, anlık doyumlar peşinde koşan ve düşük toleranslı kişilerdir (Gottfredson, Hirschi, 1990). İnternet, bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabileceği çeşitli olanaklar sunmakta ve bireylere anlık tatminler ve risk alanı sağlamaya açık bir ortamdır (Greitemeyer, Mügge, Bollermann, 2014; Lin, Tov, Qiu, 2014; Nadkarni, Hofmann, 2012; Sheldon, Abad, Hinsch, 2011; Yu, Li, Zhang 2015). İhtiyaçları karşılanmayan, yaşam amaçlarına sahip olmayan ve sonucunda öz-kontrol düşüklüğü yaşayan bireylerin, internet kullanımlarını kontrol etmede sorun yaşayarak internet bağımlılığına karşı savunmasız olduğu söylenebilir.

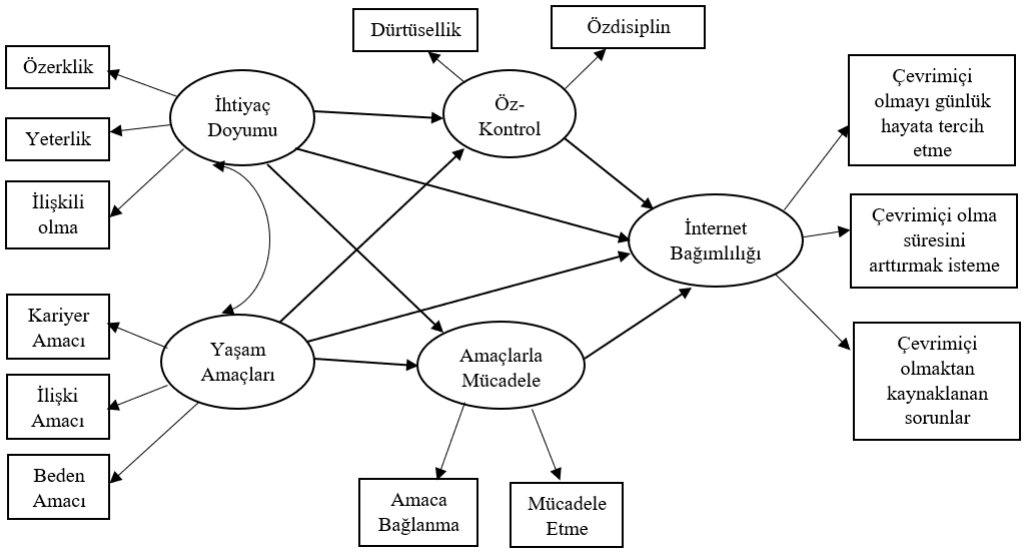
Nedensel eylemsellik teorisi (Shogren ve diğ., 2015) de temel psikolojik ihtiyaçları doyurma motivasyonunun, bireylerin eylemli olarak hareket etmelerini sağladığını ve öznel iyi oluşu arttırdığını öne sürmektedir. Öz-belirlenen eylemler, bilinçli ve özerk olarak belirlenmiş, belirli amaçlara yönelik olan ve eylem-kontrol inançları tarafından yönlendirilen eylemlerdir. Bu eylemler, öz-düzenleme ve öz-yönetim gerektirir. Bireyin özerk olarak seçilmiş amaçlara doğru mücadele etmesini ve çevrelerindeki fırsatlara ve zorluklara yanıt vermesini sağlar. Eylemler, kendi kendini yöneten, amaçlı faaliyetlerdir (Boesch, 1991; Brandtstädter, 1998). Bu kurama göre, eylemler hem biyolojik hem de psikolojik gereksinimler tarafından motive edilir. Eylemli kişi, aldığı kararları uygular, amaçlar belirleyerek bunları gerçekleştirmek için harekete geçer, yaşamını anlamaya ve yönetmeye çalışır. Eylemli bireyin kendine ve hayatına yön vermesinde bu özellikler önemli bir rol üstlenmektedir (Cote, 1997; 2002). Kısaca, bireyin eylemleri temel psikolojik ihtiyaçlardan etkilenmektedir. Eylemli kişiliğe sahip bireylerin öz-düzenleme ve öz-denetim becerileri yüksektir. Eylemler, amaçlı faaliyetlerdir ve yaşam amaçlarına sahip olma bireylerin yaşamlarında ve ilişkilerinde daha eylemli ve etkin davranmalarını sağlamaktadır. Bu doğrultuda, temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan, belirli amaçları olup bu amaçlar için mücadele ederek, eylemlerini öz-düzenleme ve öz-kontrol ile gerçekleştiren bireylerin öznel iyi oluşunun yüksek olduğu ve psikolojik rahatsızlıklar ile bağımlılığa karşı daha risksiz grupta olduğu söylenebilir. Ayrıca yüksek ihtiyaç doyumu, öz-kontrol ve amaçlara sahip olma ve sürdürmenin internet bağımlılığını azaltmada etkili olacağı ifade edilebilir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin ayrıntılı bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki nedensel ilişkiler yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2016). İhtiyaç doyumunun ve yaşam amaçlarının, öz-kontrol ve amaçlarla mücadele aracılığıyla internet bağımlılığıyla ilişkisi araştırılmaktadır. Bu doğrultuda bu çalışma betimsel bir araştırmadır.



Şekil 5: Teorik Model

Şekil 2'de görüldüğü gibi araştırmanın bağımsız değişkenleri ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçlarıdır. Bu iki değişken dışsal değişkenler olarak da ifade edilmektedir (yordayıcı değişkenler). İnternet bağımlılığı ise bağımlı değişkendir. Aynı zamanda içsel değişken ve yordanan değişken olarak da ifade edilmektedir. Öz-kontrol ve amaçlarla mücadele aracı değişkenlerdir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, iki devlet ve iki vakıf üniversitesinin eğitim fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yönteminde, çalışmaya katılan kişiler çalışmaya katılabilecek diğer kişileri önermektedir (Christensen, Johnson, Turner, 2015). Önerilen kişiler gönüllü olursa araştırmaya dahil edilir. Hedeflenen katılımcı sayısına ulaşana dek bu işlem sürdürülür. Bu çalışmada, araştırma grubu 320 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

Yapısal eşitlik modellemesi kullanılan araştırmalarda örneklem grubu büyüklüğü belirleme konusunda alanyazın incelendiğinde, 200-500 aralığının yeterli olarak kabul edildiği görülmektedir (Kline, 2019; Tabachnick, Fidell, 2013). Minimum düzeydeki örneklem büyüklüğü ise N:q oranı ile belirlenmektedir. N, örneklem büyüklüğünü ifade ederken q modeldeki parametre sayısını belirtmektedir. Minimum örneklem büyüklüğü için bu oranın 10 olması yeterlidir (Kline, 2019). Bu çalışmada önerilen modelin 18 parametresi bulunmaktadır. Bu doğrultuda bu araştırma için gerekli minimum örneklem büyüklüğü (N): 18 x 10=180'dir. Bu araştırmada ise 320 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Sonuç olarak, araştırma grubunu örneklem büyüklüğünün bu çalışma için uygun olduğu görülmektedir. Araştırma grubunun demografik özelliklerinin yer aldığı Tablo 1 aşağıda yer almaktadır.

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri

Değişken		**n**	**%**
Cinsiyet			
Kadın		274	85.6
Erkek		46	14.4
Üniversite			
Devlet		149	46.6
Vakıf		171	53.4
Aylık Ortalama Gelir	3000 TL 'den az	77	24.1
	3001-7000 TL	173	54.1
	7001-10000 TL	34	10.6
	10001 TL üstü	36	11.3
Kaldığı Yer	Ailesinin evi	273	85.3
	Öğrenci evi	23	7.2
	Akraba evi	5	1.6
	Yurt	10	3.1

	Diğer	9	2.8
Kullanım Amaçları	Sosyal ağ ve iletişim	173	54.1
	Film, dizi, müzik	110	34.4
	Oyun	15	4.7
	Bilgi ve haber alma	22	6.9
Online Ders Dışında İnternette Geçirilen Süre	0-2 saat	51	15.9
	3-5 saat	186	58.1
	6-8 saat	66	20.6
	9-11 saat	10	3.1
	11 saatten fazla	7	2.2

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerine, beş farklı ölçme aracı ve kişisel bilgi formu kullanılarak ulaşılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarıyla ilgili bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Formda; cinsiyet, yaş, sınıf, gelir, üniversite adı, yaşanılan yer, internette geçirilen günlük süre ve internet kullanım amacı özelliklerini belirlemeye yönelik bilgiler yer almaktadır.

3.3.2. İhtiyaç Doyumu Ölçeği

Deci ve Ryan tarafından geliştirilen ölçek Bacanlı ve Cihangir Çankaya (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 21 maddeden oluşan ölçek, 7'li Likert tipindedir. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. İç tutarlık katsayıları alt boyutlar için sırasıyla .71, .60, ve .74 bulunurken toplamda .83 olarak hesaplanmıştır. İki hafta arayla uygulandıktan sonra elde edilen korelasyon değerleri toplamda .89 ve alt boyutlar için sırasıyla .82, .80 ve .81'dir. Madde-toplam korelasyonları değerleri .33 ile .64 arasında değişiklik göstermektedir. Doğrulayıcı faktör analizine göre uyum istatistikleri; RMSEA: 0.07, GFI: 0.86, AGFI: 0.82, CFI: 0.82, NNFI: 0.80 şeklindedir. Faktör yükleri .30 ile .77 arasında yer almaktadır. Bu araştırmada yapılan güvenirlik analizi sonuçları Tablo 2'de gösterilmektedir.

Tablo 2: İhtiyaç Doyumu Ölçeği İç Tutarlılık Katsayıları

Faktörler	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
1- Özerklik	6	.78
2- Yeterlik	6	.64
3- İlişkili Olma	9	.78
Toplam	21	.86
n=320		

3.3.3. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği

Tangney, Baumeister ve Boone (2004) tarafından öz-kontrol içeren durumları belirlemek amacıyla oluşturulan ölçek, 5'li likert formatındadır. Kısa formu 13 maddeden oluşmaktadır. Nebioğlu ve diğ. (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlamasında bazı maddeler çıkartılmış ve öz-disiplin ve dürtüsellik alt boyutlarından oluşan 9 maddelik bir form elde edilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yüksek öz-kontrol düzeyini ifade etmektedir. Ölçeğin tamamı için güvenirlik .83 bulunurken öz-disiplin için .81 ve dürtüsellik için .87 olduğu görülmüştür (Nebioğlu ve diğ. 2012). Bu araştırmada yapılan güvenirlik analizi sonuçları Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği İç Tutarlılık Katsayıları

Faktörler	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
1- Dürtüsellik	5	.70
2- Öz-disiplin	4	.47
Toplam	9	.73
n=320		

3.3.4. Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği

Eryılmaz (2012) tarafından geliştirilen Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Ölçeği, ergenlerin üç alandaki yaşam amaçları belirleme durumlarını ölçmektedir. Kariyer, ilişki ve beden-duyum amaçları olmak üzere üç boyutu bulunmaktadır. Ölçek tarafından açıklanan varyans %65.32'dir. Cronbach alfa değerleri kariyer, ilişki ve beden-duyum amaçları boyutları için sırasıyla .85, .73 ve .68'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, üç alanda da amaç belirlemek anlamına gelmektedir. Bu araştırmada yapılan güvenirlik analizi sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4: Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği İç Tutarlılık Katsayıları

Faktörler	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
1- Kariyer Amacı	3	.77
2- İlişki Amacı	3	.76
3- Beden Amacı	3	.62
Toplam	9	.75
n=320		

3.3.5. Amaçlar İçin Mücadele Ölçeği

Eryılmaz (2015) tarafından geliştirilen Amaçlar için Mücadele Ölçeği, 5'li likert tipindedir. 17 maddeden ve amaca bağlanma, mücadeleyi bırakma ve amaç mücadelesine devam etme olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Sırasıyla amaca bağlanma, mücadeleyi bırakma ve amaç mücadelesine devam etme alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısı .88, .86 ve .86 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test yöntemiyle yapılan güvenirlik katsayıları ise sırasıyla .82, .87 ve .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam açıklanan varyansının %61.05 olduğu bulunmuştur. Faktör yükleri .55 ile .81 arasında yer almaktadır. Doğrulayıcı faktör analizine göre, RMSEA, .051; serbestlik derecesi, 116; ki kare değeri 240.16; NFI, .97; NNFI, .98; IFI, .98; CFI, .98; GFI, .94 ve AGFI değeri ise .92 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, üç boyutlu yapı ve iyi uyum değerleri doğrulanmıştır. Bu araştırmada yapılan güvenirlik analizi sonuçları Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5: Amaçlar İçin Mücadele Ölçeği İç Tutarlılık Katsayıları

Faktörler	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
1- Amaca Bağlanma	6	.88
2- Amaç Mücadelesine Devam Etme	5	.83
Toplam	11	.89
n=320		

3.3.6. İnternet Bağımlılığı Testi

Young (1998) tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılığı Testi, Çakır Balta ve Horzum (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Orijinali 20 maddeden oluşan ölçek, uyarlama çalışmasında bir maddenin çıkarılması sonucu 19 madde ve 3 boyut içermektedir. Beşli likert tipinde olan ölçekten alınacak en düşük puan 19, en yüksek puan da 95'tir. 19-48 puan arası "ortalama internet kullanıcısı", 49-78 puan arası "ara

sıra problemli internet kullanımına sahip" ve 79 ve üzeri puana sahip olanlar ise "sık sık problemli internet kullanımına sahip" olarak nitelendirilmektedir. İç tutarlık katsayısı Cronbach alfa değeri 0.895 olarak bulunmuştur. Ölçeğin birinci boyutu olan çevrimiçi olmayı günlük hayata tercih etme toplam sekiz maddeden oluşmakta ve Cronbach α değeri .80'dir. İkinci boyut olan çevrimiçi olma süresini artırmak isteme toplam yedi maddeden oluşmakta ve Cronbach α değeri .79'dur. Üçüncü boyut olan çevrimiçi olmaktan kaynaklanan sorunlar toplam dört maddeden oluşmakta ve Cronbach α değeri ise .78'dir. Bu araştırmada yapılan güvenirlik analizi sonuçları Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6: İnternet Bağımlılığı Testi İç Tutarlılık Katsayıları

Faktörler	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
1- Çevrimiçi olmayı günlük hayata tercih	8	.76
2- Çevrimiçi olma süresini artırmak isteme	7	.70
3- Çevrimiçi olmaktan kaynaklanan sorunlar	4	.54
Toplam	19	.85
n=320		

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama işlemine üniversite etik kurulundan izin alınarak başlamıştır. Belirlenmiş olan ölçme araçları bir araya getirilerek form oluşturulmuştur. Bu formda araştırmanın amacı, verilerin gizliliği ve araştırma için kullanılacağı, verilerin doldurulması hakkında yönergelere yer verilmiştir. Google Forms aracılığıyla elektronik ortamda veri toplamak için link haline getirilmiştir. Covid-19 pandemisi sebebiyle yüz yüze eğitim gerçekleştirilemediğinden tüm veriler online olarak toplanmıştır. Veri toplama süreci 2020 Aralık ile 2021 Ocak aylarını kapsamaktadır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrol ve amaçlarla mücadele değişkenlerinin aracı rolünü incelemek amacıyla iki aşamalı yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır (Kline, 2019). İlk olarak ölçüm modelinde, örtük değişkenlerin birbiriyle ilişkilerinin anlamsız olup olmadığı ve gözlenen değişkenlerin örtük değişkenleri anlamlı bir şekilde temsil edip etmediği analiz edilmiştir. Bu model doğrulandıktan sonra yapısal modelde, örtük

değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlılığına ve uyum iyiliği değerlerine bakılmıştır. Analiz için AMOS 21 bilgisayar programı kullanılmıştır. Verilerin yapısal eşitlik modeli için hazırlanması ve gerekli varsayımların karşılanıp karşılanmadığını test etmek için SPSS 21 paket programından yararlanılmıştır.

Öncelikle alanyazın incelemesi sonucu teorik model oluşturulmuştur. Teorik modeldeki ölçüm unsurlarından ilki, araştırmanın dışsal değişkeni olan ihtiyaç doyumu örtük değişkenini, üç gözlenen değişken (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) temsil etmektedir. Yaşam amaçları örtük değişkeni de yine üç gözlenen değişken (kariyer amacı, ilişki amacı ve beden amacı) tarafından temsil edilmektedir. Araştırmanın içsel değişkenlerinden öz-kontrol örtük değişkeni, iki gözlenen değişken (dürtüsellik ve öz-disiplin), amaçlarla mücadele örtük değişkeni iki gözlenen değişken (amaçlar için mücadele etme ve amaca bağlanma) ve internet bağımlılığı örtük değişkeni ise üç gözlenen değişken (çevrim içi olmayı günlük hayata tercih etme, çevrim içi olma süresini arttırmak isteme ve çevrim içi olmaktan kaynaklanan sorunlar) tarafından temsil edilmektedir. Teorik modelde, ihtiyaç doyumu ile yaşam amaçlarının, öz-kontrol ve amaçlarla mücadele aracı değişkenleriyle internet bağımlılığı üzerinde etkilerinin olduğu kabul edilmektedir.

Teorik modelin analizi için iki aşamalı yapısal eşitlik modellemesi uygulanmıştır. En çok olabilirlik (Maximum Likelihood) tahminleme metodu kullanılmıştır. Araştırmada ki-kare (λ2), ki-karenin serbestlik derecesine bölünmesi (λ2/df), AGFI (adjusted goodness of fit index-düzeltilmiş iyilik uyum indeksi), CFI (comparative fit index-karşılaştırmalı uyum indeksi), GFI (goodness of fit index-iyilik uyum indeksi), NFI (normed fit index-normlaştırılmış uyum indeksi) ve RMSEA (root mean square error of approximation-yaklaşık hataların ortalama karekökü) uyum iyiliği indeksleri kullanılmıştır. Klein (2019), Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller (2003) ve Tabachnik ve Fidell'den (2013) yararlanarak oluşturulan uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırları tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7: Uyum İyiliği Değerlerinin Kabul Edilebilirlik Sınırları

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
x^2	-	-
X^2/ sd	≤ 3	≤ 5
GFI / AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08

CFI	≥ 0.97	≥ 0.95
NFI/NNFI	≥ 0.95	0.94-0.90

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkide, öz-kontrol ve amaçlarla mücadelenin anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Baron ve Kenny (1986) methodu kullanılmıştır. Bu yönteme göre analizler aşağıdaki dört şartı sağlamalıdır:

1. Bağımsız değişkenlerin (ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları) bağımlı değişken (internet bağımlılığı) üzerinde anlamlı etkisi bulunmalıdır.

2. Bağımsız değişkenlerin (ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları) aracı değişkenler (öz-kontrol ve amaçlar için mücadele) üzerinde anlamlı etkisi bulunmalıdır.

3. Aracı değişkenlerin (öz-kontrol ve amaçlar için mücadele) bağımlı değişken (internet bağımlılığı) üzerinde anlamlı etkisi bulunmalıdır.

4. Aracı değişkenler (öz-kontrol ve amaçlar için mücadele) bağımsız değişkenle (ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları) birlikte analiz edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi düşerken ya da anlamsızlaşırken, aracı değişkenlerin de bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmalıdır.

Bu koşullar doğrultusunda modelde aracılık etkisi test edilmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişki katsayısında azalmanın çok olması aracılığın daha güçlü olacağını ifade etmektedir. Bu methoda göre aracı değişken modele dahil edildiğinde bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişki kaybolursa aracı değişken tam aracı, ilişkide azalma olursa kısmi aracı olarak adlandırılmaktadır (Pardo, Román, 2013).

Ölçüm modeli ve yapısal model testinden önce yapısal eşitlik modeli için gerekli ön koşulların analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler normal dağılım ve çoklu doğrusal bağlantıdır.

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir (Kline, 2019). Basıklık değerinin +/-7'den büyük olmaması, çarpıklık değerinin de +/-2'den büyük olmaması ölçüt olarak kabul edilmiştir (Finney, DiStefano, 2006). Bu değerler doğrultusunda bu araştırma değişkenlerine yönelik basıklık ve çarpıklık değerleri normal dağılım için gerekli şartları sağlamaktadır. Değişkenlere ilişkin çarpıklık-basıklık değerleri tablo 8'de gösterilmektedir.

Değişkenlerin birbiriyle yüksek oranda ilişkili olup olmadığı çoklu doğrusal bağlantı ile anlaşılabilmektedir. Değişkenler arasındaki ilişki .90 ya da daha üzerindeyse sorun olduğu söylenebilir. Bu çalışmada, değişkenler arasında .90'ın üzerinde korelasyon katsayısı bulunmamaktadır (bkz. Tablo 10). VIF ve tolerans değerleri de çoklu doğrusal bağlantı için kontrol edilen diğer faktörlerdir (Kline, 2019). 5 ve 10'dan küçük olan VIF değerleri ile .10'dan büyük tolerans değeri problem olmadığını göstermektedir (Hair ve diğ., 2010). Bu çalışmada ise VIF değerlerinin 1.19 ile 2.21, tolerans değerlerinin .45 ile .87 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler bu çalışmada çoklu doğrusal bağıntı problemi olmadığını göstermektedir.

Bu analizler sonucunda araştırmanın verilerinin yapısal eşitlik modeli için uygun olduğuna karar verilmiştir. Yapısal eşitlik modeli uygulanarak araştırmanın bulgularına ulaşılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkide öz-kontrol ve amaçlarla mücadelenin aracılık rolünü inceleyen yapısal eşitlik modeli sonuçlarına yer verilmiştir. Öncelikle yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler sunulmuş, örtük ve gözlenen değişkenlerin bilgisi ile ölçüm modeli testine yönelik bulgulara değinilmiştir. Örtük değişkenler arasındaki korelasyonlara değinildikten sonra gözlenen değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik bulgular sunulmuştur. Son olarak yapısal model testine yönelik bulgulara, aracılık testi sonuçlarına ve dolaylı etkilerin anlamlılığı bulgularına değinilmiştir.

4.1. Araştırmada Kapsamında Test Edilecek Yapısal Modellerdeki Gözlenen Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırma kapsamında oluşturulan yapısal model analiz edilirken modelin gözlenen değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8: Gözlenen Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Özerklik	29.40	6.27	-0.57	0.20
Yeterlik	28.11	5.69	-0.28	-0.06
İlişkili Olma	48.00	7.92	-0.33	-0.38
Kariyer Amacı	8.41	1.77	-0.00	-0.46
İlişki Amacı	7.74	2.28	-0.00	0.22
Beden Amacı	8.47	1.91	-0.26	-0.17
Dürtüsellik	16.18	4.00	-0.01	-0.35
Öz-disiplin	13.57	2.60	-0.04	-0.11
Amaca Bağlanma	19.55	3.65	-0.77	0.86
Amaç Mücadelesine Devam Etme	15.98	2.60	-0.39	1.27

Çevrimiçi olmayı günlük hayata tercih etme	13.85	4.59	1.04	1.07
Çevrimiçi olma süresini arttırmak isteme	16.62	4.57	0.43	0.04
Çevrimiçi olmaktan kaynaklanan sorunlar	8.53	2.58	0.70	0.49

Tablodaki değerler incelendiğinde çarpıklık değerleri +/-2'nin altındayken basıklık değerleri de +/-7'nin altındadır. Bulgular, çalışmadaki basıklık ve çarpıklık değerlerinin çok değişkenli normallik ölçütleri aralığında olduğunu göstermektedir.

4.2. Araştırma Grubunun Tümüne İlişkin Ölçüm Modeli Bilgisi

Bu çalışma kapsamında analiz edilen modelde, kullanılan ölçme araçlarının alt boyutlarından alınan puanlar modelde yer alan örtük değişkenlerin birer gözlenen değişkeni olarak model içerisine yerleştirilmiştir. İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin, alt boyutlarından alınan toplam puanlar ihtiyaç doyumu değişkeninin; Kısa Öz-Kontrol Ölçeğinin alt boyutlarından alınan toplam puanlar öz-kontrol değişkeninin; Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeğinin alt boyutlarından alınan toplam puanlar yaşam amaçları örtük değişkeninin, Amaçlar İçin Mücadele Ölçeğinin alt boyutlarından alınan toplam puanlar amaçlar için mücadele değişkeninin ve İnternet Bağımlılık Testinin alt boyutlarından alınan toplam puanlar internet bağımlılığı değişkeninin birer gözlenen değişkeni olarak modelde yer almıştır. Sonrasında ölçüm modeli test edilip yapısal model analizine geçilmiştir.

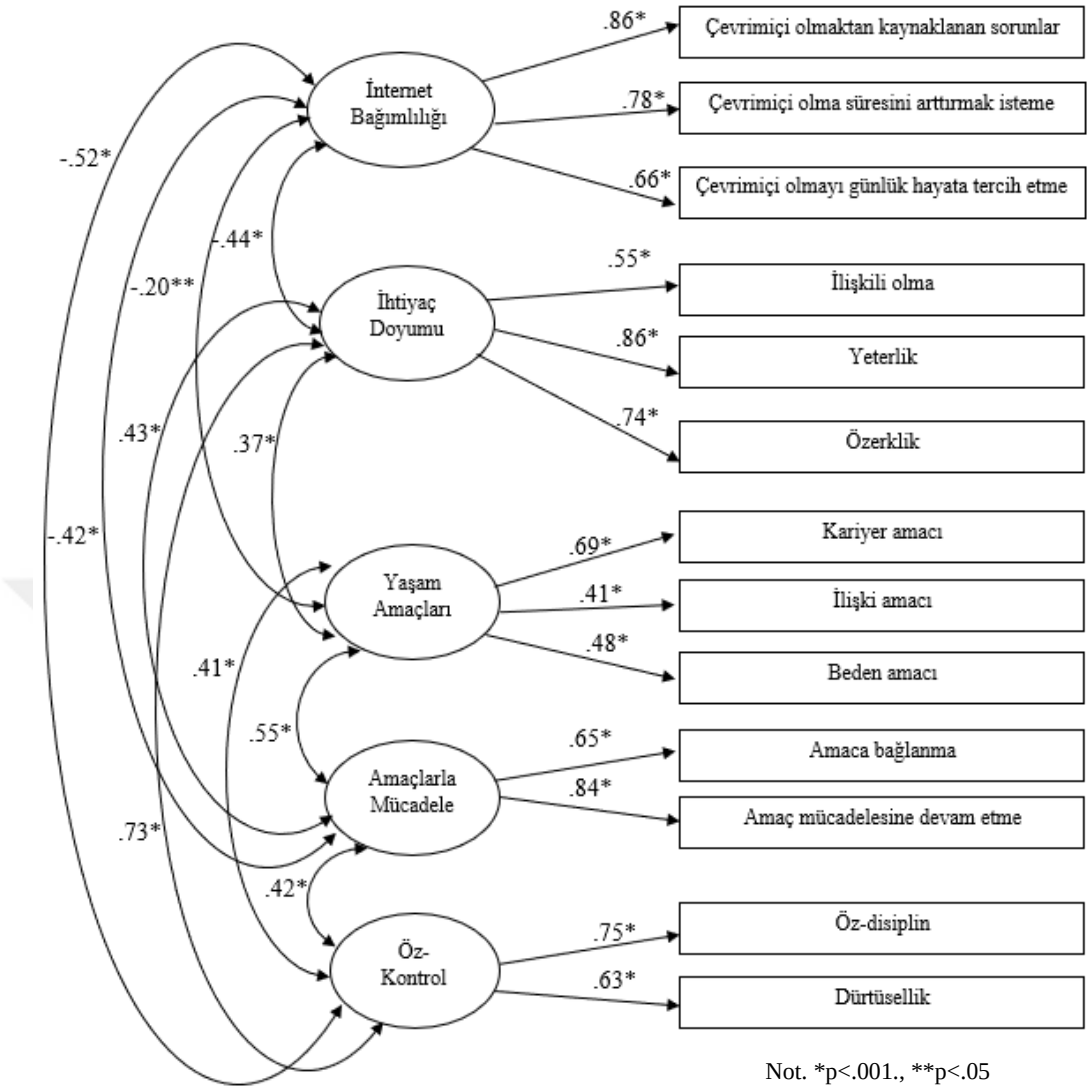
4.3. Ölçüm Modelinin Test Edilmesi

Ölçüm modeli analizi sonucunda oluşan uyum değerleri Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9: Test Edilen Modele Ait Ölçüm Modeli Uyum Değerleri

Uyum İndeksleri	Değerler
X^2/ sd (127.415/55)	2.317
RMSEA (%90 güven aralığı = 0.050; 0.079)	.064
NFI	.900
CFI	.939
GFI	.943
AGFI	.905

Modele ait uyum iyiliği değerleri sonucunda ölçüm modelinin veri ile iyi uyum gösterdiği söylenebilir. Analiz sonucunda elde edilen model de Şekil 3'te verilmiştir.



Şekil 6: Ölçüm Modeline Ait Standardize Edilmiş Faktör Yükleri

Ölçüm modeli testi sonucunda örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar elde edilmiş olup bu korelasyon değerleri Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10: Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar

Örtük Değişkenler	1	2	3	4	5
1. İhtiyaç Doyumu	-				
2. Yaşam Amaçları	.37*	-			
3. Öz-Kontrol	.73*	.41*	-		
4. Amaçlar için Mücadele	.43*	.55*	.42*	-	
5. İnternet Bağımlığı	-.44*	-.20**	-.52*	-.42*	-

*p<.001, **p<.05

Tabloda yer alan korelasyon değerlerine göre tüm ilişkiler istatistiksel olarak anlamlıdır. En yüksek ilişki internet bağımlılığı ile öz-kontrol değişkenleri arasında

anlamlı, pozitif yönde (r=.73, p<.001) gözlenmiştir. En düşük ilişkinin ise internet bağımlılığı ile yaşam amaçları arasında anlamlı, negatif yönde ve düşük düzeyde (r=-.20, p<.05) olduğu görülmektedir. Test edilmek için oluşturulan yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenlere ait korelasyonlar da Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11: Belirlenen Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Özerklik													
2. Yeterlik	.63*												
3. İlişkili olma	.42*	.48*											
4. Kariyer amacı	.15*	.25*	.16*										
5. Beden amacı	.14*	.15*	.08	.29*									
6. İlişki amacı	.05	.10	.03	.30*	.23*								
7. Dürtüsellik	.35*	.37*	.12**	.13**	.19*	.02							
8. Öz-disiplin	.40*	.51*	.24*	.22*	.19*	.09	.47*						
9. Amaca bağlanma	.13**	.20*	.17*	.28*	.25*	.13**	.19*	.19*					
10. Amaç mücadelesine devam etme	.23*	.34*	.27*	.32*	.21*	.11**	.18*	.29*	.54*				
11. Çevrimiçi olmaktan kaynaklanan sorunlar	-.39*	-.29*	-.17*	-.14*	-.07	-.04	-.38*	-.25*	-.24*	-.32*			
12. Çevrimiçi olma süresini arttırmak isteme	-.34*	-.23*	-.10	-.10	-.06	-.01	-.35*	-.31*	-.12*	-.26*	.66*		
13. Çevrimiçi olmayı günlük hayata tercih etme	-.28*	-.18*	-.28*	-.09	-.007	-.12**	-.19*	-17*	-.15*	-.22*	.56*	.52*	

Not. *p<.01, **p<.05

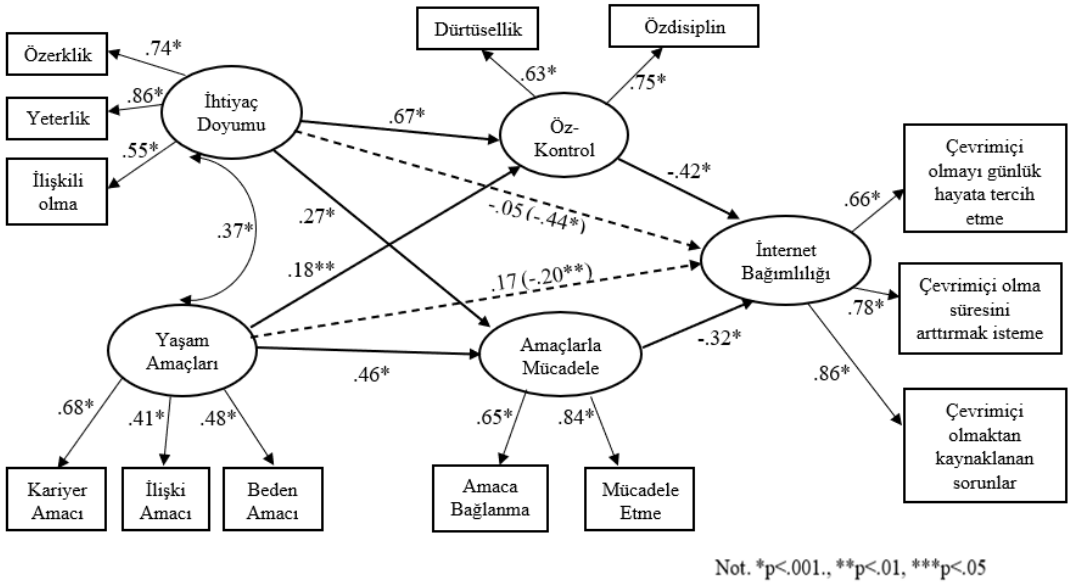
4.4. Yapısal Modelin Test Edilmesi

Ölçüm modeli testinin ardından yapısal model test edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12: Test Edilen Yapısal Modele Ait Uyum Değerleri

Uyum İndeksleri	Değerler
X^2/ sd (127.84/56)	2.283
RMSEA (%90 güven aralığı = 0.049; 0.078)	.063
NFI	.899
CFI	.940
GFI	.943
AGFI	.907

Analiz sonucu elde edilen uyum iyiliği değerlerine bakıldığında oluşturulan modelin veri ile iyi uyum gösterdiği söylenebilir. Uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir. Modele ait standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 4'te yer almaktadır.



Şekil 7: Yapısal Modelde Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları

Şekilde görüldüğü üzere ihtiyaç doyumundan internet bağımlılığına ve yaşam amaçlarından internet bağımlılığına giden yol anlamlı bulunmamıştır (p>.05). Baron ve Kenny'e (1986) göre ihtiyaç doyumundan internet bağımlılığına ve yaşam amaçlarından internet bağımlılığına giden yolların anlamsızlaşması aracılık etkisini test ederken istenen bir durumdur. İhtiyaç doyumunun, öz-kontrol ve amaçlar için mücadele aracılığı ile internet bağımlılığını yordamasına yönelik analiz sonucunda, ihtiyaç doyumu ile internet bağımlılığı arasında öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin tam aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Şekilde görüldüğü gibi ihtiyaç doyumunun internet bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisi -.44'tür (p<.001). Öz-

kontrol ve amaçlar için mücadelenin modele aracı değişken olarak dâhil edilmesiyle bu etki -.05'e düşmekte ve bunun sonucunda p değeri anlamsızlaşmaktadır. Öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin modele aracı değişken olarak dâhil olması sonucu, ihtiyaç doyumu ve internet bağımlılığı arasındaki p değerinin anlamsızlaşması tam aracılık etkisinin olduğunu göstermektedir. Farklı şekilde ifade edecek olursak, bireylerin ihtiyaç doyumları, öz-kontrol ve amaçlar için mücadele aracılığı ile internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Yaşam amaçlarının, öz-kontrol ve amaçlar için mücadele aracılığı ile internet bağımlılığını yordamasına yönelik analiz sonucunda, yaşam amaçları ile internet bağımlılığı arasında öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin tam aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Şekilde görüldüğü gibi yaşam amaçlarının internet bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisi -.20'dir ($p<.05$). Öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin modele aracı değişken olarak eklenmesi sonucu bu etki .17 olmakta ve p değeri anlamsızlaşmaktadır. Öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin modele aracı değişken olarak dâhil olmasıyla yaşam amaçları ve internet bağımlılığı arasındaki p değerinin anlamsızlaşması tam aracılık etkisinin olduğunu ifade etmektedir. Yani, yaşam amaçları, öz-kontrol ve amaçlar için mücadele aracılığı ile internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Analiz sonucu elde edilen doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler Tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo 13: Değişkenler Arasındaki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkiler (Standardize Edilmiş Etkiler)

Yordanan Değişkenler	Yordayıcı Değişkenler											
	İhtiyaç Doyumu			Yaşam Amaçları			Öz-Kontrol			Amaçlar için Mücadele		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
İnternet Bağımlılığı	-.05	-37.	-.42	.17	-.22	-.04	-.42	.00	-.42	-.32	.00	-.32
Öz-Kontrol	.67	.00	.66	.18	.00	.18	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Amaçlar için Mücadele	.27	.00	.26	.46	.00	.46	.00	.00	.00	.00	.00	.00

1: Doğrudan Etkiler; 2: Dolaylı Etkiler; 3: Toplam Etkiler

Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumları ve yaşam amaçları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrol ve yaşam amaçlarının aracılık etkisine yönelik oluşturulan model analizi sonuçlarına Tablo 12'de yer verilmiştir. Tablo 13'te de doğrudan ve dolaylı etkiler yer almaktadır. Etki büyüklükleri yorumlanırken .10'dan küçük değerler küçük, .30 ve civarında olan etkiler orta ve son olarak .50 üzerindeki

değerler ise yüksek etki olduğunu göstermektedir (Kline, 2019). İhtiyaç doyumu, öz-kontrole doğrudan, anlamlı ve pozitif yönde yüksek düzeyde etkide bulunmaktadır (β=.67; p<.001). Bireylerin ihtiyaç doyumları arttıkça öz-kontrol düzeyleri artmaktadır. Benzer biçimde yaşam amaçları, öz-kontrole doğrudan, anlamlı ve pozitif yönde orta düzey etkide bulunmaktadır (β=.18; p<.05). Bireylerin yaşam amaçları arttıkça öz-kontrol düzeyleri artmaktadır. Öz-kontrol ise internet bağımlılığına doğrudan, anlamlı ve negatif yönde orta düzey etkide bulunmaktadır (β=-.42; p<.01). Öz-kontrol düzeyi arttıkça internet bağımlılığı artmaktadır. Diğer bir doğrudan, anlamlı ve pozitif yönde orta düzey etki ihtiyaç doyumundan amaçlar için mücadeleyedir (β=.27; p<.01). Bireylerin ihtiyaç doyumu arttıkça amaçlar için mücadele düzeyleri artmaktadır. Yaşam amaçları da amaçlar için mücadeleye doğrudan, anlamlı ve pozitif yönde orta düzey etkide bulunmaktadır (β=.46; p<.001). Amaçlar için mücadele ise internet bağımlılığına doğrudan, anlamlı ve negatif yönde orta düzey etkide bulunmaktadır (β=-.32; p<.001). Toplam etkiler incelendiğinde ihtiyaç doyumunun internet bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi (β =-.42) negatif yönde orta düzeyken yaşam amaçlarının internet bağımlılığına toplam etkisi (β =-.04) negatif yönde düşük düzeydedir. Dolaylı etkiler incelendiğinde ise ihtiyaç doyumunun, öz-kontrol ve yaşam amaçları aracılığıyla internet bağımlılığına etkisi negatif yönde orta düzeydedir (β=-.37). Modele göre ihtiyaç doyumu ile internet bağımlılığı arasında öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin tam aracılık rolü bulunmaktadır. Yaşam amaçlarının, öz-kontrol ve amaçlar için mücadele aracılığıyla internet bağımlılığına dolaylı etkisi negatif yönde orta düzeydedir (β=-.22). Yaşam amaçlarının, internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi de bulunmamaktadır. Bu sebeple yaşam amaçları ile internet bağımlılığı arasında öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin tam aracılık rolü vardır.

4.5. Yapısal Model İçin Dolaylı Etkilerin Anlamlılığı

Bootstrapping yöntemi kullanılarak da modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyi incelenmiştir (Shrout, Bolger, 2002). Bu istatistiksel yöntemde, orijinal veri kümesinden program yardımı ile belirli sayıda yeni örneklemler ve güven aralıkları oluşturulur. Dolaylı etkilerin anlamlı olabilmesi için güven aralıklarının alt ve üst sınırları sıfırı içermemelidir. Yapısal modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılığı için hesaplanan tahmin aralıkları Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14: Bootstrap Test Sonuçları

Bağımlı Değişken	Aracı	Bağımsız Değişken	Bootstrap katsayısı	%95 CI
İnternet Bağımlılığı	Öz-Kontrol Amaçlar için Mücadele	İhtiyaç Doyumu	-.37*	[-.692, -.101]
İnternet Bağımlılığı	Öz-Kontrol Amaçlar için Mücadele	Yaşam Amaçları	-.22*	[-.530, -.046]

Not. Bootstrap 1000 örneklem üzerinden yapılmıştır. p =Standardize Edilmiş. *p<.05.

Tabloda yer alan bootstrapping katsayıları ve güven aralıklarına bakıldığında modelde yer alan tüm dolaylı etkilerin .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu söylenebilir. Bu sonuçlar doğrultusunda, amaçlar için mücadele ve öz-kontrolün, ihtiyaç doyumu ve internet bağımlılığı ile yaşam amaçları ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide, tam aracılık etkilerinin olduğu kanıtlanmıştır.

Modelde açıklanan varyanslar incelendiğinde, ihtiyaç doyumunun ve yaşam amaçları değişkenlerinin öz-kontrol değişkeninin yaklaşık %57'sini, amaçlar için mücadele değişkeninin ise yaklaşık %38'ini açıkladığı belirlenmiştir. Oluşturulan model, internet bağımlılığı toplam varyansının yaklaşık %33'ünü açıklamaktadır.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırmanın hipotezleri doğrultusunda araştırmanın bulguları değerlendirilmiştir. Bu çalışma, ihtiyaç doyumu, yaşam amaçları, öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin internet bağımlılığı üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı modeli oluşturulmuştur. Bu kapsamda kurulan on hipotezin hepsi doğrulanmıştır. Bulgular literatür çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. İhtiyaç Doyumunun İnternet Bağımlılığını Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada, ihtiyaç doyumunun internet bağımlılığını istatistiki olarak anlamlı şekilde yordayacağı hipotezi kurulmuştur. Bu hipotez, ihtiyaç doyumu ile internet bağımlılığı arasındaki araştırma sonuçlarına ve kuramsal açıklamalara dayalı olarak kurulmuştur. Literatürdeki ihtiyaç doyumu ile internet bağımlılığı araştırmaları (Arpacı, Kesici, Baloğlu, 2018, Gugliandolo ve diğ., 2019; Li ve diğ., 2016a; Liu ve diğ., 2016; Liu ve diğ., 2019; Piri ve diğ., 2018; Wong, Yuen, Li, 2015) incelendiğinde bu iki değişkenin ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin; Gugliandolo ve diğ. (2019) tarafından yapılan araştırmada ihtiyaç engellenmesi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki elde edilmiştir. Liu ve diğ. (2019), yaptığı araştırmada ihtiyaç doyumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğunu bulmuştur. Piri ve diğ. (2019) tarafından yapılan araştırmada özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının internet bağımlılığını anlamlı ve negatif yönde yordayan değişkenler olduğu sonucuna varılmıştır. Bu araştırmanın bulgusunda ise ihtiyaç doyumunun, internet bağımlılığı üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisi vardır ve yukarıda belirtilen araştırmaların sonuçlarını ve kuramsal açıklamaları doğrulamaktadır.

Bu araştırma bulgusu, Ryan ve Deci'nin öz-belirleme kuramı bağlamında ele alınabilir. Deci ve Ryan'ın (1980) öz-belirleme kuramı içinde yer alan temel psikolojik ihtiyaçlar teorisine göre, bireylerin yaşamdan doyum hissetmeleri için evrensel üç

temel psikolojik ihtiyaç vardır. Bunlar özerklik, ilişkili olma ve yeterlik ihtiyaçlarıdır (Deci, Ryan, 1980). Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, insanları optimal işleyişi değerlendirmeye ve iyilik hallerini geliştirmeye yönlendirir. Psikolojik sağlık ve iyi oluş için üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması esastır, bu ihtiyaçların engellenmesi olumsuz sonuçlara yol açar (Ryan, Deci, 2017). Düşük ihtiyaç doyumu bireylerin büyüme potansiyelini geliştirmede başarısız olurken, bu ihtiyaçların engellenmesi savunmacılığa, kötülüğe ve hatta psikopatolojiye neden olabilmektedir. Bu doğrultuda ihtiyaçları karşılanmayan bireyler, bu ihtiyaçları karşılamak için interneti daha sık kullanma eğiliminde olabilir ve sonrasında da bağımlılık geliştirebilirler. Özellikle sosyal ağlar ve çevrimiçi oyunların bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için geniş imkanlar sunduğu söylenebilir. Örneğin; bireyler oyunlar aracılığıyla yeni kişilerle tanışıp sosyal etkilişime girerek ilişkili olma ihtiyacını; oyunlardaki görevleri yerine getirerek yeterlilik ihtiyacını ve oyunda nasıl bir yol ilerleyeceğine kendisi karar vererek özerklik ihtiyacnı doyurabilme fırsatı bulabilir. Sonuç olarak, bu araştırma bulgusu öz-belirleme kuramının teorik çerçevesi tarafından desteklenmektedir.

5.2. İhtiyaç Doyumunun Öz-Kontrolü Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada ihtiyaç doyumunun öz-kontrolü istatiksel olarak anlamlı şekilde yordayacağı hipotezi geliştirilmiştir. Bu hipotez, kuramsal açıklamalar ve ampirik çalışmalar doğrultusunda oluşturulmuştur (Bai, Liu, Xiang, 2020; Hanfstingl ve diğ., 2011; Johnson ve diğ., 2021; Orkibi, Ronen, 2017; Shamsi, Sufi, 2017; Shogren ve diğ., 2015). Orkibi ve Ronen (2017), özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları ile öz-kontrol arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuştur. Shamsi ve Sufi'nin (2017) araştırma sonucuna göre ihtiyaç doyumu ve öz-kontrol arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu araştırmanın bulgusunda ihtiyaç doyumunun, öz-kontrolün anlamlı ve pozitif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ve bu sonuç literatür bilgileriyle benzerlik göstermektedir.

Bu araştırma bulgusu, öz-belirleme kuramı bağlamında ele alınabilir. Öz-belirleme kurama çerçevesinde, Vansteenkiste ve Ryan (2013) tarafından önerilen model, ihtiyaç engellenmesinin olası sonuçlarını tanımlamaktadır. İhtiyaç engellenmesinin öz-kontrol kaybıyla ilişkili olmasının iki ana nedeni vardır. Birincisi, engellenmenin

mevcut enerjiyi aşındırması ve böylece öz-kontrol içeren davranışlar için çok az enerji bırakmasıdır (Moller, Deci, Ryan, 2006). İhtiyaç engellenmesi yaşayan kişiler, kontrol edici düzenleme biçimlerini yürütme eğilimindedir ve bu baskılı öz-kontrol biçimi, diğer öz-kontrol eylemleriyle meşgul olmak için daha az enerji bırakacaktır. Örneğin, sınavlara çalışmak zorunda hisseden bir öğrenci, saldırgan davranışlarını düzenlemek için yeterli enerjiye sahip olmayabilir. İkinci neden, öz-kontrolden kurtulmanın, temel ihtiyaçlarının engellendiğini hisseden bireylere geçici bir rahatlık getirebileceğidir (Vansteenkiste, Ryan, 2013). Örneğin, özerklik ve yeterlik ihtiyaçları günlük yaşamda karşılanamayan bir genç, başkalarına saldırırken veya daha küçük çocuklara zorbalık yaparken geçici olarak özerk ve yetkin hissedebilir. İnternet bağımlılığı bağlamında ele alacak olursak, ihtiyaçları engellenen birey, bu ihtiyaçları internet aracılığıyla karşılarken internet kullanımını kontrol etmede sorun yaşayabilir. İhtiyaçlarını doyuramaması öz-kontrolünün azalmasına sebep olarak interneti bilinçsiz kullanmasına ve bağımlılık geliştirmesine neden olsabilir. Sonuç olarak bu araştırma bulgusunun kuramsal açıklamaları doğruladığı ifade edilebilir.

5.3. İhtiyaç Doyumunun Amaçlar İçin Mücadeleyi Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada ihtiyaç doyumunun amaçlar için mücadeleyi istatiksel olarak anlamlı şekilde yordayacağı hipotezi oluşturulmuştur. Bu hipotez araştırmalar ve kuramsal açıklamalar doğrultusunda kurulmuştur (Healy ve diğ., 2014; Janke, Dickhäuser, 2017). Janke ve Dickhäuser (2017), durumsal olarak algılanan ihtiyaç doyumunun, başarı amaçları için mücadelede önemli bir konumlanmış öncül olduğunu ifade etmektedir. Healy ve diğ. (2014), sporcuların antrenörlerini daha fazla özerklik destekleyici olarak algıladıklarında, temel psikolojik ihtiyaçlarından daha fazla doyum sağladıklarını bildirirler ve sonuç olarak daha yüksek özerk güdülerle amaçlarına ulaşmaya çalıştıklarını bulmuştur. Bu araştırmanın bulgusunda ihtiyaç doyumunun, amaçlar için mücadelenin anlamlı ve pozitif bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ve bu sonuç literatür bilgilerine benzerlik göstermektedir.

Bu araştırma bulgusu, öz-belirleme kuramı ve erek kuramı bağlamında ele alınabilir. Öz-belirleme kuramına göre, bireyler belirli amaçlara yönelik davranışta bulunmaktadır. Bu amaçları sürdürme ve başarıyla sonuçlandırmada ihtiyaç doyumu önemli rol oynamaktadır (Deci, Ryan, 2000). Amaç belirleme ve bu amaçlar peşinde

mücadele etme bireylerin yaşama uyum sağlamalarını etkileyen önemli faktörlerden biridir (Myers, Deiner, 1995). Psikolojik ihtiyaçların doyumu, ilgili çevrede kişisel gelişimin mümkün olmasını sağlar, bu da bireyleri içsel amaç arayışına girmeye daha yatkın hale getirir (Deci, Ryan 2000; Ryan, Deci 2017). Özerkliğin sağlanması, içsel güdülerin peşinden gitmek için göreceli özgürlüğü sağlar, yeterlik desteği, bu amaçların gerçekleştirilebileceği inancını güçlendirir ve ilişkili olma, sosyal çevrenin bireyin çabalarını memnuniyetle karşılayacağını gösterir. İhtiyaç doyumu yüksek olan bireylerin amaçları için daha çok çabaladığı söylenebilir. Erek kuramı açısından ele alacak olursak, bireylerin ihtiyaç doyumuna ulaşması ve çeşitli amaçlara sahip olması, yaşama uyum sağlamayı kolaylaştırmakta ve mutluluğu arttırmaktadır (Eryılmaz, 2016). Günlük yaşamında temel ihtiyaçları karşılanan bireylerin amaçlar belirleyerek bu amaçlar için mücadele ettiği ve bunun bireyin iyi oluşuna katkı sağlayarak internet bağımlılığı gibi psikolojik rahatsızlara karşı koruyuculuk sağladığı söylenebilir. Sonuç olarak, bu araştırma bulgusu kuramsal açıklamalar tarafından desteklenmektedir.

5.4. Yaşam Amaçlarının İnternet Bağımlılığını Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada yaşam amaçlarının internet bağımlılığını istatiksel olarak anlamlı şekilde yordayacağı hipotezi oluşturulmuştur. Bu hipotez araştırmalar ve kuramsal açıklamalar doğrultusunda kurulmuştur (Çevik ve diğ., 2020; Iyer, Sharma, 2020; Sharma, Sharma, 2018; Marsh ve diğ., 2003; Newcomb, Harlow, 1986; Wu, Lei, Ku, 2013). Sharma ve Sharma (2018), çalışmalarında internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öznel iyi oluş ölçeğinin boyutlarından biri olan yaşam amaçlarına sahip olma ile internet bağımlılığı arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Iyer ve Sharma (2020) da benzer şekilde yaşam amaçlarına sahip olma ile internet bağımlılığı arasında negatif anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. İnternet bağımlılığı ile yaşam amaçları arasında yapılan araştırma sayısı az olsa da diğer davranışsal bağımlılıklar ile yaşam amaçları arasında yapılan çalışmalar da bulunmaktadır. Marsh ve diğ. (2003) ile Newcomb ve Harlow'un (1986) çalışmaları yaşam amacı ile diğer bağımlılık davranışlarından nikotin ve alkol gibi maddelerin kötüye kullanımı arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Wu, Lei ve Ku (2013) ise yaşam amaçları ile problemli video oyunu oynama arasında negatif anlamlı ilişki bulmuşlardır. Çevik ve diğ. (2020), yaşam amacı ve anlamının akıllı telefon

bağımlılığını negatif anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir. Bu araştırmada ise yaşam amaçlarının internet bağımlılığı üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisi bulunmakta ve bu sonuç, literatür bilgilerine benzerlik göstermektedir.

Bu araştırma bulgusu, Ryff'ın (1989) psikolojik iyi oluş modeli bağlamında ele alınabilir. Bu modele göre psikolojik iyi oluş, özerklik, çevresel kontrol, kişisel gelişim, yaşam amacı, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve kendini kabul olmak üzere altı alt yapıyı içermektedir. Bireyin psikolojik iyi oluşunun yükselmesi için gerekli olan yapılardan biri yaşam amaçlarına sahip olmadır. Psikolojik iyi oluş ile yalnızlık ve depresyon arasında negatif ilişki bulunmaktadır. Olumsuz psikolojik iyi olma koşulları olan yalnızlık ve depresyon, internet bağımlılığının öncülleri olarak tanımlanmıştır (Davis, 2001). Bu doğrultuda yaşam amaçlarına sahip olmayan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının düşmesiyle internet bağımlısı olma riski olduğu söylenebilir. Amaçlara sahip olma, kişilerin ruhsal bozukluklara karşı daha dayanıklı olmalarını sağlamaktadır (Klinger, 2012). Bireylerin amaç belirlemeleri ve bu amaçlar için çaba göstermeleri de anlamlı bir yaşama sahip olmalarına katkı sağlayarak ruh sağlıklarını pozitif yönde etkilemektedir (Baumeister, Vohs, 2002). Amaçlara sahip olma ve sürdürme psikolojik dengesizlik ve sıkıntının olumsuz etkilerini tamponlayabilmekte (McKnight, Kashdan, 2009; Van Dyke, Elias, 2007), böylece kişi bağımlılık davranışlarına daha az duyarlı hale gelebilmektedir (Newcomb, Harlow, 1986). Sonuç olarak, bu araştırma bulgusu kuramsal açıklamalar tarafından desteklenmektedir.

5.5. Yaşam Amaçlarının Öz-Kontrolü Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada yaşam amaçlarının öz-kontrolü istatiksel olarak anlamlı şekilde yordayacağı hipotezi oluşturulmuştur. Bu hipotez araştırmalar ve kuramsal açıklamalar doğrultusunda kurulmuştur (Anić, Tončić, 2013; McCarthy ve diğ., 2017; Zhoc ve diğ., 2019). Anić ve Tončić (2013), mutluluğa yönelik farklı profillere sahip kişilerin öznel iyi oluşlarını, yaşam amaçlarını ve öz kontrollerini karşılaştırmış ve öz-kontrol ile içsel amaçlar arasında pozitif dışsal amaçlar arasında negatif ilişki olduğunu bulmuştur. Zhoc ve diğ. (2019), ün, varlıklı olma, kariyer, aile ve toplum amaçlarına sahip olmanın öz-kontrol ve öğrenme çıktıları üzerindeki etkisini inceledikleri araştırma sonucunda varlıklı olma amacı ile negatif, diğer tüm amaçlarla ise öz-kontrol arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. McCarthy ve diğ.

(2017), çeşitli amaçlar ile sağlıklı beslenme alışkanlığı arasında öz-kontrolün aracı rolünü inceledikleri çalışmada amaçlar ve öz-kontrol arasında pozitif anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Bu araştırmada ise yaşam amaçlarının öz-kontrol üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır ve bu sonuç literatür bilgileriyle benzerlik göstermektedir.

Amaçlar, öz-düzenleme sürecinin başlangıcından sonuna kadar davranışların yönlendirilmesinde ve başlatılmasında kritik bir rol oynamaktadır (Pintrich, 2000). Dürtüselliği açıklayan ikili işleme modeline göre, bireylerin dürtüsel davranma eğilimleri meydana geldiğinde kontrolün; amaç oluşturma, değerlendirme, standartlar belirleme gibi seçenekler sunarak dürtüleri kontrol etmeyi ve zararsız şekilde doyurmayı sağlama fırsatı sunduğunu belirtmektedir (Eryılmaz, 2018). Bu modele göre, bireylerin kontrol için gerekli amaçları ve standartları yoksa ya da düşük düzeydeyse kontrolde sorunlar yaşanmakta ve bireyin hazza ulaşmasını sağlayan sistem devreye girmektedir. İnternet kullanımında da birey, günlük yaşama ve internet kullanımına dair çeşitli amaçlara sahip değilse internette geçirdiği süreyi kontrol etmekte zorlanarak dürtüsel davranışlar gösterebilir ve internette geçirdiği süre zamanla artabilir. İnternet üzerinden elde ettiği haz arttıkça da bağımlılığa yatkın hale gelebileceği söylenebilir. Baumeister'ın yaklaşımına (2002) göre de etkili öz-kontrol, en az üç ana bileşene bağlıdır. Bunlar standartlar, bir izleme süreci ve kişinin davranışını değiştirmeye yönelik operasyonel kapasitedir. Standartlar, istenen yanıtı belirleyen amaçlara, ideallere, normlara ve diğer yönergelere atıfta bulunur. Belirsiz veya çelişen amaçlar, öz-kontrolün temelini zayıflatır ve insanları daha duyarlı hale getirir. Örneğin, belirli bir satın alma amacı olmadan alışveriş merkezine giden insanların daha çok alışveriş yapma olasılığı vardır (Baumeister, 2002). Bu doğrultuda, açık ve net yaşam amacı olmayan insanların da öz-kontrolünün zayıflayamasının ve internet kullanımında sorunlar yaşamasının muhtemel olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, bu araştırma bulgusu kuramsal bilgiler tarafından desteklenmektedir.

5.6. Yaşam Amaçlarının Amaçlar İçin Mücadeleyi Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada yaşam amaçlarının amaçlar için mücadeleyi istatiksel olarak anlamlı şekilde yordayacağı hipotezi kurulmuştur. Bu hipotez kuramsal açıklamalar ve mantıksal çıkarımlar doğrultusunda kurulmuştur (Bandura, 2001; Deci, Ryan, 2000;

Sheldon, Eliot, 1999). Bu araştırmanın bulgusunda yaşam amaçlarının amaçlar için mücadele üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

Öz belirleme kuramına göre, amaçların içsel ya da dışsal olması bireylerin amaçlarını gerçekleştirmelerini etkilemektedir. Amaçlarını özerk olarak belirleyen yani içsel amaçları olan bireyler, amaçlarını gerçekleştirmek için daha çok mücadele etmektedir (Deci, Ryan, 2000). Sheldon ve Eliot'ın (1999) benlik uyum modeline göre de amaçların kazanılması özerk ve özerk olmayan sebeplere göre tanımlanmaktadır. Amaçların içsel ve bireyin kimliğine uygun olması kişinin yüksek amaç-benlik uyumunu oluşturur. Benlikle yüksek uyum gösteren amaçlar, bireyin bu amaçlar için mücadele etmesini sağlar. Bandura'nın (2001) sosyal bilişsel kuramına göre, bireyin eylemleri, kişisel amaçlar ve standartlarla birlikte performans karşılaştırması yoluyla öz tepkisel etkiye yol açar. Bir değer sistemine ve kişisel kimlik duygusuna dayanan amaçlar, faaliyetlere anlam ve amaç kazandırır. Amaçlar, bireyin motivasyonunu ve eylemi yöneten öz etkilerini otomatik olarak etkinleştirmez. Motivasyon ve eylemler, amaçların özelliklerinden, zorluk seviyelerinden ve zamansal yakınlıktan etkilenir. Genel amaçlar, belirsizdir ve bağlayıcı değildir. Zorlu amaçlar, aktivitelere yoğun ilgi ve katılımı tetikler. Amaçların öz-düzenleyici etkinliği, büyük ölçüde geleceğe ne kadar yansıtıldıklarına bağlıdır. Somut hedefler, eylemin güçlü motive edicileri olarak hizmet eder (Bandura, 2001). Somut ve geleceğe yansıtılabilecek amaçların, bireyin bu amaçları gerçekleştirmek için daha çok motive edeceği söylenebilir. Bu kuramlar doğrultusunda bireyin yaşam amaçlarının, bireyin amaçlarını sürdürmesi ve amaçlar için mücadelesini etkilemesi beklenmektedir. Sonuç olarak, bu araştırma bulgusu kuramsal bilgiler tarafından desteklenmektedir.

5.7. Öz-Kontrolün İnternet Bağımlılığını Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada öz-kontrolün internet bağımlılığını istatiksel olarak anlamlı şekilde yordayacağı hipotezi oluşturulmuştur. Bu hipotez araştırmalar ve kuramsal açıklamalar doğrultusunda kurulmuştur (Agbaria, 2020; Gottfredson, Hirschi, 1990; Ismail, Zawahreh, 2017; Kim ve diğ., 2017; Li ve diğ., 2014; Li ve diğ., 2021b; Mei ve diğ., 2016; Özdemir, Kuzucu, Ak, 2014; Park ve diğ., 2016; Song, Park, 2019; Yang, 2020). Özdemir, Kuzucu ve Ak (2014), internet bağımlılığı ile depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolü olduğunu göstermiş ve düşük öz-

kontrol ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Li ve diğ. (2014) çalışmalarında, düşük öz-kontrol ile internet bağımlılığı arasında pozitif anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Kim ve diğ. (2017) de benzer şekilde öz-kontrol ile internet bağımlılığı arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmada ise öz-kontrolün internet bağımlılığı üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır ve bu sonuç literatür bilgilerine benzerlik göstermektedir.

Bu araştırma bulgusu, Gottfredson ve Hirschi'nin (1990) suç teorisi bağlamında ele alınabilir. Bu modele göre düşük öz-kontrole sahip bireyler, dürtüsel, duyarsız, risk alan, anlık haz peşinde koşan, ben merkezli olma eğiliminde ve daha düşük toleranslı kişilerdir. Düşük düzeyde öz-kontrole sahip bireylerin davranışları, anlık tatminler ve kısa vadeli amaçlar tarafından yönetilir. Azim eksikliği, macera arayışında olmaları ve tehlikeli durumlara yatkınlıkları nedeniyle suça daha yatkın oldukları tespit edilmiştir. İnternet, bireylere anlık tatminler ve risk alanı sağlamaya açık bir ortamdır. Kişi, dürtüsel davranarak ihtiyaçlarını hemen karşılayabilmektedir. Bu nedenle, düşük öz-kontrole sahip bireylerin, internet kullanımlarını kontrol edemedikleri ve bağımlılık potansiyeline karşı kendilerini koruyamadıkları söylenebilir. İkili işleme modeli açısından ele aldığımızda, kontrol sorunu yaşayan bireyler uyaran karşında değerlendirme ve kontrol gerçekleştiremeyerek dürtüsel davranırlar ve hazza ulaşmaya çalışırlar. Daha önce internette geçirdiği süre boyunca doyum yaşayan birey, dürtüsel sisteminin aktif olmasıyla internet kullanımını kontrol edemeyebilir. Ancak dürtülerini kontrol edebilen bir birey internet kullanımında daha bilinçli olabilir. Bu doğrultuda, öz-kontrol düzeyi düşük olan bireylerin tatmin sağlamak için dürtüsel davranacağı ve internette geçirdiği sürenin zamanla çoğalarak bağımlılık geliştirme olasılığının artacağı söylenebilir. Sonuç olarak, bu araştırma bulgusu kuramsal açıklamalar tarafından desteklenmektedir.

5.8. Amaçlar İçin Mücadelenin İnternet Bağımlılığını Yordamasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada amaçlar için mücadelenin internet bağımlılığını istatiksel olarak anlamlı şekilde yordayacağı hipotezi kurulmuştur. Bu hipotez kuramsal açıklamalar ve mantıksal çıkarımlar doğrultusunda kurulmuştur (Bandura, 1986; Maddi ve diğ., 2013;

Young, 1999). Bu araştırmanın bulgusunda amaçlar için mücadelenin internet bağımlılığı üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisi vardır.

Bu sonuç, Young'un (1999) internet bağımlılığı yaklaşımı kapsamında ele alınabilir. Bu teoriye göre internet bağımlılığı tedavisi için yedi teknik bulunmaktadır. Bu tekniklerden bir tanesi amaç belirleme ve sürdürmedir. Bireylerin, internet kullanımıyla ilgili açık ve ulaşılabilir amaçlar belirleyerek, bağımlı kişiye kontrol hissi vererek bağımlılıktan kurtulabileceğini ileri sürmüştür. İncelenebilecek bir başka yaklaşım Bandura'nın (1986) sosyal bilişsel teorisidir. Bu teoriye göre, davranış değişikliğini belirleyen temel kavramlar kişisel faktörler, öz yeterlilik ve öz düzenlemedir. Kişisel amaçlarını sürdürebilen ve eyleme geçirebilen bireyler davranış değişikliğini gerçekleştirebilir. Bireyin amaç odaklı davranışının uygulanması, önemli bilişsel özellikler olan öz-yeterlik ve öz düzenlemeden etkilenir (Bandura, 1997). Maddi ve diğ. (2013) çalışmalarında internet bağımlılığı ile azim arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Azim (grit), uzun vadeli amaçlara ulaşmada sürekli ilgi ve ısrarlı çaba olarak tanımlanmaktadır (Duckworth ve diğ., 2007). Başarısızlık ve zorluklara rağmen yıllar içinde bu hedeflere doğru ilerleme çabasını içerir. Çalışmada azim ile internet bağımlılığı arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani bireyin hedefleri için yılmadan çaba göstermesi internet bağımlılığına karşı koruyucu görevi görmektedir. Bu kuramsal bilgiler ve yapılan araştırmalar doğrultusunda amaçları olan, bu amaçları sürdürebilen ve onlar için mücadele edebilen bireylerin internet bağımlılığına karşı daha düşük risk taşıdığını söyleyebiliriz. Sonuç olarak, bu araştırma bulgusu kuramsal açıklamalar tarafından desteklendiği ifade edilebilir.

5.9. İhtiyaç Doyumu ve Yaşam Amaçları ile İnternet Bağımlılığı Arasında Amaçlar İçin Mücadele ve Öz-Kontrolün Aracılık Etkisine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin aracılık etkisi olduğu hipotezi kurulmuştur. Literatürde bu değişkenler kullanılarak yapılan benzer bir araştırma bulunamamıştır. Ancak alanyazındaki kuramsal açıklamalar ve mantıksal çıkarımlar doğrultusunda tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırmada, ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrol ve amaçlar için

mücadelenin aracılık etkisinin olduğu hipotezi doğrulanmış, öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin tam aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öz-belirleme kuramına göre, temel psikolojik ihtiyaçlar bireylerin değer verdiği ve ulaşmak istediği amaçlar için doyurulması gereken yapılardır (Hennessey, 2000). Üç ihtiyacın da birey için gerekli olduğunu ve bu ihtiyaçların bireyin optimal işleyişini sürdürmeye ve kişisel gelişimine olumlu katkı sağladığını belirtmektedir. Herhangi bir ihtiyaç engellendiğinde, bireyin öznel iyi oluşu ve psikolojik sağlığı risk altına girmekte ve doyurulmayan psikolojik ihtiyaçlar ruhsal rahatsızlıklara neden olmaktadır (Ryan, Deci 2000). İnternetin psikolojik ihtiyaçları karşılayacak potansiyel bir alan olduğu bilinmektedir (Greitemeyer vd., 2014; Lin, Tov, Qiu, 2014; Nadkarni, Hofmann, 2012; Sheldon, Abad, Hinsch, 2011; Yu, Li, Zhang, 2015). Günlük yaşamda ihtiyaç doyumu düşük olan ve internette ihtiyaç doyumu sağlayan kişiler, interneti aşırı kullanma eğilimindedirler (Leung, 2003). Öz-belirleme kuramına göre, birey, belirli amaçlara yönelik davranışta bulunmaktadır. Bu amaçları sürdürme ve başarıyla sonuçlandırmada ihtiyaç doyumu önemli rol oynamaktadır (Deci, Ryan, 2000). Amaç belirleme ve bu amaçlar peşinde mücadele etme bireylerin yaşama uyum sağlamalarını etkileyen önemli faktörlerden biridir (Myers, Deiner, 1995). Erek kuramı da benzer şekilde bireylerin ihtiyaç doyumuna ulaşmasının ve çeşitli amaçlara sahip olmasının yaşama uyum sağlamayı kolaylaştırdığını ve mutluluğu arttırdığını belirtmektedir (Eryılmaz, 2016). Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, kişisel gelişimin mümkün olmasını sağlayarak bireyleri içsel amaç arayışına girmeye daha yatkın hale getirmektedir (Deci, Ryan 2000; Ryan, Deci, 2017). Özerklik, içsel amaçların ve güdülerin peşinden gitmek için özgürlük sağlarken, yeterlik bu amaçların gerçekleştirilebileceği inancını arttırır. İlişkili olma, bireyin sosyal çevreden gelen destekle amaçlar için gösterdiği çaba ve mücadeleyi güçlendirir. Aynı zamanda amaçlara sahip olma, kişilerin ruhsal bozukluklara karşı direnç göstermelerine katkı sağlamakta (Klinger, 2012), bireylerin amaçları için mücadele etmeleri ve anlamlı bir yaşama sahip olmaları da ruh sağlıklarına olumlu katkı sunmaktadır (Baumeister, Vohs, 2002). Bu doğrultuda ihtiyaç doyumu sağlayamayan, amaçları olmayan ve bunlar için mücadele etmeyen kişiler, ruhsal bozukluklara karşı açık hale gelmektedir.

İhtiyaç engellenmesi kişide öz-kontrol kaybına neden olmaktadır (Vansteenkiste, Ryan, 2013). Engellenmeler, bireyin var olan enerjiyi tüketmesine ve bu sebeple de öz-kontrol için yeterli enerji kalmamasına ya da ihtiyaç engellenmesi yaşayan bireyin

öz-kontrol kaybıyla rahatlamasına neden olabilmektedir. Baumeister'a (2002) göre de etkili öz-kontrolün bileşenlerinden biri standartların olması yani bireyin belli amaçları, normları ve idealleri olmasını ifade eder. Belirsiz amaçlar, öz-kontrolün zayıflamasına neden olur. Düşük öz-kontrole sahip bireyler, anlık tatminler peşinde koşan, dürtüsel ve kısa vadeli amaçları olan ve düşük toleranslı kişilerdir (Gottfredson, Hirschi, 1990). İnternet ortamı, bireylere anlık doyumlar ve risk alanı sağlamaya açıktır. İhtiyaçları karşılanmayan, yaşam amaçlarına sahip olmayan ve sonucunda öz-kontrol düşüklüğü yaşayan bireylerin, internet kullanımlarını kontrol etmede sorun yaşayarak internet bağımlılığına karşı savunmasız olduğu söylenebilir.

Nedensel eylemsellik teorisi (Shogren ve diğ., 2015) de temel psikolojik ihtiyaçları doyurma motivasyonunun, bireylerin eylemli olarak hareket etmelerini sağladığını ve öznel iyi oluşu arttırdığını belirtmektedir. Öz-belirlenen eylemler, bilinçli ve özerk olarak belirlenmiş, belirli amaçlara yönelik olan ve eylem-kontrol inançları tarafından yönlendirilen eylemlerdir. Bu eylemler, öz-düzenleme ve öz-yönetim gerektirir. Bireyin özerk olarak seçilmiş amaçlara doğru mücadele etmesini ve çevrelerindeki fırsatlara ve zorluklara yanıt vermesini sağlar. Bu doğrultuda, temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan, belirli amaçları olup bu amaçlar için mücadele ederek, eylemlerini öz-düzenleme ve öz-kontrol ile gerçekleştiren bireylerin öznel iyi oluşunun yüksek olduğu ve psikolojik rahatsızlıklar ile bağımlılığa karşı daha risksiz grupta olduğu söylenebilir.

Özetle araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumları ve yaşam amaçları ile internet bağımlılıkları arasında öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin tam aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Bu model, internet bağımlılığı toplam varyansının %33'ünü açıklamaktadır. Bu araştırmanın, üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin aracılık etkilerini belirlemeye yönelik yapılan ilk araştırma niteliğinde olduğu söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi ile ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları arasındaki ilişkide öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları aşağıda belirtilmiştir.

1. İhtiyaç doyumunun internet bağımlılığını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

2. İhtiyaç doyumunun öz-kontrolü pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

3. İhtiyaç doyumunun amaçlar için mücadeleyi pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

4. Yaşam amaçlarının internet bağımlılığını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

5. Yaşam amaçlarının öz-kontrolü pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

6. Yaşam amaçlarının amaçlar için mücadeleyi pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

7. Öz-kontrolün internet bağımlılığını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

8. Amaçlar için mücadelenin internet bağımlılığını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

9. İhtiyaç doyumu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin tam aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

10. Yaşam amaçları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin tam aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumları ve yaşam amaçları ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkide, öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin tam aracılık rolünün olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar dâhilinde aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmanın Sonuçlarına Yönelik Öneriler

- Bu araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun amaçlar için mücadeleyi ve öz-kontrolü arttırarak internet bağımlılığına karşı koruyucu bir faktör olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda öğrencilerin üniversite ortamında özerklik, yeterlik ve ilişki olma ihtiyaçlarının doyumuna yönelik faaliyetler gerçekleştirilebilir.
- Bu bilgiler kapsamında internet bağımlılığının önlenmesi ve azaltılmasına yönelik üniversite psikolojik danışmanlık merkezleri tarafından önleyici ve müdahale edici çalışmalar geliştirilebilir, öğrencilere yönelik internetin sağlıklı kullanımı hakkında çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Bu araştırmada üniversite öğrencilerine yönelik bir internet bağımlılığı modeline ulaşılmıştır. Modele göre, ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçlarının öz-kontrol ve amaçlar için mücadele aracığıyla internet bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Bu model boyutları üniversite psikolojik danışmanlık merkezlerinde çalışan uzmanlar için önemli bir bilgi kaynağı olarak kullanılabilir. İnternet bağımlılığının önlenmesi ve azaltılmasına yönelik üniversite psikolojik danışmanlık merkezleri tarafından önleyici ve müdahale edici çalışmalar gerçekleştirilebilir, internetin sağlıklı kullanımı hakkında öğrencilere yönelik etkinlikler düzenlenebilir. İnternet bağımlılığı sorunu yaşayan öğrenciler için öncelikle öz-kontrol becerilerini arttırma, yaşam amaçları belirleme ve sürdürmeye yönelik çalışmalar planlanabilir. Model aynı zamanda bağımlılık merkezlerinde de internet bağımlılığı müdahale programları için kullanılabilir.

- Üniversite öğrencilerine yönelik bağımlılıkla ilgili seçmeli dersler planlanarak araştırmada oluşturulan model alt boyutları ders içeriklerine eklenebilir.

6.2.2. Gelecekte Yapılacak Çalışmalara Yönelik Öneriler

- Bu araştırmanın, üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve yaşam amaçları ile internet bağımlılık düzeyleri ile arasındaki ilişkide öz-kontrol ve amaçlar için mücadelenin aracılık etkilerini ortaya koyan ilk araştırma niteliğinde olduğu söylenebilir. Bu araştırmada yer alan değişkenlerin ilişkisi başka bir betimsel araştırmada incelenebilir.
- Bu araştırma örnekleminda kadın katılımcı sayısı daha fazladır. Cinsiyet açısından eşit dağılım gösteren örneklem grubu ile aynı değişkenlerle bir çalışma gerçekleştirilebilir.
- Araştırmanın grubunu Türkiye'de yer alan iki vakıf ve iki devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Farklı üniversitelerde, farklı fakültelerde ve farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrencilerle benzer bir çalışma gerçekleştirilebilir. Bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yeni yapılacak çalışmalar, farklı kademedeki ilkokul, ortaokul, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileriyle ve yetişkinlerle gerçekleştirilebilir ve araştırma sonuçları karşılaştırılabilir.
- Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu, yaşam amaçları, öz-kontrol, amaçlar için mücadele ve internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler için boylamsal araştırmalar gerçekleştirilebilir.
- Bu araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin ölçme araçlarına verdikleri yanıtlar kapsamında nicel araştırma olarak oluşturulmuştur. İhtiyaç doyumu ve yaşam amaçlarının öz-kontrol ve amaçlar için mücadeleyi nasıl etkilediği, bu değişkenlerin internet bağımlılığı üzerindeki etkilerinin neler olduğu nitel ve karma araştırma yöntemleri ile de incelenebilir.
- Üniversite öğrencileri için internet bağımlılığını önlemeye yönelik müdahalelerinin uygulandığı programlar geliştirilebilir ve programların, ihtiyaç doyumu, yaşam amaçları, öz-kontrol ve amaçlar için mücadele değişkenlerine etkisi deneysel modellerle incelenebilir.

- İnternet bağımlılık düzeyleri düşük, ortalama ve yüksek olan öğrencilerin, bu araştırma modelinde yer alan değişkenlere göre karşılaştırma çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

Aboujaoude, Elias. 2010. Problematic Internet Use: An Overview. **World Psychiatry**. c. 9 s. 2: 85-90.

Agbaria, Qutaiba. 2020. Internet Addiction and Aggression: The Mediating Roles of Self-Control and Positive Affect. **International Journal of Mental Health and Addiction**. c. 19: 1127-1242.

Ahmad, Ikhlas, Maarten Vansteenkiste, Bart Soenens. 2013. The Relations of Arab Jordanian Adolescents' Perceived Maternal Parenting to Teacher-rated Adjustment and Problems: The Intervening Role of Perceived Need Satisfaction. **Developmental Psychology**. c. 49 s.1:177-183.

Alavi, Seyyed Salman, Mohammad Reza Maracy, Fereshte Jannatifard, Mehdi Eslami. 2011. The Effect of Psychiatric Symptoms on the Internet Addiction Disorder in Isfahan's University Students. **Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences**. c. 16 s.6: 793-800.

Alimujiang, Aliya, Ashley Wiensch, Jonathan Boss, Nancy L. Fleischer, Alison M. Mondul, Karen McLean, Bhramar Mukherjee, Celeste Leigh Pearce. 2019. Association Between Life Purpose and Mortality among US Adults Older than 50 Years. **JAMA Network Open**. c. 2 s. 5: e194270.

Allom, Vanessa, Barbara A. Mullan, Lauren A. Monds, Sheina Orbell, Kyra Hamilton, Amanda L. Rebar, Martin S. Hagger. 2018. Reflective and Impulsive Processes Underlying Saving Behavior and the Additional Roles of Self-Control and Habit. **Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics**. c.11 s. 3:135-146.

Alquist, Jessica L, Roy F. Baumeister. 2012. Self-Control and Addiction. **APA Addiction Syndrome Handbook, Vol. 1. Foundations, Influences, and Expressions of Addiction.** ed. Howard J. Shaffer, Debi A. LaPlante, Sarah E. Nelson. Washington: American Psychological Association: 165-174.

Al-Shahi, Rustam, Michael Sadler, Geraint Rees, D. Bateman. (2002). The Internet. **Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry**. c. 73 s. 6: 619-628.

American Psychiatric Association (APA). 2013. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)**. Arlington: American Psychiatric Publishing.

Ames, Carole, Jennifer Archer. 1988. Achievement Goals in the Classroom: Students' Learning Strategies and Motivation Processes. **Journal of Educational Psychology**. c. 80 s.3: 260-267.

Anderson, Keith J. 1998. Internet Use Among College Students: An Exploratory Study. **Journal of American College Health**. c.50 s. 1: 21-26.

Andreassen, Cecilie Schou, Joël Billieux, Mark D. Griffiths, Daria J. Kuss, Zsolt Demetrovics, Elvis Mazzoni, Ståle Pallesen. 2016. The Relationship Between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. **Psychology of Addictive Behaviors**. c. 30 s. 2: 252-262.

Ang, Ching-Siang, Nee-Nee Chan, Cheng-Syin Lee. 2018. Shyness, Loneliness Avoidance, and Internet Addiction: What Are the Relationships? **The Journal of Psychology**. c. 152 s. 1: 25-35.

Anić, Petra, Marko Tončić. 2013. Orientations to Happiness, Subjective Well-Being and Life Goals. **Psihologijske Teme**. c. 22 s. 1: 135-153.

Ardelt, Monika, Carladenise A. Edwards. 2016. Wisdom at the End of Life: An Analysis of Mediating and Moderating Relations Between Wisdom and Subjective Well-Being. **The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**. c. 71 s. 3: 502-513.

Arnett, Jeffrey Jensen. 2000. Emerging Adulthood: A Theory of Development. **American Psychologist**. c. 55 s. 5: 469-480.

Arpacı, İbrahim, Şahin Kesici, Mustafa Baloğlu. 2018. Individualism and Internet Addiction: The Mediating Role of Psychological Needs. **Internet Research**. c. 28 s. 2: 293-314.

Asıcı, Esra. 2019. İnternet Bağımlılığı. **Tüm Yönleriyle Bağımlılık**. ed. Ali Eryılmaz, M. Engin Deniz. Ankara: Pegem Akademi: 94-130.

Atak, Hasan, Emine Gül Kapç, Figen Çok. 2013. Evaluation of The Turkish Version of The Multi-Measure Agentic Personality Scale. **Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences**, c. 26 s. 3: 36-45.

Austin, James. T., Jeffrey B. Vancouver. 1996. Goal Constructs in Psychology: Structure, Process, and Content. **Psychological Bulletin**. c. 120 s. 3: 338-375.

Bacanlı, Hasan, Zeynep Cihangir-Çankaya. 2003. İhtiyaç Doyumu Ölçeği Uyarlama Çalışması. VII. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 9-11 Haziran 2003, Malatya.

Bagozzi, Richard P., Johann Baumgartner, Rik Pieters. 1998. Goal-directed Emotions. **Cognition and Emotion**, c. 12 s. 1: 1-26.

Bai, Lu, Yan Liu, Shiyuan Xiang. 2020. Associations between Parental Psychological Control and Externalizing Problems: The Roles of Need Frustration and Self-control. **Journal of Child and Family Studies**, c. 29: 3071-3079.

Bakken, Inger Johanne, Hanne Gro Wenzel, K Gunnar Götestam, Agneta Johansson, Anita Oren. 2009. Internet Addiction among Norwegian Adults: A Stratified

Probability Sample Study. **Scandinavian Journal of Psychology**. c. 50 s. 2: 121-127.

Bandura, Albert. 1977. Self-efficacy: Toward A Unifying Theory of Behavioral Change. **Psychological Review**. c. 84 s. 2: 191-215.

_____. 1986. **Social Foundation of Thoughts and Action: A Social Cognitive Theory**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

_____. 1991. Social Cognitive Theory of Self-Regulation. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**. c. 50 s. 2: 248-287.

_____. 1997. **Self-efficacy: The Exercise of Control**. New York: Freeman.

_____. 2001. Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. **Annual Review of Psychology**. c. 52: 1-26.

Baron, Reuben M., David A. Kenny. 1986. The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 51 s. 6: 1173-1182.

Bartholomew, Kimberley. J., Nikos Ntoumanis, Richard M. Ryan, Jos A. Bosch, Cecilie Thøgersen-Ntoumani. 2011. Self-Determination Theory and Diminished Functioning: The Role of Interpersonal Control and Psychological Need Thwarting. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 37 s. 11: 1459-1473.

Bauer, Jack J., Dan P. McAdams. 2004. Growth Goals, Maturity, and Well-Being. **Developmental Psychology**. c. 40 s. 1: 114-127.

Baumeister, Roy F. 1991. Meanings of Life. New York: Guilford Press.

_____. 2002. Yielding to Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior. **Journal of Consumer Research**. c. 28 s. 4: 670-676.

Baumeister, Roy F., Ellen Bratslavsky, Mark Muraven, Dianne M. Tice. 1998. Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource? **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 74 s. 5: 1252-1265.

Baumeister, Roy F., Todd F. Heatherton. 1996. Self-Regulation Failure: An Overview. **Psychological Inquiry**. c. 7 s. 1: 1-15.

Baumeister, Roy F., Mark R. Leary. 1995. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as A Fundamental Human Motivation. **Psychological Bulletin**. c. 117 s. 3: 497-529.

Baumeister, Roy F., Kathleen D. Vohs. 2002. The Pursuit of Meaningfulness in Life. **Handbook of Positive Psychology**. ed. Charles R. Snyder, Shane J. Lopez. Oxford: Oxford University Press: 608-618.

Baumeister, Roy F., Kathleen D. Vohs, C. Nathan DeWall, Liqing Zhang. 2007. How Emotion Shapes Behavior: Feedback, Anticipation, and Reflection, Rather Than Direct Causation. **Personality and Social Psychology Review**. c. 11 s. 2: 167-203.

Baumeister, Roy F., Kathleen D. Vohs, Dianne M. Tice. 2007. The Strength Model of Self-Control. **Current Directions in Psychological Science**. c. 16 s. 6: 351-355.

Beard, Keith W., Eve M. Wolf. 2001. Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. **CyberPsychology & Behavior**. c. 4 s. 3: 377-383.

Bergen, Anne E., Ian R. Newby-Clark, Andrea Brown. 2012. Low Trait Self-Control in Problem Gamblers: Evidence from Self-Report and Behavioral Measures. **Journal of Gambling Studies**. c. 28 s. 4: 637-648.

Bergman, Yoav., Ehud Bodner, Ye'ela Haber. 2018. The Connection Between Subjective Nearness- to-Death and Depressive Symptoms: The Mediating Role of Meaning in Life. **Psychiatry Research**. c. 261: 269-273.

Berkman, Elliot T., Matthew D. Lieberman. 2009. The Neuroscience of Goal Pursuit: Bridging Gaps Between Theory and Data. **The Psychology of Goals**. ed. Gordon B. Moskowitz, Heidi Grant. New York: Guilford Press: 98-126.

Bernardi, Silvia, Stefano Pallanti. 2009. Internet Addiction: A Descriptive Clinical Study Focusing on Comorbidities and Dissociative Symptoms. **Comprehensive Psychiatry**. c. 50 s. 6: 510-516.

Błachnio, Agata, Aneta Przepiorka. 2016. Dysfunction of Self-Regulation and Self-Control in Facebook Addiction. **Psychiatric Quarterly**. c. 87 s. 3: 493-500.

Blair, Clancy, Rachel Peters Razza. 2007. Relating Effortful Control, Executive Function, and False Belief Understanding to Emerging Math and Literacy Ability in Kindergarten. **Child Development**. c. 78 s. 2, 647-663.

Blau, Ina, Shira Goldberg, Nurit Benolol. 2019. Purpose and Life Satisfaction During Adolescence: The Role of Meaning in Life, Social Support, and Problematic Digital Use. **Journal of Youth Studies**. c. 22 s. 7: 907-925.

Blinn-Pike, Lynn, Sheri Lokken Worthy, Jeffrey N. Jonkman, G. Rush Smith. 2008. Emerging Adult versus Adult Status among College Students: Examination of Explanatory Variables. **Adolescence**. c. 43 s. 171: 577-591.

Boesch, Ernest E. 1991. **Symbolic Action Theory and Cultural Psychology.** New York: Springer-Verlag.

Boyle, Patricia A., Aron S. Buchman, David A. Bennett. 2010a. Purpose in Life is Associated with A Reduced Risk of Incident Disability Among Community-Dwelling Older Persons. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**. c. 18 s. 12: 1093-1102.

Boyle, Patricia A., Aron S. Buchman, Lisa L. Barnes, David A. Bennett. 2010b. Effect of A Purpose in Life on Risk of Incident Alzheimer Disease and Mild Cognitive

Impairment in Community-Dwelling Older Persons. **Archives of General Psychiatry**. c. 67 s. 3: 304-310.

Boyle, Patricia A., Lisa L. Barnes, Aron S. Buchman, David A. Bennett. 2009. Purpose in Life Is Associated with Mortality Among Community-Dwelling Older Persons. **Psychosomatic Medicine**. c. 71 s. 5: 574-579.

Brand, Matthias, Kimberly S. Young, Christian Laier. 2014. Prefrontal Control and Internet Addiction: A Theoretical Model and Review of Neuropsychological and Neuroimaging Findings. **Frontiers in Human Neuroscience**. c. 8: 375.

Brandtstädter, Jochen. 1998. Action Perspectives on Human Development. **Handbook of Child Psychology: Theoretical Models of Human Development.** ed. William Damon, Richard M. Lerner. New York: Wiley: 807-863

Bridgett, David J., Nicole M. Burt, Erin S. Edwards, Kirby Deater-Deckard. 2015. Intergenerational Transmission of Self-Regulation: A Multidisciplinary Review and Integrative Conceptual Framework. **Psychological Bulletin**. c. 141 s. 3: 602-654.

Bronk, Kendall Cotton, W. Holmes Finch. 2010. Adolescent Characteristics by Type of Long-Term aim in Life. **Applied Developmental Science**. c. 14 s. 1: 35-44.

Budhwar, Laxmi, David Reeves, Peter Farrella. 2000. Life Goals as a Function of Social Class and Child Rearing Practices in India. **International Journal of Intercultural Relations**. c. 24 s. 2: 227-245.

Bukobza, Gabriel. 2009. Relations Between Rebelliousness, Risk-Taking Behavior, and Identity Status During Emerging Adulthood. **Identity: An International Journal of Theory and Research**. c. 9 s. 2: 159-177.

Bundick, Matthew J. 2011. The benefits of reflecting on and discussing purpose in life in emerging adulthood. **New Directions for Youth Development**. c. 132: 89-103.

Burger, Jerry M. 2004. **Personality**. Tenth Edition. Boston: Cengage Learning.

Burnay, Jonathan, Joël Billieux, Sylvie Blairy, Frank Larøi. 2015. Which Psychological Factors Influence Internet Addiction? Evidence Through an Integrative Model. **Computers in Human Behavior**. c. 43: 28-34.

Burrow, Anthony L., Patrick L. Hill. 2013. Derailed by Diversity? Purpose Buffers the Relationship Between Ethnic Composition on Trains and Passenger Negative Mood. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 39 s. 12: 1610-1619.

Burrow, Anthony L., Amanda C. O'Dell, Patrick L. Hill. 2010. Profiles of a Developmental Asset: Youth Purpose as a Context for Hope and Well-Being. **Journal of Youth and Adolescence**. c. 39 s. 11: 1265-1273.

Burt, Callie H., Gary Sweeten, Ronald L. Simons. 2014. Self-Control Through Emerging Adulthood: Instability, Multidimensionality, and Criminological Significance. **Criminology**. c. 52 s. 3: 450-487.

Buttle, Francis. 1989. The Social Construction of Needs. **Psychology and Marketing**. c. 6 s. 3: 197-210.

Caplan, Scott E. 2002. Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being: Development of A Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument. **Computers in Human Behavior**. c. 18 s. 5: 553-575.

_____. 2003. Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. **Communication Research**. c. 30 s. 6: 625-648.

_____. 2010. Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use: A Two-Step Approach. **Computers in Human Behavior**. c. 26 s. 5: 1089-1097.

Carlisle, Kristy L., Robert M. Carlisle, Gina B. Polychronopoulos, Emily Goodman-Scott, Andrea Kirk-Jenkins. 2016. Exploring Internet Addiction as a Process Addiction. **Journal of Mental Health Counseling**. c. 38 s. 2: 170-182.

Carroll, Stephanie. 1993. Spirituality and Purpose in Life in Alcoholism Recovery. **Journal of Studies on Alcohol**. c. 54 s. 3: 297-301.

Carver, Charles S., Michael F. Scheier. 1981. **Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior**. New York: Springer-Verlag.

_____. 1990. Origins and Functions of Positive and Negative Affect: A Control-Process View. **Psychological Review**. c. 97 s. 1: 19-35.

_____. 2000. On the Structure of Behavioral Self-Regulation. **Handbook of Self-Regulation**. ed. Monique Boekaerts, Paul R. Pintrich, Moshe Zeidner. San Diego: Academic Press: 41-84.

Casey, Betty Jo , Nim Tottenham, Conor Liston, Sarah Durston. 2005. Imaging the Developing Brain: What Have We Learned About Cognitive Development? **Trends in Cognitive Sciences**. c.9 s. 3: 104-110.

Caspi, Avshalom, Renate M. Houts, Daniel W. Belsky, Honalee Harrington, Sean Hogan, Sandhya Ramrakha, Richie Poulton, Terrie E. Moffitt. 2016. Childhood Forecasting of a Small Segment of the Population with Large Economic Burden. **Nature Human Behaviour**. c. 1: 0005.

Chakraborty, Kaustav, Debasish Basu, Kuchibhotla Vijaya Kumar. 2010. Internet Addiction: Consensus, Controversies, and The Way Ahead. **East Asian Archives of Psychiatry**. c. 20 s. 3: 123-132.

Chen, Beiwen, Maarten Vansteenkiste, Wim Beyers, Liesbet Boone, Edward L. Deci, Jolene Van der Kaap-Deeder, Bart Duriez, Willy Lens, Lennia Matos, Athanasios Mouratidis, Richard M. Ryan, Kennon M. Sheldon, Bart Soenens, Stijn Van Petegem, Joke Verstuyf. 2015. Basic Psychological Need Satisfaction, Need Frustration, and Need Strength Across Four Cultures. **Motivation and Emotion**. c. 39 s. 2: 216-236.

Chen, Jengchung V., William H. Ross, Hsiao-Han Yang. 2011. Personality and Motivational Factors Predicting Internet Abuse at Work. **Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace**. c. 5 s. 1: article 5.

Chen, Ying, Eric S. Kim, Howard K. Koh, A. Lindsay Frazier, Tyler J. VanderWeele. 2019. Sense of Mission and Subsequent Health and Well-Being Among Young Adults: An Outcome-Wide Analysis. **American Journal of Epidemiology**. c. 188 s. 4: 664-673.

Chen, Yi-Lung, Susan Shur-Fen Gau. 2016. Sleep Problems and Internet Addiction Among Children and Adolescents: A Longitudinal Study. **Journal of Sleep Research**. c. 25 s. 4: 458-465.

Cheung, Tracy T. L., Marleen Gillebaart, Floor Kroese, Denise De Ridder. 2014. Why Are People with High Self-Control Happier? The Effect of Trait Self-Control on Happiness as Mediated by Regulatory Focus. **Frontiers in Psychology**. c. 5:722.

Chirkov, Valery, Richard M. Ryan, Youngmee Kim, Ulaş Kaplan. 2003. Differentiating Autonomy from Individualism and Independence: A Self-Determination Theory Perspective on Internalization of Cultural Orientations and Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 84 s. 1: 97-110.

Cho, Sun-Mi, Min-Je Sung, Kyoung-Min Shin, Ki Young Lim, Yun-Mi Shin. 2013. Does Psychopathology in Childhood Predict Internet Addiction in Male Adolescents? **Child Psychiatry Human Development.** c. 44 s. 4: 549-555.

Chow, Esther O. W, Henry C. Y. Ho. 2012. The relationship Between Psychological Resources, Social Resources, and Depression: Results from Older Spousal Caregivers in Hong Kong. **Aging & Mental Health**. c. 16 s. 8: 1016-1027.

Christensen, Larry B., R. Burke Johnson, Lisa A. Turner. 2015. **Araştırma Yöntemleri: Desen ve Analiz**. çev. ed. Ahmet Aypay. Ankara: Anı Yayıncılık.

Church, A. Timothy, Marcia S. Katigbak, Kenneth D. Locke, Hengsheng Zhang, Jiliang Shen, José de Jesús Vargas-Flores, Joselina Ibáñez-Reyes, Junko Tanaka-Matsumi, Guy J. Curtis, Helena F. Cabrera, Khairul A. Mastor, Juan M. Alvarez, Fernando A. Ortiz, Jean-Yves R. Simon, Charles M. Ching. 2013. Need Satisfaction and Well-Being: Testing Self-Determination Theory in Eight Cultures. **Journal of Cross-Cultural Psychology**. c. 44 s. 4: 507-534.

Cohen, Randy, Chirag Bavishi, Alan Rozanski. 2016. Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Meta-Analysis. **Psychosomatic Medicine**. c. 78 s. 2: 122-133.

Collie, Rebecca. J., Jennifer D. Shapka, Nancy E. Perry, Andrew J. Martin. 2016. Teachers' Psychological Functioning in the Workplace: Exploring the Roles of Contextual Beliefs, Need Satisfaction and Personal Characteristics. **Journal of Educational Psychology**. c. 108 s. 6: 788-799.

Cordeiro, Pedro, Paula Paixão, Willy Lens, Marlies Lacant, Kennon Sheldon. 2016. Factor Structure and Dimensionality of The Balanced Measure of Psychological

Needs Among Portuguese High School Students. Relations to Well-Being and Ill-Being. **Learning and Individual Differences**. c. 47: 51-60.

Costa, Rui Miguel, Ivone Patrão, Mariana Machado. 2019. Problematic Internet Use and Feelings of Loneliness. **International Journal of Psychiatry in Clinical Practice**. c. 23 s. 2: 160-162.

Côté, James E. 1997. An Empirical Test of The Identity Capital Model. **Journal of Adolescence**. c. 20 s. 5: 421-437.

_____. 2002. The Role of Identity Capital in The Transition to Adulthood: The Individualization Thesis Examined. **Journal of Youth Studies**. c. 5 s. 2: 117-134.

Côté, James E., Charles G. Levine. 2002. **Identity Formation, Agency, and Culture: A Social Psychological Synthesis**. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Cotton Bronk, Kendall, Patrick L. Hill, Daniel K. Lapsley, Tasneem L. Talib, Holmes Finch. 2009. Purpose, Hope, and Life Satisfaction in Three Age Groups. The Journal of Positive Psychology. c. 4 s. 6: 500-510.

Crumbaugh, James C., Gordon L. Carr. 1979. Treatment of Alcoholics with Logotherapy. **International Journal of the Addictions**. c. 14 s.6: 847-853.

Çakır Balta, Özlem, Mehmet Barış Horzum. 2008. İnternet Bağımlılığı Testi. **Eğitim Bilimleri ve Uygulama**. c. 7 s. 13: 87-102.

Çevik, Cahide, Yeliz Ciğerci, İbrahim Kılıç, Serpil Uyar. 2020. Relationship Between Smartphone Addiction and Meaning and Purpose of Life in Students of Health Sciences. **Perspectives in Psychiatric Care**. c. 7 s. 1: 86-95.

Çokluk, Ömay, Güçlü Şekercioğlu, Şener Büyüköztürk. 2016. **Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları**. Ankara: Pegem Akademi.

Damon, William. 2008. **The Path to Purpose: Helping Our Children Find Their Calling in Life**. New York: Simon & Schuster.

Davis, Molly, Joanie Bilms, Cynthia Suveg. 2017. In Sync and in Control: A Meta-Analysis of Parent-Child Positive Behavioral Synchrony and Youth Self-Regulation. **Family Process**. c. 56 s. 4: 962-980.

Davis, Richard. A. 2001. A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. **Computers in Human Behavior**. c. 17. s. 2: 187–195

Davis, Richard A., Gordon L. Flett, Avi Besser. 2002. Validation of A New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-Employment Screening. **CyberPsychology & Behavior**. c. 5 s. 4: 331-345.

De Ridder, Denise T. D., Gerty Lensvelt-Mulders, Catrin Finkenauer, F. Marijn Stok, Roy F. Baumeister. 2012. Taking Stock of Self-Control: A Meta-Analysis of

How Trait Self-Control Relates to a Wide Range of Behaviors. **Personality and Social Psychology Review**. c. 16 s. 1: 76-99.

DeCharms, Richard. 1968. **Personal Causation.** New York: Academic Press.

Deci, Edward L. 1975. **Intrinsic Motivation**. New York: Plenum.

_____. 1980. **The Psychology of Self-Determination**. Lexington, MA: Lexington Books, D.C. Heath and Company.

Deci, Edward L., Ryan, Richard M. 1985. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum.

_____. 2000. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. **Psychological Inquiry**. c. 11 s. 4: 227-268.

_____. 2002. Self-Determination Research: Reflections and Future Directions. **Handbook of Self-Determination Research**. ed. Edward L. Deci, Richard M. Ryan. Rochester, NY: University of Rochester Press: 431-441

DeHaan, Cody R., Tadashi Hirai, Richard M. Ryan. 2016.. Nussbaum's Capabilities and Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs: Relating Some Fundamentals of Human Wellness. **Journal of Happiness Studies**. c. 17 s. 5: 2037-2049.

Dewitte, Laura, Nathan A. Lewis, Brennan R. Payne, Nicholas A. Turiano, Patrick L. Hill. 2020. Cross-Lagged Relationships Between Sense of Purpose in Life, Memory Performance, and Subjective Memory Beliefs in Adulthood Over A 9-Year Interval. **Aging & Mental Health**. c. 25 s. 11: 2018-2027.

DeWitz, S. Joseph, M. Lynn Woolsey, Bruce Walsh. 2009. College Student Retention: An Exploration of the Relationship Between Self-Efficacy Beliefs and Purpose in Life Among College Students. **Journal of College Student Development**. c. 50 s. 1: 19-34.

Di Domenico, Stefano I., Ada Le, Yichuan Liu, Hasan Ayaz, Marc A. Fournier. 2016. Basic Psychological Needs and Neurophysiological Responsiveness to Decisional Conflict: An Event-Related Potential Study of Integrative Self Processes. **Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience**. c. 16 s. 5: 848-865.

Di Domenico, Stefano I., Marc A. Fournier, Hasan Ayaz, Anthony C. Ruocco. 2013. In Search of Integrative Processes: Basic Psychological Need Satisfaction Predicts Medial Prefrontal Activation During Decisional Conflict. **Journal of Experimental Psychology: General**. c. 142 s. 3: 967-978.

Di Domenico, Stefano I., Richard M. Ryan. 2017. The Emerging Neuroscience of Intrinsic Motivation: A New Frontier in Self-Determination Research. **Frontiers in Human Neuroscience**. c. 11: 1-14.

Diener, Ed. 1984. Subjective Well-Being. **Psychological Bulletin**. c. 95 s. 3: 542-575.

Diener, Ed, Eunkok M. Suh, Richard E. Lucas, Heidi L. Smith. 1999. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. **Psychological Bulletin**. c. 125 s. 2: 276-302.

Dinç, Mehmet. 2016. **İnternet Bağımlılığı**. 3. bs. İstanbul: Yeşilay Yayınları.

DiNicola, Michael D. 2004. Pathological Internet Use Among College Students: The Prevalence of Pathological Internet Use and Its Correlates. Doktora Tezi. Ohio University.

Dishion, Thomas J., Arin Connell. 2006. Adolescents' Resilience as A Self-Regulatory Process: Promising Themes for Linking Intervention with Developmental Science. **Annals of the New York Academy of Sciences.** c. 1094: 125-138.

Donahue, Eileen M., Richard W. Robins, Brent W. Roberts, Oliver P. John. 1993. The Divided Self: Concurrent and Longitudinal Effects of Psychological Adjustment and Social Roles on Self-Concept Differentiation. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 64 s. 5: 834-846.

Duckworth, Angela Lee, Christopher Peterson, Michael D. Matthews, Dennis R. Kelly. 2007. Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 92 s. 6: 1087-1101.

Duckworth, Angela Lee, Heidi Grant, Benjamin Loew, Gabriele Oettingen, Peter M. Gollwitzer 2011. Self-Regulation Strategies Improve Self-Discipline in Adolescents: Benefits of Mental Contrasting and Implementation Intentions. **Educational Psychology**. c. 31 s. 1: 17-26.

Duckworth, Angela Lee, Jamie L. Taxer, Lauren Eskreis-Winkler, Brian M. Galla, James J. Gross. 2019. Self-Control and Academic Achievement. **Annual Review of Psychology**. c. 70: 373-399.

Duckworth, Angela Lee, Martin E. P. Seligman. 2005. Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents. **Psychological Science**. c. 16 s. 12: 939-944.

Duckworth, Angela Lee, Patrick D. Quinn, Eli Tsukayama. 2012. What No Child Left Behind Leaves Behind: The Roles of IQ and Self-Control in Predicting Standardized Achievement Test Scores and Report Card Grades. **Journal of Educational Psychology**. c. 104 s. 2: 439-451.

Duckworth, Angela Lee, Tamar Szabo Gendler, James J. Gross. 2014. Self-Control in School-Age Children. **Educational Psychologist**. c. 49 s. 3: 199-217.

Dukes, Richard L., Barbara D. Lorch. 1989. The Effects of School, Family, Self-Concept, and Deviant Behaviour on Adolescent Suicide Ideation. Journal of Adolescence. c. 12 s. 3: 239-251.

Durkee, Tony, Michael Kaess, Vladimir Carli, Peter Parzer, Camilla Wasserman, Birgitta Floderus, Alan Apter, Judit Balazs, Shira Barzilay, Julio Bobes, Romuald Brunner, Paul Corcoran, Doina Cosman, Padraig Cotter, Romain Despalins, Nadja Graber, Francis Guillemin, Christian Haring, Jean-Pierre Kahn, Laura Mandelli, Dragan Marusic, Gergely Mészáros, George J. Musa,

Vita Postuvan, Franz Resch, Pilar A. Saiz, Merike Sisask, Airi Varnik, Marco Sarchiapone, Christina W. Hoven, Danuta Wasserman. 2012. Prevalence of Pathological Internet Use Among Adolescents in Europe: Demographic and Social Factors. **Addiction**. c. 107 s. 2: 2210-2222.

Durkee, Tony, Vladimir Carli, Birgitta Floderus, Camilla Wasserman, Marco Sarchiapone, Alan Apter, Judit A. Balazs, Julio Bobes, Romuald Brunner, Paul Corcoran, Doina Cosman, Christian Haring, Christina W Hoven, Michael Kaess, Jean-Pierre Kahn, Bogdan Nemes, Vita Postuvan, Pilar A. Saiz, Peeter Värnik, Danuta Wasserman. 2016. Pathological Internet Use and Risk-Behaviors among European Adolescents. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. c. 13 s. 3: 1-17.

Dweck, Carol. S. 1996. Implicit Theories as Organizers of Goals and Behavior. **The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior**. ed. Peter M. Gollwitzer, John A. Bargh. New York: Guilford Press: 69-90.

Ebersole, Peter, Steve DePaola. 1988. Meaning in Life Depth in the Active Married Elderly. **The Journal of Psychology**. c. 123 s. 2: 171-178.

Eisenberg, Nancy, Angela Lee Duckworth, Tracy L. Spinrad, Carlos Valiente. 2014. Conscientiousness: Origins in Childhood? **Developmental Psychology**. c. 50 s. 5: 1331-1349.

Ekşi, Füsun, Durmuş Ümmet. 2013. Bir Kişilerarası İletişim Problemi Olarak İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık: Psikolojik Danışma Açısından Değerlendirilmesi. **Değerler Eğitimi Dergisi**. c. 11 s. 25: 91-115.

Elfhag, Kristina, Lesley C. Morey. 2008. Personality Traits and Eating Behavior in The Obese: Poor Self-Control in Emotional and External Eating but Personality Assets in Restrained Eating. **Eating Behaviors**. c. 9 s. 3: 285-293.

Elliot, Andrew J., Marcy A. Church. 1997. A Hierarchical Model of Approach and Avoidance Achievement Motivation. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 72 s. 1: 218-232.

Elliot, Andrew J., Shelly L. Gable, Rachael R. Mapes. 2006. Approach and Avoidance Motivation in The Social Domain. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 32 s.3: 378-391.

Elliot, Elaine S., Carol S. Dweck. 1988. Goals: An Approach to Motivation and Achievement. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 54 s. 1: 5-12.

Emmons, Robert A. 1986. Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 51 s. 5: 1058–1068.

_____. 1991. Personal Strivings, Daily Life Events, and Psychological and Physical Well-Being. **Journal of Personality**. c. 59 s. 3: 453-472.

_____. 1999. **The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality**. New York: Guilford.

_____. 2003. Personal Goals, Life Meaning, and Virtue: Wellsprings of A positive Life. **Flourishing: Positive Psychology and The Life Well-Lived**. ed. Corey L. M. Keyes, Jonathan Haidt. Washington, DC: American Psychological Association: 105-128.

Emmons, Robert A., Laura A. King. 1988. Conflict Among Personal Strivings: Immediate and Long-Term Implications for Psychological and Physical Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 54 s. 6: 1040-1048.

Emmons Robert A., Patricia M. Colby, Heather A. Kaiser. 1998. When Losses Lead to Gains: Personal Goals and Recovery of Meaning. **The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications**. ed. Wong PTP, Fry PS. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates: 163-178.

Engelberg, Elisabeth, Lennart Sjöberg. 2004. Internet Use, Social Skills, and Adjustment. **Cyberpsychology & Behavior**. c. 7 s. 1: 41-47.

Ent, Michael R., Roy F. Baumeister, Dianne M. Tice. 2015. Trait Self-Control and the Avoidance of Temptation. **Personality and Individual Difference.** c. 74: 12-15.

Eryılmaz, Ali. 2010. Yeniden Gözden Geçirme: Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler için Amaçları Genişletme Programı. **Aile ve Toplum Dergisi**. c. 5 s. 20: 53-66.

_____. 2012. Investigating of Psychometric Properties the Scale of Setting Life Goals with Respect to Positive Psychotherapy on University Students. **Turkish Journal of Clinical Psychiatry**. c. 15 s. 3: 166-174.

_____. 2015. Amaçlar için Mücadele Ölçeğinin Geliştirilmesi. **Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**. c. 8 s. 4: 233-244.

_____. 2016. **Herkes için Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji**. 2. bs. Ankara: Pegem Akademi.

_____. 2018. **Bireyle Psikolojik Danışmada Sık Karşılaşılan Psikolojik Sorunlara Müdahale ve Kendi Kendine Yardım Kitabı**. 3. bs. Ankara: Pegem Akademi.

Eysenck, Hans Jurgen, Wilhelm Arnold, Richard Meili. 1972. **Encyclopedia of Psychology**. New York: Herder and Herder,

Farley, Julee P., Jungmeen Kim-Spoon. 2014. The Development of Adolescent Self-Regulation: Reviewing the Role of Parent, Peer, Friend, and Romantic Relationships. **Journal of Adolescence**. c. 37 s. 4: 433-440.

Ferguson, Susan Jeanne, Andrea D. Goodwin. 2010. Optimism and Well-Being in Older Adults: The Mediating Role of Social Support and Perceived Control. **International Journal of Aging and Human Development**. c. 71 s. 1: 43-68.

Ferrand, Claude, Guillaume Martinent, Neriman Durmaz. 2014. Psychological Need Satisfaction and Well-Being in Adults Aged 80 Years and Older Living in Residential Homes: Using A Self-Determination Theory Perspective. **Journal of Aging Studies**. c. 30: 104-111.

Figner, Bernd, Daria Knoch, Eric J. Johnson, Amy R. Krosch, Sarah H. Lisanby, Ernst Fehr, Elke U. Weber. 2010. Lateral Prefrontal Cortex and Self-Control in Intertemporal Choice. **Nature Neuroscience**. c. 13 s. 5: 538-539.

Finkenauer, Catrin, Rutger C. M. E. Engels, Roy F. Baumeister. 2005. Parenting Behaviour and Adolescent Behavioural and Emotional Problems: The Role of Self-Control. **International Journal of Behavioral Development**. c. 29 s. 1: 58-69.

Finney, Sara J., Christine DiStefano. 2006. Non-Normal and Categorical Data in Structural Equation Modeling. **Structural Equation Modeling: A Second Course.** ed. Gregory R. Hancock ve Ralph O. Mueller. Greenwich: Information Age Publishing: 269-314.

Fishbach, Ayelet, Stacey R. Finkelstein. 2012. How Feedback Influences Persistence, Disengagement, and Change in Goal Pursuit. **Goal-Directed Behavior**. ed. Henk Aarts, Andrew J. Elliot. New York: Psychology Press: 203-230.

Frankl, Victor E. 2006. **Man's Search for Meaning**. Boston, MA: Beacon Press.

Friese, Malte, Julius Frankenbach, Veronika Job, David D. Loschelder. 2017. Does Self-Control Training Improve Self-Control? A Meta-Analysis. **Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science**. c. 12 s. 6: 1077-1099.

Frölich, Jan, Gerd Lehmkuhl, Helmut Orawa, Michael Bromba, Katharina Wolf, Anja Görtz-Dorten. 2016. Computer Game Misuse and Addiction of Adolescents in A Clinically Referred Study Sample. **Computers in Human Behavior**. c. 55: 9-15.

Galla, Brian M., Angela Lee Duckworth. 2015. More than Resisting Temptation: Beneficial Habits Mediate the Relationship between Self-Control and Positive Life Outcomes. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 109 s. 3: 508-525.

Galla, Brian M., Jeffrey J. Wood , Eli Tsukayama, Kim Har, Angela W. Chiu, David A. Langer. 2014. A Longitudinal Multilevel Model Analysis of the Within-Person and Between-Person Effect of Effortful Engagement and Academic Self-Efficacy on Academic Performance. **Journal of School Psychology**. c. 52 s. 3: 295-308.

Gathergood, John. 2012. Self-Control, Financial Literacy and Consumer Over-Indebtedness. **Journal of Economic Psychology**. c. 33 s. 3: 590-602.

Giboin, Louis-Solal, Wanja Wolff. 2019. The Effect of Ego Depletion or Mental Fatigue on Subsequent Physical Endurance Performance: A Meta-Analysis. **Performance Enhancement and Health**. c. 7 s.

Gillebaart, Marlee, Denise T. D. De Ridder. 2015. Effortless Self-Control: A Novel Perspective on Response Conflict Strategies in Trait Self-Control. **Social and Personality Psychology Compass**. c. 9 s. 2: 88-99.

Gillebaart, Marleen, Iris K. Schneider, Denise T. D. De Ridder. 2016. Effects of Trait Self-Control on Response Conflict About Healthy and Unhealthy Food. **Journal of Personality**. c. 84 s. 6: 789-798.

Goel, Deepak, Alka Subramanyam, Ravindra Kamath. 2013. A Study on The Prevalence of Internet Addiction and Its Association with Psychopathology in Indian Adolescents. **Indian Journal of Psychiatry**. c. 55 s. 2: 140-143.

Gollwitzer, Peter M. 1993. Goal Achievement: The Role of Intentions. **European Review of Social Psychology**. c. 4 s. 1: 141-185.

_____. 1999. Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans. **American Psychologist**. c. 54 s. 7: 493-503.

Gollwitzer, Peter M., Gabriele Oettingen. 2012. Goal Pursuit. **The Oxford Handbook of Human Motivation**. ed. Richard M. Ryan. New York: Oxford University Press: 207-231.

Gottfredson, Michael R., Travis Hirschi. 1990. **A General Theory of Crime**. Palo Alto, CA: Stanford University Press.

Grant, Heidi, Carol S. Dweck. 2003. Clarifying Achievement Goals and Their Impact. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 85 s. 3: 541-553.

Greenfield, David N. 1999. Psychological Factors in Compulsive Internet Use. **Cyberpsychology & Behavior**. c. 2 s. 5: 403-441.

Greitemeyer, Tobias, Dirk O. Mügge, Irina Bollermann. 2014. Having Responsive Facebook Friends Affects the Satisfaction of Psychological Needs More Than Having Many Facebook Friends. **Basic and Applied Social Psychology**. c. 36 s. 3: 252-258.

Griffiths, Mark D. 2016. Gaming Addiction and Internet Gaming Disorder. **The Video Game Debate: Unraveling the Physical, Social, and Psychological Effects of Digital Games**. ed. Rachel Kowert, Thorsten Quandt. New York, NY: Routledge: 74-93.

Griffiths, Mark D., Halley M. Pontes. 2014. Internet Addiction Disorder and Internet Gaming Disorder Are Not the Same. **Journal of Addiction Research and Therapy**. c. 5 s. 4: e124.

Grohol, John M. [29.05.2013]. Not in the DSM-V: Internet Addiction & Parental Alienation Disorder. World of Psychology. http://psychcentral.com/blog/archives/2013/05/29/not-in-the-dsm-5-internet-addiction-parental-alienation-disorder.

_____. [17.10.2019]. Internet Addiction Guide: What Is Internet Addiction Disorder (IAD)? http://psychcentral.com/netaddiction.

Gross, James J. 1998. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. **Review of General Psychology**. c. 2 s. 3: 271-299.

_____. 2015. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. **Psychological Inquiry**. c. 26 s. 1: 1-26.

Gagliano, Maria Christina, Sebastiano Costa, Kuss, Daria J. Kuss, Francesca Cuzzocrea, Valeria Verrastro. 2019. Technological Addiction in Adolescents: The Interplay Between Parenting and Psychological Basic Needs **International Journal of Mental Health and Addiction**. c. 18: 1389-1402.

Guinote, Ana. 2007. Power and Goal Pursuit. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 33 s.8: 1076-1087.

Gupta, Aman, Amir Maroof Khan, Om Prakash Rajoura, Shruti Srivastava. 2018. Internet Addiction and Its Mental Health Correlates among Undergraduate College Students of a University in North India. **Journal of Family Medicine and Primary Care**. c. 7 s. 4: 721-727.

Hagger, Martin S., Chantelle Wood, Chris Stiff, Nikos L. D. Chatzisarantis. 2010. Ego Depletion and the Strength Model of Self-Control: A Meta-Analysis. **Psychological Bulletin**. c. 136 s. 4: 495-525.

Hagger, Martin S., Daniel F. Gucciardi, Turrell, Amelia S. Turrell, Kyra Hamilton. 2019. Self-Control and Health-Related Behavior: The Role of Implicit Self-Control, Trait Self-Control, and Beliefs in Self-Control. **British Journal of Health Psychology**. c. 24 s. 4: 764-786.

Hagger, Martin S., Nikos L. D. Chatzisarantis, Jemma Harris. 2006. From Psychological Need Satisfaction to Intentional Behavior: Testing a Motivational Sequence in Two Behavioral Contexts. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 32 s. 2: 131-148.

Hair, Joseph F., William C. Black, Barry J. Babin, Roplh E. Anderson. 2010. **Multivariate Data Analysis**. 7. bs. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Hall, Alex S., Jeffrey Parsons. 2001. Internet Addiction: College Student Case Study Using Best Practices in Cognitive Behavior Therapy. **Journal of Mental Health Counseling**. c. 23 s. 4: 312-327.

Hamama, Liat, Anat Ronen-Shenhav. 2012. Self-Control, Social Support, and Aggression Among Adolescents in Divorced and Two-Parent Families. **Children and Youth Services Review**. c. 34 s. 5: 1042-1049.

Hanfstingl, Barbara, Irina Andreitz, Florian H. Müller, Almut E. Thomas. 2011. Are Self-Regulation and Self-Control Mediators Between Psychological Basic Needs and Intrinsic Teacher Motivation? **Journal for Educational Research Online**. c. 2: 55-71.

Hare, Todd A., Colin F. Camerer. Antonio Rangel. 2009. Self-control in Decision-making Involves Modulation of the vmPFC Valuation. **Science**. c. 324: 646-648.

Harlow, Lisa L., Michael Newcomb, Peter M. Bentler. 1986. Depression, Self-Derogation, Substance Use, and Suicide Ideation: Lack of Purpose in Life as Mediational Factor. **Journal of Clinical Psychology**. c. 42 s. 1: 5-21.

Hay, Carter, Ryan Meldrum. 2016**. Self-Control and Crime Over the Life Course**. Thousand Oaks, CA: SAGE.

Hay, Carter, Walter Forrest. 2006. The Development of Self-control: Examining Self-control Theory's Stability Thesis. **Criminology**. c. 44 s. 4: 739-774.

Healy, Laura C., Nikos Ntoumanis, Jet J. Veldhuijzen van Zanten, Nicola Paine 2014. Goal Striving and Well-Being in Sport: The Role of Contextual and Personal Motivation. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. c. 36 s. 5: 446-459.

Heatherton, Todd F. 2011. Neuroscience of Self and Self-Regulation. **Annual Review of Psychology**. c. 62: 363-390.

Heckhausen, Jutta, Carsten Wrosch, Richard Schulz. 2010. A Motivational Theory of Life-Span Development. **Psychological Review**. c. 117 s. 1: 32-60.

Heckhausen, Jutta, Richard Schulz. 1995. A Life-Span Theory of Control. **Psychological Review**. c. 102 s. 2: 284-304.

Hedberg, Pia, Yngve Gustafson, Lena Aléx, Christine Brulin. 2010. Depression in Relation to Purpose in Life Among a Very Old Population: A Five-Year Follow-Up Study. **Aging & Mental Health**. c.14 s. 6: 757-763.

Heisel, Marnin J., Gordon L. Flett. 2004. Purpose in Life, Satisfaction with Life, and Suicide Ideation in a Clinical Sample. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**. c. 26 s. 2: 127-135.

Heisel, Marnin J., Eva Neufeld, Gordon L. Flett. 2016. Reasons for Living, Meaning in Life, and Suicide Ideation: Investigating the Roles of Key Positive Psychological Factors in Reducing Suicide Risk in Community-Residing Older Adults. **Aging & Mental Health**, c. 20 s. 2: 195-207.

Henderson, Michael, Neil Selwyn, Rachel Aston. 2015. What Works and Why? Student Perceptions of 'Useful' Digital Technology in University Teaching and Learning. **Studies in Higher Education**. c. 42 s. 8: 1567-1579.

Hennessey, Beth A. 2000. Self-Determination Theory and the Social Psychology of Creativity. **Psychological Inquiry**. c. 11 s. 4: 293-298.

Higgins, E. Tory. 1987. Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. **Psychological Review**. c. 94 s. 3: 319-340.

_____. 1997. Beyond Pleasure and Pain. **American Psychologist**. c. 52 s. 12: 1280-1300.

Higgins, George E., Wesley G. Jennings, Richard Tewksbury, Chris L. Gibson. 2009. Exploring the Link Between Low Self-Control and Violent Victimization

Trajectories in Adolescents. **Criminal Justice and Behavior**. c. 36 s. 10: 1070-Addressing Important Questions in the Field of Adolescent Purpose 1084.

Hill, Patrick L., Anthony L. Burrow, Jay W. Brandenberger Daniel K. Lapsley, Jessica Collado Quaranto. 2010. Collegiate Purpose Orientations and Well-Being in Early and Middle Adulthood. **Journal of Applied Developmental Psychology**. c. 31 s. 2: 173-179.

Hill, Patrick L., Anthony L. Burrow, Rachel Sumner. 2013. Addressing Important Questions in the Field of Adolescent Purpose. Child Development Perspectives. c. 7 s. 4: 232-236.

Hill, Patrick L., Nicholas A. Turiano. 2014. Purpose in Life as a Predictor of Mortality Across Adulthood. Psychological Science. c. 25: s. 7: 1482-1486.

Hill, Patrick L., Nicholas A. Turiano, Avron Spiro, Daniel K. Mroczek. 2015. Understanding Inter-Individual Variability in Purpose: Longitudinal Findings from the VA Normative Aging Study. **Psychology and Aging**. c. 30 s. 3: 529-533.

Hill, Patrick L., Sara J. Weston. 2019. Evaluating Eight-Year Trajectories for Sense of Purpose in the Health and Retirement Study. Aging & Mental Health. c. 23 s. 2: 233-237.

Hirooka, Nobutaka, Takeru Kusano, Shunsuke Kinoshita, Ryutaro Aoyagi, Nakamoto Hidetomo. 2021. Association Between Healthy Lifestyle Practices and Life Purpose Among a Highly Health-Literate Cohort: A Cross-Sectional Study. **BMC Public Health**. c. 21: 820.

Hirschi, Travis, Michael R. Gottfredson. 2001. Self-Control Theory. **Explaining Criminals and Crime**. ed. Raymond Paternoster, Ronet Bachmen. Los Angeles: Roxbury Press: 81-96.

Hofmann, Wilhelm, Maike Luhmann, Rachel R. Fisher, Kathleen D. Vohs, Roy F. Baumeister. 2014. Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. Journal of Personality. c. 82 s. 4: 265-277.

Hofmann, Wilhelm, Malte Friese, Fritz Strack. 2009. Impulse and Self-Control from a Dual-Systems Perspective. **Perspectives on Psychological Science**. c. 4 s. 2: 162-176.

Hofmann, Wilhelm, Roy F. Baumeister, Georg Förster, Kathleen D. Vohs. 2012. Everyday Temptations: An Experience Sampling Study of Desire, Conflict, and Self-Control. Journal of Personality and Social Psychology. c. 102 s. 6: 1318-1335.

Holahan, Carol K., Rie Suzuki. 2006. Motivational Factors in Health Promoting Behavior in Later Aging. **Activities, Adaptation, and Aging**. c. 30 s. 1: 47-60.

Homan, Kristin J., Jooyoung Kong. 2020. Longitudinal Health Consequences of Childhood Adversity: The Mediating Role of Purpose in Life. **Journal of Gerontological Social Work**. c. 63 s. 8: 864-877.

Hooker, Stephanie A., Kevin S. Masters, Crystal L. Park. 2018. A Meaningful Life is a Healthy Life: A Conceptual Model Linking Meaning and Meaning Salience to Health. **Review of General Psychology**. c. 22 s.1: 11-24.

Hsu, Wen-Yu, Sunny S. J. Lin, Shan-Mei Chang, Yin-Hsing Tseng, Nan-Ying Chiu. 2014. Examining the Diagnostic Criteria for Internet Addiction: Expert Validation. **Journal of the Formos Medical Association.** c. 114 s. 6: 504-508.

Hu, Pingying. 2016. The Role of Basic Need Satisfaction in English Learning: A Case Study at a University in China. **Linguistics and Literature Studies**. c. 4 s. 6: 402-411.

Huang, Chiungjung. 2010. Internet Addiction: Stability and Change. **European Journal of Psychology of Education**. c. 25 s. 3: 345-361.

Huang, Xui-Qin, Meng-Chen Li, Ran Tao. 2010. Treatment of Internet Addiction. **Current Psychiatry Reports**. c. 12 s. 5: 462-470.

Humphreys, Lee, Thilo Von Pape, Veronika Karnowski. 2013. Evolving Mobile Media: Uses and Conceptualizations of the Mobile Internet. **Journal of Computer-Mediated Communication**. c. 18 s. 4: 491-507.

Hur, Man Huyung. 2006. Demographic, Habitual, and Socioeconomic Determinants of Internet Addiction Disorder: An Empirical Study of Korean Teenagers**,** **Cyberpsychology & Behavior**, c. 9 s. 5: 514-525.

Internet World Stats. [31.12.2019]. Top 20 Countries with The Highest Number of Internet Users. https://www.internetworldstats.com/top20.htm.

Irani, Elliane, Sumin Park, Ronald L. Hickman. 2021. Negative Marital Interaction, Purpose in Life, and Depressive Symptoms Among Middle-Aged and Older Couples: Evidence from The Health and Retirement Study. **Aging & Mental Health**, 1-10.

Ismail, Ahmed Bani, Najeh Zawahreh. 2017. Self-control and its Relationship with the Internet Addiction among a Sample of Najran University Students. **Journal of Education and Human Development**. c. 6 s. 2: 168-174.

Iyengar, Sheena S., Mark R. Lepper. 1999. Rethinking the Value of. Choice: Considering. Cultural Mediators of. Intrinsic Motivation. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 76 s. 3: 349-366.

Iyengar, Sheena S., Sanford E. DeVoe. 2003. Rethinking the Value of Choice: Considering Cultural Mediators of Intrinsic Motivation. Cross-Cultural Differences in Perspectives on the Self. ed. Virginia Murphy-Berman, John J. Berman. Lincoln, NE: University of Nebraska Press: 129-176.

Iyer, Meera, Roopali Sharma. 2020. Impact of Internet Overuse on Psychological Well-Being of Adolescents During Covid 19 Shutdown. **Journal of Critical Reviews**. c. 7 s. 9: 2832-2839.

Jacobson, George J., Daniel P. Ritter, Lynn Mueller. 1977. Purpose in Life and Personal Values among Adult Alcoholics. **Journal of Clinical Psychology**. c. 33 s. 1: 314-316.

Jang, Hyungshim, Johnmarshall Reeve, Richard M. Ryan, Ahyoung Kim. 2009. Can Self-Determination Theory Explain What Underlies the Productive, Satisfying Learning Experiences of Collectivistically Oriented Korean Students? **Journal of Educational Psychology**. c. 101 s. 3: 644-661.

Janke, Stefan. Oliver Dickhäuser. 2017. A Situated Process Model of Vocational Achievement Goal Striving Within Members of the Academic Staff at University. **Motivation and Emotion**. c. 42 s. 4: 466-481.

Jiang, Qiaolei. 2014. Internet Addiction Among Young People in China: Internet Connectedness, Online Gaming, and Academic Performance Decrement. **Internet Research**. c. 24 s. 1: 2-20.

Jo, Youngoh, Bouffard, Leana. 2014. Stability of Self-Control and Gender. **Journal of Criminal Justice**. c. 42 s. 4: 356-365.

Job, Veronika, Carol S. Dweck, Gregory M. Walton. 2010. Ego Depletion—Is It All in Your Head?: Implicit Theories About Willpower Affect Self-Regulation. **Psychological Science**. c. 21 s. 11: 1686-1693.

Johansson, Agneta, K. Gunnar Götestam. 2004. Internet Addiction: Characteristics of A Questionnaire and Prevalence in Norwegian Youth (12-18 years). **Scandinavian Journal of Psychology**. c. 45 s. 3: 223-229.

Johnson, Benjamin K., Allison Eden, Leonard Reinecke, Tilo Hartmann. 2021. Self-Control and Need Satisfaction in Primetime: Television, Social Media, and Friends Can Enhance Regulatory Resources via Perceived Autonomy and Competence. **Psychology of Popular Media**. c. 10 s. 2: 212-222.

Jones, Steve. 2002. **The Internet Goes to College: How Students Are Living in the Future with Today's Technology**. Washington, DC: Pew Internet & American Life Project.

Jorgenson, Alicia Grattan, Ray Chih-Jui Hsiao, Cheng-Fang Yen. 2016. Internet Addiction and Other Behavioral Addictions. **Child Adolescent Psychiatric Clinic of North America**. c. 25 s. 3: 509-520.

Judge, Timothy A., Joyce E. Bono, Amir Erez, Edwin A. Locke. 2005. Core Self-Evaluations and Job and Life Satisfaction: The Role of Self-Concordance and Goal Attainment. **Journal of Applied Psychology**. c. 90 s. 2: 257-267.

Kanat-Maymon, Yaniv, Michal Benjamin, Aviva Stavsky, Anat Shoshani, Guy Roth. 2015. The Role of Basic Need Fulfillment in Academic Dishonesty: A Self-

Determination Theory Perspective. **Contemporary Educational Psychology**. c. 43: 1-9.

Kandell, Jonathan J. 1998. Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. **Cyberpsychology & Behavior**. c. 1 s. 1: 11-17.

Kang, Jeonghoon, Hyungsung Park, Taesoo Park, Junghwan Park. 2012. Path Analysis for Attachment, Internet Addiction, and Interpersonal Competence of College Students. **Computer Applications for Web, Human Computer Interaction, Signal and Image Processing, and Pattern Recognition**. 342: 217-224.

Karreman, Annemiek, Cathy van Tuijl, Marcel A. G. van Aken, Maja Dekovic´. 2006. Parenting and Self-Regulation in Preschoolers: A Meta-Analysis. **Infant and Child Development**. c. 15 s. 6: 561-579.

Kasser, Tim, Richard M. Ryan. 1993. A Dark Side of the American Dream Correlates of Financial Success as a Central Life Aspiration. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 65 s. 2: 410-422.

_____. 1996. Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 22 s. 3: 280-287.

_____. 2001. Be Careful What You Wish For: Optimal Functioning and the Relative Attainment of Intrinsic and Extrinsic Goals. **Life Goals and Well-Being**. ed. Petor Schmuck, Kennon M. Sheldon. Göttingen, Hogrefe & Huber Publishers: 116-131.

Kasser, Virginia Grow, Richard M. Ryan. 1999. The Relation of Psychological Needs for Autonomy and Relatedness to Vitality, Well-Being, and Mortality in a Nursing Home. **Journal of Applied Social Psychology**. c. 29 s. 5: 935-954.

Katsogianni, Irene Vasilios, George Kleftaras. 2015. Spirituality, Meaning in Life, and Depressive Symptomatology in Drug Addiction. **International Journal of Religion & Spirituality in Society**. c. 5 s. 2: 11-24.

Kaur, Avneet. 2013. Maslow's Need Hierarchy Theory: Applications and Criticisms. **Global Journal of Management and Business Studies**. c. 3 s. 10: 1061-1064.

Kesici, Şahin, İsmail Şahin. 2009. A Comparative Study of Uses of the Internet among College Students with and without Internet Addiction. **Psychological Reports**. c. 105 s. 3: 1103-1112.

Keyes, Corey L. M. 2011. Authentic purpose: The spiritual infrastructure of life. **Journal of Management, Spirituality & Religion**. c. 8 s. 4: 281-297.

Kim, Eric S., Jennifer K. Sun, Nansook Park, Christopher Peterson. 2013a. Purpose in Life and Reduced Incidence of Stroke in Older Adults: The Health and Retirement Study. **Journal of Psychosomatic Research**. c. 74 s. 5: 427-432.

Kim, Eric S., Jennifer K. Sun, Nansook Park, Laura D. Kubzansky, Christopher Peterson. 2013b. Purpose in Life and Reduced Risk of Myocardial Infarction

among Older U.S. Adults with Coronary Heart Disease: A Two-Year Follow-Up. **Journal of Behavioral Medicine**. c. 36 s. 2: 124-133.

Kim, Eric S., Scott W. Delaney, Laura D. Kubzansky. 2019. Sense of Purpose in Life and Cardiovascular Disease: Underlying Mechanisms and Future Directions. **Current Cardiology Reports**. c. 21 s. 11: 135.

Kim, Eric S., Victor, J. Strecher, Carol D. Ryff. 2014. Purpose in Life and Use of Preventive Health Care Services. **Proceedings of the National Academy of Sciences**. c. 111 s. 46: 16331-16336.

Kim, Hye-Jin, Jin-Young Min, Kyoung-Bok Min, Tae-Jin Lee, Seunghyun Yoo. 2018. Relationship among Family Environment, Self-Control, Friendship Quality, and Adolescents' Smartphone Addiction in South Korea: Findings from Nationwide Data. **Plos One**. c. 13 s. 2: e0190896.

Kim, Jinha, Hyeongi Hong, Jungeun Lee, Myoung-Ho Hyun. 2017. Effects of Time Perspective and Self-Control on Procrastination and Internet Addiction. **Journal of Behavioral Addictions**. c. 6 s. 2: 229-236.

Kim, Jong-Un. 2018. The Effect of a R/T Group Counseling Program on The Internet Addiction Level and Self-Esteem of Internet Addiction University Students. **International Journal of Reality Therapy**. c. 27 s. 2: 4-12.

Király, Orsolya, Mark D Griffiths, Róbert Urbán, Judit Farkas, Gyöngyi Kökönyei, Zsuzsanna Elekes, Domokos Tamás, Zsolt Demetrovics. 2014. Problematic Internet Use and Problematic Online Gaming Are Not the Same: Findings from a Large Nationally Representative Adolescent Sample. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**. c. 17 s. 12: 749-754.

Klaas, Deborah. 1998. Testing Two Elements of Spirituality in Depressed and Non-Depressed Elders. **International Journal of Psychiatric Nursing Research**. c. 4 s. 2: 452-462.

Kline, Rex B. 2019. **Principles and Practice of Structural Equation Modeling**. London: Guilford publications.

Klinger, Eric. 2012. The Search for Meaning in Evolutionary Goal-Theory Perspective and Its Clinical Implications. **The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications**. ed. Paul P. T. Wong. New York: Routledge/Taylor & Francis Group: 23-56.

Ko, Chih-Hung, Ju-Yu Yen, Sue-Huei Chen, Ming-Jen Yang, Huang-Chi Lin, Cheng-Fang Yen 2009. Proposed Diagnostic Criteria and the Screening and Diagnosing Tool of Internet Addiction in College Students. **Comprehensive Psychiatry**. c. 50 s. 4: 378-384.

Koç, Mustafa. 2011. Internet Addiction and Psychopathology. **The Turkish Online Journal of Educational Technology**. c. 10 s. 1: 143-148.

Koestner, Richard, Natasha Lekes, Theodore A. Powers, Emanuel Chicoine. 2002. Attaining Personal Goals: Self-Concordance Plus Implementation Intentions

Equals Success. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 83 s. 1: 231-244.

Koh, Young-Sam. 2015. The Korean National Policy for Internet Addiction. **Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions**. ed. Christian Montag, Martin Reuter. New York, NY: Springer: 219-233.

Kopp, Claire B. 1982. Antecedents of Self-Regulation: A Developmental Perspective. **Developmental Psychology**. c. 18 s. 2: 199-214.

Krause, Neal. 2007. Longitudinal Study of Social Support and Meaning in Life. **Psychology and Aging**. c. 22 s. 3: 456-469.

_____. 2009. Meaning in Life and Mortality. **The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**. c. 64 s. 4: 517-527.

Kruglanski, Arie. W. 1996. Goals as Knowledge Structures. **The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior**. ed. Peter M. Gollwitzer, John A. Bargh. New York: Guilford Press: 599-618.

Kruglanski, Arie W., James Y. Shah, Ayelet Fishbach, Ron Friedman, Woo Young Chun, David Sleeth-Keppler. 2002. A Theory of Goal Systems. **Advances in Experimental Social Psychology**. ed. Mark P. Zanna. San Diego, CA: Academic Press: 331-378.

Kuss, Daria J., Mark D. Griffiths, Laurent Karila, Joel Billieux. 2014. Internet addiction: A systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. **Current Pharmaceutical Design**. c. 20 s. 25: 4026-4052.

Kwon, Jung-Hye, Chung-Suk Chung, Jung Lee. 2011. The Effects of Escape from Self and Interpersonal Relationship on the Pathological Use of Internet Game. **Community Mental Health Journal**. c. 47 s. 1: 113-121.

Laconi, Stéphanie, Rachel Florence Rodgers, Henri Chabrola. 2014. The Measurement of Internet Addiction: A Critical Review of Existing Scales and Their Psychometric Properties. **Computers in Human Behavior**. c. 41: 190-202.

Lam, Lawrence T. 2014. Risk Factors of Internet Addiction and the Health Effect of Internet Addiction on Adolescents: A Systematic Review of Longitudinal and Prospective Studies. **Current Psychiatry Reports**. c. 16 s. 11: 508.

Lapsley, Daniel K., Patrick L. Hill. 2010. Subjective Invulnerability, Optimism Bias and Adjustment in Emerging Adulthood. **Journal of Youth and Adolescence**. c. 39 s. 8: 847-857.

LaRose, Robert, Carolyn A. Lin, Matthew S. Eastin. 2003. Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? **Media Psychology**. c. 5 s. 3: 225-253.

Lecci, Len, Michael G. MacLean, Nicole Croteau. 2002. Personal Goals as Predictors of College Student Drinking Motives, Alcohol Use and Related Problems. **Journal of Studies on Alcohol**. c. 63 s. 5: 620-630.

Lee, Young Sik, Doug Hyun Han, Sun Mi Kim, Perry F. Renshaw. 2013. Substance Abuse Precedes Internet Addiction. **Addictive Behaviors**. c. 38 s. 4: 2022-2025.

Legault, Lisa. 2020. Self-Determination Theory. **Encyclopedia of Personality and Individual Differences**. ed. Virgil Zeigler-Hill, Todd K. Shackelford. Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Cham: Springer: 4694-4702.

Leiner, Barry M., Vinton G. Cerf, David D. Clark, Robert E. Kahn, Leonard Kleinrock, Daniel C. Lynch, Jon Postel, Larry G. Roberts, Stephen Wolff. 2009. Brief History of the Internet. **ACM SIGCOMM Computer Communication Review**. c. 39 s.5: 22-31.

Leung, Louis. 2003. Impacts of Net-Generation Attributes, Seductive Properties of the Internet, and Gratifications-Obtained on Internet use. **Telematics and Informatics**. c. 20 s. 2: 107-129.

Lewis, Nathan A., Nicholas A. Turiano, Brennan R. Payne, Patrick L. Hill. 2016. Purpose in Life and Cognitive Functioning in Adulthood. **Aging, Neuropsychology, and Cognition**. c. 24 s. 6: 662-671.

Li, Caina, Jianning Dang, Xiaoling Zhang, Qianqian Zhang, Jingjing Guo. 2014. Internet Addiction among Chinese Adolescents: The Effect of Parental Behavior and Self-Control. **Computers in Human Behavior**. c. 41: 1-7.

Li, Dongping, Wenhua Zhang, Xian Li, Yueyu Zhou, Liyan Zhao, Yanhui Wang. 2016a. Stressful Life Events and Adolescent Internet Addiction: The Mediating Role of Psychological Needs Satisfaction and The Moderating Role of Coping Style. **Computers in Human Behavior**. c. 63: 408-415.

Li, Dongping, Yueyu Zhou, Xian Li, Zongkui Zhou. 2016b. Perceived School Climate and Adolescent Internet Addiction: The Mediating Role of Deviant Peer Affiliation and the Moderating Role of Effortful Control. **Computers in Human Behavior**. c. 60: 54-61.

Li, Jian-Bin, An Yang, Kai Dou, Rebecca Y. M. Cheung. 2020. Self-Control Moderates the Association Between Perceived Severity of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Mental Health Problems Among the Chinese Public. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. c. 17 s. 13: 4820.

Li, Jian-Bin, Yayouk E Willems, F. Marijn Stok, Maja Deković, Meike Bartels, Catrin Finkenauer. 2019. Parenting and Self-Control across Early to Late Adolescence: A Three-Level Meta-Analysis. **Perspectives on Psychological Science**. c. 14 s. 6: 967-1005.

Li, Shiqi, Ping Ren, Ming Ming Chiu, Chenxin Wang, Hao Lei. 2021a. The Relationship Between Self-Control and Internet Addiction Among Students: A Meta-Analysis. **Frontiers in Psychology**. c. 12: 735755.

Li, Jingjing, Yanhan Chen, Jiachen Lu, Weidong Li, Chengfu Yu. 2021b. Self-Control, Consideration of Future Consequences, and Internet Addiction among Chinese

Adolescents: The Moderating Effect of Deviant Peer Affiliation. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. c. 18 s. 17: 9026.

Lin, Han, Willian Tov, Lin Qiu. 2014. Emotional Disclosure on Social Networking Sites: The Role of Network Structure and Psychological Needs. **Computers in Human Behavior**. c. 41: 342-350.

Little, Todd D., Charles R. Snyder, Michael Wehmeyer, M. 2006. The Agentic Self: On the Nature and Origins of Personal Agency Across the Lifespan. **The Handbook of Personality Development**. ed. Daniel K. Mroczek, Todd D. Little. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum and Associates: 61-79.

Liu, Danni, Zhenhong Wang, Xiaohui Yang, Yuewen Zhang, Runzhu Zhang, Shanyan Lin. 2019. Perceived Autonomy-Supportive Parenting and Internet Addiction: Respiratory Sinus Arrhythmia Moderated the Mediating Effect of Basic Psychological Need Satisfaction. **Current Psychology.** c. 40 s. 9: 4255-4264.

Liu, Qin-Xue, Xiao-Yi Fang, Jing-Jing Wan, Zong-Kui Zhou. 2016. Need Satisfaction and Adolescent Pathological Internet Use: Comparison of Satisfaction Perceived Online and Offline. **Computers in Human Behavior**. c. 55 s. Part B: 695-700.

Liu, Qing-Qi, Dong-Jing Zhang, Xiu-Juan Yang, Chen-Yan Zhang, Cui-Ying Fan, Zong-Kui Zhou. 2018. Perceived Stress and Mobile Phone Addiction in Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. **Computers in Human Behavior**. c. 87: 247-253.

Locke, Edwin A. 1996. Motivation through Conscious Goal Setting. **Applied and Preventive Psychology**. c. 5 s. 2: 117-124.

Locke, Edwin A., Gary P. Latham. 1990. **A Theory of Goal Setting and Task Performance**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Locke, Edwin A, Gary P. Latham. 2002. Building A Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. **American Psychologist**. c. 57 s. 9: 705-717.

Louro, Maria J., Rik Pieters, Marcel Zeelenberg. 2007. Dynamics of Multiple-Goal Pursuit. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 93 s. 2: 174-193.

Luppicini, Rocci, Sameera Alotaibi. 2021. A Systematic Research Review of Internet Addiction and Identity. **The International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning**. c .11 s. 1: 1-19.

Lyubomirsky, Sonja, Chris Tkach, M. Robin DiMatteo. 2006. What are the Differences between Happiness and Self-Esteem. **Social Indicators Research**. c. 78 s. 3: 363-404.

MacLeod, Andrew K., Emma Coates, Jacquie Hetherton. 2008. Increasing Well-Being through Teaching Goal-Setting and Planning Skills: Results of A brief Intervention. **Journal of Happiness Studies**. c. 9 s. 2: 185-196.

Maddi, Salvatore Richard, Lynne M. Erwin, Carrie L. Carmody, Brandilynn J. Villarreal, Marina White, Kristin K. Gundersen. 2013. Relationship of Hardiness, Grit, and Emotional Intelligence to Internet Addiction, Excessive Consumer Spending, and Gambling. **The Journal of Positive Psychology**. c. 8 s. 2: 128-134.

Mak, Kwok Kei, Ching-Man Lai, Hiroko Watanabe, Dong-Il Kim, Norharlina Bahar, Milen Ramos, Kimberly S Young, Roger C M Ho, Na-Rae Aum, Cecilia Cheng. 2014. Epidemiology of Internet Behaviors and Addiction Among Adolescents in Six Asian Countries. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**. c. 17 s. 11: 720-728.

Malygin, Viladimir Leonidovich, Nina Sergeevna Khomeriki, Elena A. Smirnova, Anna Anatol'evna Antonenko. 2013. **Internet Addictive Behavior**. Neuroscience and Behavioral Physiology. c. 43 s. 1: 100-105.

Marco, Jose H., Sandra Pérez, Joaquín García-Alandete. 2016. Meaning in Life Buffers the Association Between Risk Factors for Suicide and Hopelessness in Participants with Mental Disorders. **Journal of Clinical Psychology**. c. 72 s. 7: 689-700.

Marsh, Ali, Leigh Smith, Jan Piek, Bill Saunders. (2003). The purpose in life scale: Psychometric properties for social drinkers and drinkers in alcohol treatment. **Educational and Psychological Measurement**. c. 63 s. 5: 859-871.

Martela, Frank, Kennon M. Sheldon. 2019. Clarifying the Concept of Well-Being: Psychological Need Satisfaction as the Common Core Connecting Eudaimonic and Subjective Well-Being. **Review of General Psychology**. c. 23 s. 4: 458-474.

Maslow, Abraham H. 1943. A Theory of Human Motivation. **Psychological Review**. c. 50 s. 4: 370-396.

Massey, Emma K, Winifred A. Gebhardt, Nadia Garnefski. 2008. Adolescent Goal Content and Pursuit: A Review of the Literature from the Past 16 Years. **Developmental Review**. c. 28 s. 4: 421-460.

Mayseless, Ofra, Einat Keren. 2014. Finding a Meaningful Life as a Developmental Task in Emerging Adulthood: The Domains of Love and Work Across Cultures. Emerging Adulthood. c. s. 2: 63-73.

McAdams, Dan P. 1980. A Thematic Coding System for the Intimacy Motive. **Journal of Research in Personality**. c. 14 s. 4: 413-432

McCarthy, Marry B., Alan M. Collins, Sarah Jane Flaherty, Sinead N. McCarthy. 2017. Healthy Eating Habit: A Role for Goals, Identity, and Self-Control? **Psychology & Marketing**. c. 34 s. 8: 772-785.

McCulloch, A. Alistair, Cally Guerin, Asangi Jayatilaka, Paul Calder, Damith Ranasinghe. 2017. Choosing to Study for A Ph.D.: A Framework for Examining Decisions to Become a Research Student. **Higher Education Review**. c. 49 s. 2: 85-106.

McKnight, Patrick E., Todd B. Kashdan. 2009. Purpose in Life as a System That Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory. **Review of General Psychology**. c. 13 s. 3: 242-251.

McMillan, Sally J. Margaret Morrison, M. 2006. Coming of Age with the Internet: A Qualitative Exploration of How the Internet has Become an Integral Part of Young People's Lives. **New Media & Society**. c. 8 s. 1: 73-95.

Mei, Songli, Yvonne H. C. Yau, Jingxin Chai, Jinhua Guo, Marc N. Potenza. 2016. Problematic Internet Use, Well-Being, Self-Esteem and Self-Control: Data from A High-School Survey in China. **Addictive Behaviors**. c. 61: 74-79.

Metcalfe, Janet, Walter Mischel. 1999. A Hot/Cool-System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower. **Psychological Review**. c. 106 s. 1: 3-19.

Miech, Richard, Marilyn J. Essex, H. Hill Goldsmith. 2001. Socioeconomic Status and the Adjustment to School: The Role of Self-Regulation during Early Childhood. **Sociology of Education**. c. 74 s. 2: 102-120.

Milani, Luca, Dania Osualdella, Paola Di Blasio. 2009. Quality of Interpersonal Relationships and Problematic Internet Use in Adolescence. **CyberPsychology & Behavior**. c. 12 s. 6: 681-684.

Miller, Earl K., Jonathan D. Cohen. 2001. An Integrative Theory of Prefrontal Cortex Function. **Annual Review of Neuroscience**. c. 24: 167-202.

Mills, Devin J., Johni J. Allen. 2020. Self-Determination Theory, Internet Gaming Disorder, and the Mediating Role of Self-Control. **Computers in Human Behavior**. c. 105: 106209.

Milyavskaya, Marina, Michael Inzlicht. 2018. Attentional and Motivational Mechanisms of Self-Control. **Handbook of Self-Control in Health & WellBeing**. ed. Denise T. D. De Ridder, Mariake Adriaanse, Kentaro Fujita. New York, NY: Routledge: 11-23.

Milyavskaya, Marina, Richard Koestner. 2011. Psychological Needs, Motivation, and Well-Being: A Test of Self-Determination Theory across Multiple Domains. **Personality and Individual Differences**. c. 50 s. 3: 387-391.

Milyavskaya, Marina, Blair Saunders, Michael Inzlicht. 2021. Self-Control in Daily Life: Prevalence and Effectiveness of Diverse Self-Control Strategies. **Journal of Personality**. c. 89 s. 4: 634-651.

Moffitt, Terrie E., Louise Arseneault, Daniel Belsky, Nigel Dickson, Robert J. Hancox, HonaLee Harrington, Renate Houts, Richie Poulton, Brent W. Roberts, Stephen Ross, Malcolm R. Sears, W. Murray Thomson, and Avshalom Caspi. 2011. Gradient of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth, and Public Safety. **Proceedings of the National Academy of Sciences**. c. 108 s. 7: 2693-2698.

Mohammadi, Maryam, Abdorreza Tahriri, Jaleh Hassaskhah. 2015. The Relationship between Internet Use and Academic Procrastination of EFL Learners across

Years of Study. **International Journal of Applied Linguistics and English Literature**. c. 4 s. 1: 231-241.

Moller, Arlen C., Edward L. Deci, Richard M. Ryan. 2006. Choice and Ego-Depletion: The Moderating Role of Autonomy. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 32 s. 8: 1024-1036.

Moore Gary S., Kathryn Winograd, Dan Lange. 2001. **You Can Teach Online. Building A Creative Learning Environment**. Boston: McGraw-Hill.

Morahan-Martin, Janet. 2010. Problematic Internet use: Research trends and theories. **Internet in Psychological Research**. ed. Agata Blachnio, Aneta, Przepiorka, Tomasz Rowinsk. Warszawa, Poland: Wydawnictwo Uniwersytetu: 133-148.

Murray, Henry A. 2008. **Explorations in Personality**. 70th Anniversary Edition. New York, NY: Oxford University Press.

Muusses, Linda D., Catrin Finkenauer, Peter Kerkhof, Francesca Righetti. 2015. Partner Effects of Compulsive Internet Use: A Self-Control Account. **Communication Research**. c. 42 s. 3: 365-386.

Müller, Kai W., Manfred E. Beutel, Klaus Wolfling. 2014. A Contribution to the Clinical Characterization of Internet Addiction in A Sample of Treatment Seekers: Validity of Assessment, Severity of Psychopathology and Type of Comorbidity. **Comprehensive Psychiatry**. c. 55 s. 4: 770-777.

Myers. David G., Ed Deiner. 1995. Who Is Happy? **American Psychological Society**. c. 6 s. 1: 10-19.

Nadkarni, Ashwini, Stefan G. Hofmann. 2012. Why Do People Use Facebook? **Personality and Individual Differences**. c. 52 s. 3: 243-249.

Nair, K. P. Sivaraman. 2003. Life Goals: The Concept and Its Relevance to Rehabilitation. **Clinical Rehabilitation**. c. 17 s. 2: 192-202.

National Telecommunications and Information Administration (NTIA). [10.01.2014]. Exploring the Digital Nation: Embracing the Mobile Internet. http://www.ntia.doc.gov/files/ntia/publications/exploring_the_digital_nation_embracing_the_mobile_internet_10162014.pdf.

Nebioğlu, Melike, Numan Konuk, Sırrı Akbaba, Yüksel Eroğlu. 2012. The Investigation of Validity and Reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale. **Bulletin of Clinical Psychopharmacology**. c. 22 s. 4: 340-351.

Newcomb, Michael, Lisa L. Harlow. 1986. Life Events and Substance Use among Adolescents: Mediating Effects of Perceived Loss of Control and Meaninglessness in Life. **Journal of Personality and Social Psychology.** c. 51 s. 3: 564-577.

Ni, Xiaoli, Hong Yan, Silu Chen, Zhengwen Liu. 2009. Factors Influencing Internet Addiction in a Sample of Freshmen University Students in China. **Cyberpsychology & Behavior**. c. 12 s. 3: 327-330.

Nie, Yang-Gang, Jian-Bin Li, Alexander T. Vazsonyi. 2016. Self-Control Mediates the Associations between Parental Attachment and Prosocial Behavior among Chinese Adolescents. **Personality and Individual Differences**. c. 96: 36-39.

Niemiec, Christopher P., Richard M. Ryan. 2009. Autonomy, Competence, and Relatedness in the Classroom Applying Self-Determination Theory to Educational Practice. **Theory and Research Education**. c. 7 s. 2: 133-144.

Niemz Katie, Mark Griffiths, Phil Banyard. 2005. Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition. **Cyberpsychology Behaviour**. c. 8 s. 6: 562-70.

Nurmi, Jari Erik. 1992. Age Differences in Adult Life Goals, Concerns, and Their Temporal Extension: A Life Course Approach to Future-oriented Motivation. **International Journal of Behavioral Development**. c. 15 s. 4: 487-508.

Nurmi, Jari. Erik. 1993. Adolescent Development in an Age-Graded Context: The Role of Personal Beliefs, Goals, and Strategies in the Tackling of Developmental Tasks and Standards. **International Journal of Behavioral Development**. c. 16 s. 2: 169-189.

Oh, Won Oak. 2003. Factors Influencing Internet Addiction Tendency among Middle School Students in Gyeong-Buk Area. **Journal of Korean Academy of Nursing**. c. 33: 8: 1135-1144.

Oishi, Shigerio, Ed Diener, Richard E. Lucas, Eunkook M. Suh. 1999. Cross-Cultural Variations in Predictors of Life Satisfaction: Perspectives from Needs and Values. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 25 s. 8: 980-990.

Oldmeadow, Julian A., Sally Quinn, Rachel Kowert. 2013. Attachment Style, Social Skills, and Facebook Use amongst Adults. **Computers in Human Behavior**. c. 29 s. 3: 1142-1149.

Orkibi, Hod, Tammie Ronen. 2017. Basic Psychological Needs Satisfaction Mediates the Association between Self-Control Skills and Subjective Well-Being. **Frontiers in Psychology**. c. 8: 936.

Orzack, Maressa Hecht, Deborah S. Orzack. 1999. Treatment of Computer Addicts with Complex Co-Morbid Psychiatric Disorders. **Cyberpsychology & Behavior**. c. 2 s. 5: 465-473.

Osborne, Schrita, Mohamad S. Hammound. 2017. Effective Employee Engagement in the Workplace. **International Journal of Applied Management and Technology**. c. 16 s. 1: 50-67.

Özdemir, Yalçın, Yaşar Kuzucu, Şerife Ak. 2014. Depression, Loneliness and Internet Addiction: How Important is Low Self-Control? **Computers in Human Behavior**. c. 34: 284-290.

Padilla-Walker, Laura M., Katherine J. Christensen. 2011. Empathy and Self-Regulation as Mediators Between Parenting and Adolescents' Prosocial

Behavior Toward Strangers, Friends, and Family. **Journal of Research on Adolescence**. c. 21 s. 3: 545-551.

Palfai, Tibor P., Jessica Weafer. 2006. College Student Drinking and Meaning in the Pursuit of Life Goals. **Psychology of Addictive Behaviors**. c. 20 s. 2: 131-134.

Palfai, Tibor P., Timothy E. Ralston. 2011. Life Goals and Alcohol Use among First-Year College Students: The Role of Motives to Limit Drinking. **Addictive Behaviors**. c. 36 s. 11: 1083-1086.

Pallini, Susanna, Antonio Chirumbolo, Mara Morelli, Roberto Baiocco, Fiorenzo Laghi, Nancy Eisenberg. 2018. The Relation of Attachment Security Status to Effortful Self-Regulation: A Meta-Analysis. **Psychological Bulletin**. c. 144 s. 5: 501-531.

Pardo, Antonio, Marta Román, M. 2013. Reflections on the Baron and Kenny Model of Statistical Mediation. **Anales de Psicologia**. c. 29 s. 2: 614-623.

Park, Crystal L., Marc R. Malone, D. P. Suresh, D. Bliss, Rivkah I. Rosen. 2008. Meaning in Life, and Quality of Life in Congestive Heart Failure Patients. **Quality of Life Research**. c. 17 s. 1: 21-26.

Park, Jae-Ahm, Mi-Hyang Park, Ji-Hye Shin, Bo Li, David Thomas Rolfe, Jong-Yeol Yoo, Stephen W. Dittmore. 2016. Effect of Sports Participation on Internet Addiction Mediated by Self-Control: A Case of Korean Adolescents. **Kasetsart Journal of Social Sciences**. c. 37 s. 3: 164-169.

Parker, James D. A., Laura J. Summerfeldt, Robyn Nicole Taylor, Patricia Kloosterman, Kateryna V. Keefer. 2013. Problem Gambling, Gaming and Internet Use in Adolescents: Relationships with Emotional Intelligence in Clinical and Special Needs Samples. **Personality and Individual Differences**. c. 55: 288-293.

Peseschkian, Nossrat. 2002. **Günlük Yaşamın Psikoterapisi**. çev. Hürol Fışıloğlu. İstanbul: Beyaz Yayınları.

Petersen, Karl-Uwe, Nina Weymann, Yvonne Schelb, Roland Thiel, Rainer Thomasius. 2009. Pathological Internet Use Epidemiology, Diagnostics, Co-occurring Disorders and Treatment. **Fortschritte der Neurologie-Psychiatrie**. c. 77 s. 5: 263-271.

Peukert Peter, Sonja Sieslack, Gottfried Barth, Anil Batra. 2010. Internet and Computer Game Addiction: Phenomenology, Comorbidity, Etiology, Diagnostics and Therapeutic Implications for the Addicts and Their Relatives. **Psychiatrische Praxis**. c. 37 s. 5: 219-224.

Pham, Hoa. 2021. Challenges Defining a Life Purpose in an Exam-driven Culture: A Case of Vietnam. **Proceedings of the 17th International Conference of the Asia Association of Computer-Assisted Language Learning (AsiaCALL 2021)**. c. 533: 228-233.

Pinquart, Martin. 2002. Creating and Maintaining Purpose in Life in Old Age: A Meta-Analysis. **Ageing International**. c. 27 s. 2: 90-114.

Pintrich, Paul R. 2000. The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. **Handbook of Self-Regulation**. ed. Monique Boekaerts, Moshe Zeidner, Paul R. Pintrich. Oxford, UK: Academic Press: 452-502.

Piri, Zahra, Mojtaba Amiri Majd, Saeideh Bazzazian, Mohammad Ghamari. 2018. The Mediating Role of Coping Strategies in Relation with Psychological Needs and Internet Addiction among College Student. **International Journal of Applied Behavioral Sciences**. c. 5 s. 3: 9-17.

Poepsel, Matthew A. 2011. The Impact of An Online Evidence-Based Coaching Program on Goal Striving, Subjective Well-Being, and Level of Hope. Doktora Tezi. Capella University.

Przepiorka, Aneta Małgorzata, Agata Blachnio, Barbara Miziak, Stanisław Jerzy Czuczwar. 2014. Clinical Approaches to Treatment of Internet Addiction. **Pharmacological Reports**. c. 66 s. 2: 187-191.

Quinones, Cristina, Nada K. Kakabadse. 2015. Self-Concept Clarity, Social Support, and Compulsive Internet Use: A Study of the US and the UAE. **Computers in Human Behavior**. c. 44: 347-356.

Rachlin, Howard. 2000. **The Science of Self-Control**. Cambridge, Mass : Harvard University Press.

Rasmussen, Heather N., Carsten Wrosch, Michael F. Scheier, Charles S. Carver. 2006. Self-Regulation Processes and Health: The Importance of Optimism and Goal Adjustment. **Journal of Personality**. c. 74 s. 6: 1721-1747.

Ray, James V., Shayne Jones, Thomas A. Loughran, Wesley G. Jennings. 2013. Testing the Stability of Self-Control: Identifying Unique Developmental Patterns and Associated Risk Factors. **Criminal Justice and Behavior**. c. 40 s. 6: 588-607.

Reed, Phil, Lisa A. Osborn, Michela Romano, Roberto Truzoli. 2015. Higher Impulsivity After Exposure to the Internet for Individuals with High but not Low Levels of Self-Reported Problematic Internet Behaviours. **Computers in Human Behavior**. c. 49: 512-516.

Reeve, Johnmarshall. 2018. **Understanding Motivation and Emotion**. 7. bs. New York: Wiley.

Rehbein, Florian, Simone Kühn, Hans-Jürgen Rumpf, Nancy M. Petry. 2016. Internet Gaming Disorder: A New Behavioral Addiction. **Behavioral Addictions: DSM-5 and Beyond**. ed. Nancy M. Petry. New York: NY: Oxford University Press: 43-69.

Rehbein, Florian, Sören Kliem, Dirk Baier, Thomas Mößle, Nancy M. Petry. 2015. Prevalence of Internet Gaming Disorder in German Adolescents: Diagnostic

Contribution of the Nine Dsm-5 Criteria in A State-Wide Representative Sample. **Addiction**. c. 110 s. 5: 842-851.

Reis, Harry T., Kennon M. Sheldon, Shelly L. Gable, Joseph Roscoe, Richard M. Ryan. 2000. Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. Personality and **Social Psychology Bulletin**. c. 26 s. 4: 419-435.

Rice, Ronald E., Adrian Shepherd, William H. Dutton, James E. Katz. 2007. Social Interaction and the Internet: A Comparative Analysis of Surveys in the US and Britain. **Oxford Handbook of Internet Psychology**. Adam N. Joinson, Katelyn Y. A. McKenna, Tom Postmes, Ulf-Dietrich Reips. Oxford, England: Oxford University Press: 7-30.

Riediger, Michaela, Alexandra M. Freund. 2004. Interference and Facilitation among Personal Goals: Differential Associations with Subjective Well-Being and Persistent Goal Pursuit. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 30 s. 12: 1511-1523.

Riediger, Michaela, Alexandra M. Freund, Paul B. Baltes. 2005. Managing Life Through Personal Goals: Intergoal Facilitation and Intensity of Goal Pursuit in Younger and Older Adulthood. **Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**. c. 60 s. 2: 84-91.

Rigby, C. Scott, Richard M. Ryan. 2018. Self-Determination Theory in Human Resource Development: New Directions and Practical Considerations. **Advances in Developing Human Resources**. c. 20 s. 2: 133-147.

Rijavec, Majda, Ingrid Brdar, Dubravka Miljković. 2011. Aspirations and Well-Being: Extrinsic vs. Intrinsic Life Goals. **Drustvena Istrazivanja**. c. 20 s. 3: 693-710.

Rist, Gilbert. 1980. Basic Questions About Basic Human Needs. **Human Needs**. ed. Katrin, Lederer. MA: Oelgsschlager, Gunn, & Hain: 233-254.

Roberts, Brent W., Daniel Mroczek. 2008. Personality Trait Change in Adulthood. **Current Directions in Psychological Science**. c. 17 s. 1: 31-35.

Roberts, Brant W., Richard W. Robins. 2000. Broad Dispositions, Broad Aspirations: The Intersection of Personality Traits and Major Life Goals. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 26 s. 10: 1284-1296.

Roepke, Ann Marie, Eranda Jayawickreme, Olivia M. Riffle. 2014. Meaning and Health: A Systematic Review. **Applied Research in Quality of Life**. c. 9: 1055-1079.

Ronen, Tammie, Liat Hamama, Michael Rosenbaum, Ayla Mishely-Yarlap. 2016. Subjective Well-Being in Adolescence: The Role of Self-Control, Social Support, Age, Gender, and Familial Crisis. **Journal of Happiness Studies**. c. 17 s. 1: 81-104.

Rosen, Marc I., Caitlin Ryan, Michael Rigsby. 2002. Motivational Enhancement and MEMS Review to Improve Medication Adherence. **Behaviour Change**. c. 19 s. 4: 183-190.

Rothes, Ana, Marina S. Lemos, Teresa Gonçalves. 2017. Motivational Profiles of Adult Learners**. Adult Education Quarterly**. c. 67 s. 1: 3-29.

Ruleman, Alice B. 2012. Social Media at the University: A Demographic Comparison. **New Library World**. c. 113 s. 7/8: 316-332.

Rumpf, Hans-Jürgen, Ran Tao, Florian Rehbein, Nancy M. Petry. 2016. Internet Addiction: A Future Addictive Disorder? **Behavioral Addictions and Beyond**. ed. Nancy M. Petry. New York, NY: Oxford University Press: 71-99.

Ryan, Richard M. 1995. Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. **Journal of Personality**. c. 63 s. 3: 397-427.

Ryan, Richard M., Edward L. Deci. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. **American Psychologist**. c. 55 s. 1: 68-78.

_____. 2017. **Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness**. New York: Guilford Publishing.

Ryan, Richard M., John H. Lynch. 1989. Emotional Autonomy versus Detachment: Revisiting the Vicissitudes of Adolescence and Young Adulthood. **Child Development**. c. 60 s. 2: 340-356.

Ryan, Richard M., Kennon M. Sheldon, Tim Kasser, Edward L. Deci. 1996. All Goals Are Not Created Equal: An Organismic Perspective on the Nature of Goals and Their Regulation. **The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior**. ed. Peter M. Gollwitzer, John A. Bargh. New York: Guilford Press: 7-26.

Ryff, Carol D. 1989. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 57 s. 6: 1069-1081.

Ryff, Carol D., Corey L. M. Keyes. 1995. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 69 s. 4: 719-727.

Saka, Erkan. 2019. **Yeni Medya Çalışmaları V: Türkiye İnternet Tarihi**. İstanbul: Alternatif Bilişim.

Sameroff, Arnold. 2010. A Unified Theory of Development: A Dialectic Integration of Nature and Nurture. **Child Development**. c. 81 s. 1: 6-22.

Sanghvi, Hemali, Upagya Rai. 2015. Internet Addiction and its relationship with Emotional Intelligence and Perceived Stress experienced by Young Adults. **The International Journal of Indian Psychology**. c. 3 s. 1: 64-76.

Sariyska, Rayna, Martin Reuter, Katharina Bey, Peng Sha, Mei Li, Ya-Fei Chen, Wei-Yin Liu, Yi-Kang Zhu, Chun-Bo Li, Alejandro Suárez-Rivillas, Mieke Feldmann, Marie Hellmann, Julia Keiper, Sebastian Markett, Kimberly S. Young, Christian Montag. 2014. Self-Esteem, Personality and Internet

Addiction: A Cross-Cultural Comparison Study. **Personality and Individual Differences**. c. 61-62: 28-33.

Schermelleh-Engel, Karin, Helfried Moosbrugger, Hans Müller. 2003. Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. **Methods of Psychological Research Online**. c. 8 s. 2: 23-74.

Schultz, Duane P., Sydney Ellen Schultz. 2009. **Theories of Personality**. Ninth Edition. Wadsworth: Cengage Learning.

Seligman, Martin E. P. 2002. **Authentic Happiness**. New York: Free Press.

Shah, James Y. 2005. The Automatic Pursuit and Management of Goals. **Current Directions in Psychological Science**. c. 14 s. 1: 10-13.

Shah, James Y., Ron S. Friedman Arie W. Kruglanski. 2002. Forgetting All Alse: On the Antecedents and Consequences of Goal Shielding. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 83 s. 6: 1261-1280 .

Shamsi, Sharareh, Salah Sufi. 2017. The Moderating Role of Integrative Self-Knowledge and Self-Control in the Relationship Between Basic Psychological Needs and Self-Compassion. **Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology**. c. 4 s. 4: 145-152.

Shapira, Nathan A., Toby D. Goldsmith, Paul E. Keck, Uday M. Khosla, Susan L. McElroy. 2000. Psychiatric Features of Individuals with Problematic Internet Use. **Journal of Affective Disorders**. c. 57 s. 1: 267-272.

Shapira, Nathan A., Mary C. Lessig, Toby D. Goldsmith, Steven T. Szabo, Martin Lazoritz, Mark S. Gold, Dan J. Stein. 2003. Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. **Depression And Anxiety**. c. 17 s. 4: 207-216.

Sharma, Arvind K., Richa Sharma. 2018. Internet Addiction and Psychological Well-Being among College Students: A Cross-Sectional Study from Central India. **Journal of Family Medicine and Primary Care**. c. 7 s. 1: 147-151.

Sharma, Manoj Kumar, Thamil Selvan Palanichamy. 2018. Psychosocial Interventions for Technological Addictions. **Indian Journal of Psychiatry**. c. 60 s. 4: 541-545.

Shaver, Philip R., Mario Mikulincer. 2012. An Attachment Perspective on Coping with Existential Concerns. **Meaning, Morality, and Choice: The Social Psychology of Existential Concerns**. ed. Philip R. Shaver, Mario Milkulincer. Washington, DC: American Psychological Association: 291-308.

Shaw, Lindsay H., Larry M. Gant. 2002. In Defense of the Internet: The Relationship between Internet Communication and Depression, Loneliness, Self-Esteem, and Perceived Social Support. **CyberPsychology & Behavior**. c. 5 s. 2: 157-171.

Sheldon, Kennon M., Andrew J. Elliot. 1999. Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 76 s. 3: 482-497.

Sheldon, Kennon M., Andrew J. Elliot. 2000. Personal Goals in Social Roles: Divergences and Convergences across Roles and Levels of Analysis. **Journal of Personality**. c. 68 s. 1: 51-84.

Sheldon, Kennon M., Andrew J. Elliot, Youngmee Kim, Tim Kasser. 2001. What Is Satisfying About Satisfying Events? Testing 10 Candidate Psychological Needs. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 80 s. 2: 325-339.

Sheldon, Kennon M., Neetu Abad, Christian Hinsch. 2011. A Two-Process View of Facebook Use and Relatedness Need-Satisfaction: Disconnection Drives Use, and Connection Rewards It. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 100 s. 4: 766-775.

Sheldon, Kennon M., Tim Kasser. 1998. Pursuing Personal Goals: Skills Enable Progress, but Not all Progress is Beneficial. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 24 s. 12: 1319-1331.

Sherman, Allen C., Stephanie Simonton. 2012. Effects of Personal Meaning among Patients in Primary and Specialized Care: Associations with Psychosocial and Physical Outcomes. **Psychology & Health**. c. 27 s. 4: 475-490.

Shogren, Karrie A., Michael L. Wehmeyer, Susan B. Palmer, Anjali J. Forber-Pratt, Todd J. Little, Shane Lopez. 2015. Causal Agency Theory: Reconceptualizing A Functional Model of self-determination. **Education and Training in Autism and Developmental Disabilities**. c. 50 s. 3: 251-263.

Shogren, Karrie A., Michael L. Wehmeyer, Todd D. Little, Anjali J. Forber-Pratt, Susan B. Palmer, Hyojeong Seo. 2017. Preliminary Validity and Reliability of Scores on the Self-Determination Inventory: Student Report Version. **Career for Development and Transition for Exceptional Individuals**. c. 40 s. 2: 92-103.

Shrout, Patrick E., Niall Bolger. 2002. Mediation in Experimental and Nonexperimental Studies: New Procedures and Recommendations. **Psychological Methods**. c. 7 s. 4: 422- 445.

Siegmann, Paula, Tobias Teismann, Nathalie Fritsch, Thomas Forkmann, Heide Glaesmer, Xiao Chi Zhang, Julia Brailovskaia, Jürgen Margraf. 2017. Resilience to Suicide Ideation: A Cross-Cultural Test of the Buffering Hypothesis. **Clinical Psychology & Psychotherapy**. c. 25 s. 1: 1-9.

Sim, Timothy, Douglas A. Gentile, Francesco Bricolo, Giovanni Serpelloni, Farah Gulamoydeen. 2012. A Conceptual Review of Research on the Pathological Use of Computers, Video Games, and the Internet. **International Journal of Mental Health Addiction**. c. 10: 748-769.

Situ, Qiao-Min, Jian-Bin Li, Kai Dou. 2016. Reexamining the Linear and U-Shaped Relationships between Self-Control and Emotional and Behavioral Problems. **Asian Journal of Social Psychology**. c. 19 s. 2: 177-185.

Slemp, Gavin R., Margaret L. Kern, Kent J. Patrick, Richard M. Ryan. 2018. Leader Autonomy Support in the Workplace: A Meta-Analytic Review. **Motivation and Emotion**. c. 42 s. 5: 706-724.

Smahel, David, B. Bradford Brown, Lukas Blinka. 2012. Associations Between Online Friendship and Internet Addiction Among Adolescents and Emerging Adults. **Developmental Psychology**. c. 48 s. 2: 381-388.

Smith, Aaaron, Lee Rainie, Kathryn Zickuhr. [19.07.2011]. College Students and Technology. http://www.pewinternet.org/2011/07/19/college-students-and-technology.

Song, Woo Jin, Jae Woo Park. 2019. The Influence of Stress on Internet Addiction: Mediating Effects of Self-Control and Mindfulness. **International Journal of Mental Health and Addiction**. c. 17: 1063-1075.

Spada, Marcantonio M. 2014. An Overview of Problematic Internet Use. **Addictive Behaviors**. c. 39 s. 1: 3-6.

Stanciu, Victoria, Andrei Tinca. 2014. A Critical Look on the Student's Internet Use – An Empirical Study. **Accounting and Management Information Systems**. c. 13 s. 4: 739-754.

Steel, Piers. 2007. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of. Quintessential Self-Regulatory Failure. **Psychological Bulletin**. c. 133 s. 1: 65-94.

Steger, Michael F., Joshua R. Mann, Phil Michels, Tyler C. Cooper. 2009. Meaning in Life, Anxiety, Depression, and General Health among Smoking Cessation Patients. **Journal of Psychosomatic Research**. c. 67 s. 4: 353-358.

Steger, Michael F., Shigehiro Oishi, Todd B. Kashdan. 2009. Meaning in Life across the Life Span: Levels and Correlates of Meaning in Life from Emerging Adulthood to Older Adulthood. **The Journal of Positive Psychology**. c. 4 s. 1: 43-52.

Steinberg, Laurence. 2008. A Social Neuroscience Perspective on Adolescent Risk-Taking. **Developmental Review**. c. 28 s. 1: 78-106.

_____. 2010. A Dual Systems Model of Adolescent Risk-Taking. **Developmental Psychobiology**. c. 52 s. 3: 216-224.

Steinberg, Laurence, Dustin Albert, Elizabeth Cauffman, Marie Banich, Sandra Graham, Jennifer Woolard. 2008. Age Differences in Sensation Seeking and Impulsivity as Indexed by Behavior and Self-Report: Evidence for a Dual Systems Model. **Developmental Psychology**. c. 44 s. 6: 1764-1778.

Steinberg, Laurence, Jennifer S. Silk. 2002. Parenting Adolescents. **Handbook of Parenting Volume I: Children and Parenting, Third Edition.** 2. bs. ed. Marc H. Bornstein. Mahwah, NJ: Erlbaum: 103-133.

Steptoe, Andrew, Daisy Fancourt. 2019. Leading a Meaningful Life at Older Ages and Its Relationship with Social Engagement, Prosperity, Health, Biology, and Time Use. **Proceedings of the National Academy of Sciences**. c. 116 s. 4: 1207-1212.

Steptoe, Andrew, Jane Wardle. 2001. Locus of Control and Health Behaviour Revisited: A Multivariate Analysis of Young Adults From 18 Countries. **British Journal of Psychology**. c. 92 s. 4: 659-672.

Suissa, Amnon Jacob. 2015. Cyber Addictions: Toward A Psychosocial Perspective. **Addictive Behaviors**. c. 43: 28-32.

Suler, John. 2004. The Online Disinhibition Effect. **CyberPsychology & Behavior**. c. 7 s. 3: 321-326.

Sumner, Rachel, Anthony L. Burrow, Patrick L. Hill. 2015. Identity and Purpose as Predictors of Subjective Well-Being in Emerging Adulthood. **Emerging Adulthood**. c. 3 s. 1: 46-54.

Sun, De-Lin, Zu-Ji Chen, Ning Ma, Xiao-Chu Zhang, Xian-Ming Fu, Da-Ren Zhang. 2009. Decision-Making and Prepotent Response Inhibition Functions in Excessive Internet Users. **CNS Spectrums**. c. 14 s. 2: 75-81.

Sussman, Steve, Jeffrey Jensen Arnett. 2014. Emerging Adulthood: Developmental Period Facilitative of the Addictions. **Evaluation & The Health Professions**. c. 37 s. 2: 147-155.

Tabachnick, Barbara G., Linda S. Fidell. 2013. **Using Multivariate Statistics**. 6. bs. Boston: Pearson Education.

Takahira, Mieko, Reiko Ando, Akira Sakamoto. 2008. Effect of Internet Use on Depression, Loneliness, Aggression and Preference for Internet Communication: A Panel Study with 10- to 12-Year-Old Children in Japan. **International Journal of Web Based Communities**. c. 4 s. 3: 302-318.

Tanaka, Mitsuko. 2017. Examining EFL Vocabulary Learning Motivation in A Demotivating Learning Environment. **System**. c. 65 s. 1: 130-138.

Tang, Minmin, Dahua Wang, Alain Guerrien. 2020. A Systematic Review and Meta-Analysis on Basic Psychological Need Satisfaction, Motivation, and Well-Being in Later Life: Contributions of Self-Determination Theory. **PsyCh Journal**. c. 9 s. 1: 5-33.

Tangney, June P., Roy F Baumeister, Angie Luzio Boone. 2004. High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. **Journal of Personality**. c. 72 s. 2: 271-324.

Tay, Louis, Ed Diener. 2011. Needs and Subjective Well-Being Around the World. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 101 s. 2: 354-365.

Taymur, İbrahim, Ersin Budak, Hakan Demirci, Hatice Alkan Akdağ, Buket Belkız Güngör, Kadir Özdel. 2016. A Study of the Relationship between Internet Addiction, Psychopathology and Dysfunctional Beliefs. **Computers in Human Behavior**. c. 61: 532-536.

Thanuskodi, Shanmugam. 2013. Gender Differences in Internet Usage among College Students: A Comparative Study. **Library Philosophy and Practice**. c. 1052: 1-12.

Thoits, Peggy A. 2011. Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. **Journal of Health and Social Behavior**. c. 52 s. 2: 145-161.

Tian, Yu, Ningbo Qina, Qingdao, Shandong, China,Sheng Cao, Fengqiang Gao. 2021. Reciprocal Associations between Shyness, Self-Esteem, Loneliness, Depression and Internet Addiction in Chinese Adolescents. **Addiction Research & Theory**. c. 29 s. 2: 98-110.

Tiberio, Stacey S., Deborah M. Capaldi, David C. R. Kerr, Maria Bertrand, Katherine C. Pears, Lee Owen. 2016. Parenting and the Development of Effortful Control from Early Childhood to Early Adolescence: A Transactional Developmental Model. **Development and Psychopathology.** c. 28 s. 3: 837-853.

Tice, Dianne M., Roy F. Baumeister. 1997. Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. **Psychological Science**. c. 8 s. 6: 454-458.

To, Siu-Ming. 2016. Loneliness, the Search for Meaning, and the Psychological Well-Being of Economically Disadvantaged Chinese Adolescents Living in Hong Kong: Implications for Life Skills Development Programs. **Children and Youth Series Review**. c. 71: 52-60.

Tokiya, Mikiko, Osamu Itani, Yuichiro Otsuka, Yoshitaka Kaneita. 2020. Relationship between Internet Addiction and Sleep Disturbance in High School Students: A Cross-Sectional Study. **BMC Pediatrics**. c. 20 s. 1:379.

Trimmel, Michael, Eva Köpke. 2000. Motivations to Control Drinking Behavior in Abstainers, Moderate, and Heavy Drinkers. **Pharmacol Biochem Behaviou**r. c. 66 s. 1: 169-174.

Trope, Yaacov, Nira Liberman. 2003. Temporal Construal. **Psychological Review**. c. 110 s. 3: 403-421.

Troutman-Jordan, Meredith, Julie Staples. 2014. Successful Aging from the Viewpoint of Older Adults. **Research and Theory for Nursing Practice**. c. 28 s. 1: 87-104.

Tsitsika, Artemis, Elena Critselis, Amalia Louizou, Mari Janikian, Aliki Freskou, Evgenia Marangou, Georgios Kormas, Dimitrios Kafetzis. 2011. Determinants

of Internet Addiction among Adolescents: A Case-Control Study. **Scientific World Journal**. c. 11: 866-874.

Tsukayama, Eli, Sara L. Toomey, Myles S. Faith, Angela Lee Duckworth. 2010. Self-Control Protects Against Overweight Status in the Transition from Childhood to Adolescence**. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine**. c. 164 s. 7: 631-635.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). [26.08.2021]. Hane Halkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2021. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information-and-Communication-Technology-(ICT)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-2021-37437.

Uchida, Yukiko, Shinobu Kitayama. 2009. Happiness and Unhappiness in East and West: Themes and Variations. **Emotion**. c. 9 s. 4: 441-456.

Uchida, Y., Vinai Norasakkunkit, Shinobu Kitayama. 2004. Cultural Constructions of Happiness: Theory and Empirical Evidence. **Journal of Happiness Studies**. c. 5 s. 3: 223-239.

Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkesi (ULAKBİM). [2003]. 2003 Yılı Faaliyet Raporu. https://ulakbim.tubitak.gov.tr/sites/images/faaliyet2003.pdf.

Unanue, Wenceslao, Helga Dittmar, Vivian L. Vignoles, Maarten Vansteenkiste. 2014. Materialism and Well–Being in the UK and Chile: Basic Need Satisfaction and Basic Need Frustration as Underlying Psychological Processes. **European Journal of Personality**. c. 28 s. 6: 569-585.

Uusiautti, Satu, Kaarina Määttä. 2014. I Am No Longer Alone - How Do University Students Perceive the Possibilities of Social Media? **International Journal of Adolescence and Youth**. c. 19 s. 3: 293-305.

Valiente, Carlos, Kathryn Lemery-Chalfant, Jodi Swanson. 2010. Prediction of Kindergartners' Academic Achievement from Their Effortful Control and Emotionality: Evidence for Direct and Moderated Relations. **Journal of Educational Psychology**. c. 102 s. 3: 550-560.

Van Dyke, Cydney J., Maurice J. Elias. 2007. How Forgiveness, Purpose, and Religiosity are Related to the Mental Health and Well-Being of Youth: A Review of the Literature. **Mental Health, Religion, and Culture**. c. 10 s. 4: 395-415.

Vansteenkiste, Maarten, Bart Neyrinck, Christopher P. Niemiec, Bart Soenens, Hans De Witte, Anja Van den Broeck. 2007. On the Relations among Work Value Orientations, Psychological Need Satisfaction and Job Outcomes: A Self-Determination Theory Approach. **Journal of Occupational and Organizational Psychology**. c. 80 s. 2: 251-277.

Vansteenkiste, Maarten, Joke Simons, Willy Lens, Bart Soenens, Lennia Matos. 2005. Examining the Motivational Impact of Intrinsic Versus Extrinsic Goal Framing and Autonomy-Supportive Versus Internally Controlling Communication Style

on Early Adolescents' Academic Achievement. **Child Development**. c. 76 s. 2: 483-501.

Vansteenkiste, Maarten, Richard M. Ryan. 2013. On Psychological Growth and Vulnerability: Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration as a Unifying Principle. **Journal of Psychotherapy Integration**. c. 23 s. 3: 263-280.

Vansteenkiste, Maarten, Richard M. Ryan, Bart Soenens. 2020. Basic Psychological Need Theory: Advancements, Critical Themes, and Future Directions. **Motivation and Emotion**. c. 44 s. 1: 1-31.

Vansteenkiste, Maarten, Willy Lens, Bart Soenens, Koen Luyckx. 2006. Autonomy and Relatedness among Chinese Sojourners and Applicants: Conflictual or Independent Predictors of Well-Being and Adjustment? **Motivation and Emotion**. c. 30 s. 4: 273-282.

Vazsonyi, Alexander T., Elizabeth Trejos-Castillo, Li Huang. 2006. Risky Sexual Behaviors, Alcohol Use, and Drug Use: A Comparison of Eastern and Western European Adolescents. **Journal of Adolescent Health**. c. 39 s. 5: 753.e1-753e11.

Vazsonyi, Alexander T. Lara M. Belliston. 2007. The Family → Low Self-Control → Deviance: A Cross-Cultural and Crossnational Test of Self-Control Theory. **Criminal Justice and Behavior**. c. 34 s. 4: 505-530.

Vohs, Kathleen D., Catrin Finkenauer, Roy F. Baumeister. 2011. The Sum of Friends' and Lovers' Self-Control Scores Predicts Relationship Quality. **Social Psychological and Personality Science**. c. 2 s.2: 138-145.

Vohs, Kathleen D., Ronald J. Faber 2007. Spent Resources: Self-Regulatory Resource Availability Affects Impulse Buying. **Journal of Consumer Research**. c. 33 s. 4: 537-547.

Vondráčková, Petra, Roman Gabrhelík. 2016. Prevention of Internet Addiction: A Systematic Review. **Journal of Behavioral Addictions**. c. 5 s. 4: 568-579.

Wallace, Patricia. 2014. Internet Addiction Disorder and Youth. **European Molecular Biology Organization Report**s. c. 15 s. 1: 12-16.

Wahba, Mahmoud A., Lawrence G. Bridwell. 1976. Maslow Reconsidered: A Review of Research on the Need Hierarchy Theory. **Organizational Behavior and Human Performance**. c. 15 s. 2: 212-240.

Wallace, Patricia. 2016. **The Psychology of the Internet**. New York: Cambridge University Press.

Wallis, David. 1997. Just Click No. **The New Yorker**. c. 72 s. 42: 28.

Webster, Jeffrey D., Nic M. Weststrate, Michel Ferrari, Melanie Munroe, Thomas W. Pierce. 2018. Wisdom and Meaning in Emerging Adulthood. **Emerging Adulthood**. c. 6 s. 2: 118-136.

Weinstein, Aviv, Dikla Dorani, Rotem Elhadif, Yehely Bukovza, Anastasya Yarmulnik, Pinhas Dannon. 2015. Internet Addiction is Associated with Social Anxiety in Young Adults. **Annals of Clinical Psychiatry**. c. 27 s. 1: 4-9.

Weinstein, Aviv, Laura Curtiss Feder, Kenneth Paul Rosenberg, Pinhas Dannon. 2014. Internet Addiction Disorder: Overview and Controversies. **Behavioral Addiction Criteria, Evidence and Treatment**. ed. Kenneth Paul Rosenberg, Laura Curtiss Feder. London, UK: Elsevier Academic Press: 99-117.

Weinstein, Netta, Richard M. Ryan. 2010. When Helping Helps : Autonomous Motivation for Prosocial Behavior and its influence on Well-Being for the Helper and Recipient. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 98 s. 2: 222.

Weis, Allan H. 2010. Commercialization of the Internet. **Internet Research**. c. 20 s. 4: 420-435.

Weiser, Eric B. 2001. The Functions of Internet Use and Their Social and Psychological Consequences. **CyberPsychology & Behavior**. c. 4 s. 6: 723-743.

Wentzel, Kathryn R. 2000. What Is It That I'm Trying to Achieve? Classroom Goals from a Content Perspective. **Contemporary Educational Psychology**. c. 25 s. 1: 105-115.

Werner, Kaitlyn M., Marina Milyavskaya, M. 2018. Motivation and Self-Regulation: The Role of Want-to Motivation in the Processes Underlying Self-Regulation and Self-Control. **Social and Personality Psychology Compass**. c. 13: Article12425.

Weston, Sara J., Nathan A. Lewis, Patrick L. Hill. 2020. Building Sense of Purpose in Older Adulthood: Examining the Role of Supportive Relationships. **The Journal of Positive Psychology**. c. 16. s. 3: 398-406.

Widyanto, Laura, Mark Griffiths. 2007. Internet Addiction: Does It Really Exist? (Revisited). **Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications**. 2. bs. ed. Jayne Gackenbach. San Diego, CA: Academic Press: 141-163.

Wiese, Christopher W., Louis Tay, Angela L. Duckworth, Sidney D'Mello, Lauren Kuykendall, Wilhelm Hofmann, Roy F. Baumeister, Kathleen D. Vohs. (2018). Too Much of a Good Thing? Exploring the Inverted-U Relationship between Self-Control and Happiness. **Journal of Personality**. c. 86 s. 3: 380-396.

Willingham, Warren W., Judith M. Pollack, Charles Lewis. 2002. Grades and Test Scores: Accounting for Observed Differences. **Journal of Educational Measurement**. c. 39 s. 1: 1-37.

Willoughby, Brian J., Jodi Dworkin. 2009. The Relationships Between Emerging Adults' Expressed Desire to Marry and Frequency of Participation in Risk-Taking Behaviors. **Youth & Society**. c. 40 s. 3: 426-450.

Wills, Thomas A., Michael G. Ainette, Mike Stoolmiller, Frederick X. Gibbons, Ori Shinar. 2008. Good Self-Control as a Buffering Agent for Adolescent Substance Use. **Psychology of Addictive Behaviors**, c. 22 s. 4: 459-471.

Windsor, Tim D., Rachel G. Curtis, Mary A. Luszcz. 2015. Sense of Purpose as a Psychological Resource for Aging Well. **Developmental Psychology**. c. 51 s. 7: 975-986.

Winkler, Alexander, Beate Dörsing, Winfried Rief, Yuhui Shen, Julia A. Glombiewski. 2013. Treatment of Internet Addiction: A Meta-Analysis. **Clinical Psychology Review**. c. 33 s. 2: 317-329.

Winter, David Garret. 1973. **The Power Motive**. New York: Free Press.

Wong, Ting Yat, Kenneth S. L. Yuen, Wang On Li. 2015. A Basic Need Theory Approach to Problematic Internet Use and the Mediating Effect of Psychological Distress. **Frontiers in Psychology**. c. 5:1562.

Wood, Alex M., Stephen Joseph. 2010. The Absence of Positive Psychological (Eudemonic) Well-Being as a Risk Factor for Depression: A Ten Year Cohort Study. **Journal of Affective Disorders**. c. 122 s. 3: 213-217.

Wrosch, Carsten, Michael F. Scheier, Charles S. Carver, Richard Schulz. 2003. The Importance of Goal Disengagement in Adaptive Self-Regulation: When Giving Up is Beneficial. **Self and Identity**. c. 2 s. 1: 1-20.

Wu, Anise M. S., Lamis L. M. Lei, Lisbeth Ku. 2013. Psychological Needs, Purpose in Life, and Problem Video Game Playing Among Chinese Young Adults. **International Journal of Psychology**. c. 48 s. 4: 583-590.

Yan, Wansen, Yonghui Li, Nan Sui. 2014. The Relationship between Recent Stressful Life Events, Personality Traits, Perceived Family Functioning and Internet Addiction among College Students. **Stress and Health**. c. 30 s. 1: 3-11.

Xu, Xiaoyan, David Mellor, Stephen J. Read. 2020. Taxonomy of Psychogenic Needs (Murray). **Encyclopedia of Personality and Individual Differences**. ed. Virgil Zeigler-Hill, Todd K. Shackelford. Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Cham: Springer: 5371-5378.

Yang, Sun-Yi. 2020. Effects of Self-efficacy and Self-control on Internet Addiction in Middle School Students: A Social Cognitive Theory-Driven Focus on the Mediating Influence of Social Support. **Child Health Nursing Research**. c. 26 s. 3: 357-365.

Yao, Mike Z., Zhi-Jin Zhong. 2014. Loneliness, Social Contacts and Internet Addiction: A Cross-Lagged Panel Study. **Computers in Human Behavior**. c. 30: 164-170.

Young, Kimberly S. 1996. Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A Case that Breaks the Stereotype. **Psychological Reports**. c. 79 s. 3: 899-902.

_____. 1998. Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. **CyberPsychology & Behavior**. c. 1 s. 3: 237-244.

_____. 1999. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment. **Innovations in Clinical Practice: A Source Book**. Leon VandeCreek, Thomas L. Jackson. 17. bs. Sarosata, FL: Professional Resource Press: 19-31.

_____. 2004. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon And Its Consequences. **American Behavioral Scientist**. c. 48 s. 4: 402-415.

_____. 2007. Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. **CyberPsychology & Behavior**. c. 10 s. 5: 671-679.

_____. 2010. Internet Addiction over the Decade: A Personal Look Back. **World Psychiatry**. c. 9 s. 2: 91.

Young, Kimberley S., Xiao Dong Yue, Li Ying. 2011. Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction. **Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment**. ed. Kimberly S. Young, Cristiano Nabuco de Abreu. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc: 19-31.

Yu, Chengfu, Xian Li, Wei Zhang. 2015. Predicting Adolescent Problematic Online Game Use from Teacher Autonomy Support, Basic Psychological Needs Satisfaction, and School Engagement: A 2-Year Longitudinal Study. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**. c. 18 s. 4: 228-233.

Yu, Lei, Patricia A. Boyle, Robert S. Wilson, Steven R. Levine, Julie A. Schneider, David A. Bennett. 2015. Purpose in Life and Cerebral Infarcts in Community-Dwelling Older People. **Stroke**. c. 46 s. 4: 1071-1076.

Yuan, Kai, Ping Cheng, Tao Dong, Yanzhi Bi, Lihong Xing, Dahua Yu, Limei Zhao, Minghao Dong, Karen M. von Deneen, Yijun Liu, Wei Qin, Jie Tian. 2013. Cortical Thickness Abnormalities in Late Adolescence with Online Gaming Addiction. **PLoS One**. c. 8 s. 1: e53055.

Yuan, Kai, Wei Qin, Guihong Wang, Fang Zeng, Liyan Zhao, Xuejuan Yang, Peng Liu, Jixin Liu, Jinbo Sun, Karen M. von Deneen, Qiyong Gong, Yijun Liu, Jie Tian. 2011. Microstructure Abnormalities in Adolescents with Internet Addiction Disorder. **PLoS One**. c. 6 s. 6: e20708.

Zafar, Saad Naem. 2016. Internet Addiction or Problematic Internet Use: Current Issues and Challenges in Conceptualization, Measurement and Treatment. Measurement and Treatment. **Journal of Islamic International Medical College**. c. 11 s. 2: 46-47.

Zhang, Meng Xuan, Xinrui Wang, Shu M. Yu, Anise M. S. Wu. 2019. Purpose in Life, Social Support, and Internet Gaming Disorder among Chinese University Students: A 1-Year follow-up study. **Addictive Behaviors**. c. 99: 106070.

Zhoc, Karen C. H., Ronnel B. King, Wilbert Law, Dennis M. McInerney. 2019. Intrinsic and Extrinsic Future Goals: Their Differential Effects on

Students' Self-Control and Distal Learning Outcomes. **Psychology in the Schools**. c. 56 s. 10: 1596-1613.

Zhou, Yan, Fu-Chun Lin, Ya-Song Du, Ling-Di Qin, Zhi-Min Zhao, Jian-Rong Xu, Hao Lei. 2011. Gray Matter Abnormalities in Internet Addiction: A Voxel-Based Morphometry Study. **European Journal of Radiology**. c. 79 s. 1: 92-95.

Zhu, Yunqi, Hong Zhang, Mei Tian. 2015. Molecular and Functional Imaging of Internet Addiction. **BioMed Research International**. c. 2015: 378675.

Zilioli, Samuele, Richard B. Slatcher, Anthony D. Ong, Tara L. Gruenewald. 2015. Purpose in Life Predicts Allostatic Load Ten Years Later. **Journal of Psychosomatic Research**. c. 79 s. 5: 451-457.