

Yaşam doyumu ve öznel zindeliğin COVID-19 korkusu ile problemleri internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi

The mediation relationship between life satisfaction and subjective vitality fear of COVID-19 and problematic internet use

Adem Peker¹, Serkan Cengiz², Melike Nebioğlu Yıldız³

¹Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık AD, Erzurum, Türkiye <https://orcid.org/0000-0002-3594-9166>

²Psk. Dan., Erzurum Yakutiye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü, Erzurum, Türkiye <https://orcid.org/0000-0001-9070-6338>

³Doç. Dr. Mersin Üniversitesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD, Mersin, Türkiye <https://orcid.org/0000-0002-5901-0364>

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı ergenlerde COVID-19 korkusu ile problemleri internet kullanımı arasındaki ilişkide yaşam doyumu ve öznel zindeliğin aracı rolünü incelemektir. **Yöntem:** Araştırmanın katılımcıları Türkiye'de 532 ergenden (304 kadın, 228 erkek) oluşmaktadır. Araştırmada, COVID-19 Korkusu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Öznel Zindelik Ölçeği, Problemleri İnternet Kullanımı Ölçeği kullanılmıştır. COVID-19 salgını nedeniyle okullarda yüz yüze eğitim yapılmadığı için veriler çevrimiçi olarak toplandı. Bunun için Google Formlar aracılığıyla hazırlanan çevrimiçi veri toplama aracılığıyla ölçekler katılımcılara gönderildi. **Bulgular:** Ergenlerin COVID-19 korkusu ile yaşam doyumu, öznel zindelik, problemleri internet kullanımı arasındaki ilişkileri Pearson korelasyon analizi ile saptandı. Analiz sonucunda problemleri internet kullanımının COVID-19 korkusu ile pozitif, yaşam doyumu ve öznel zindelik ile negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. COVID-19 korkusu ile yaşam doyumu ve öznel zindelik arasında düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmektedir. Regresyon analizi kullanılarak yaşam doyumu ve öznel canlılığın COVID-19 korkusu ile problemleri internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi incelendi. Araştırmada aracılık etkileri test etmek için Hayes (2009) tarafından geliştirilen Process makro kullanılarak gerçekleştirildi. Bu yöntemde 5000 yeniden örnekleme yöntemi seçildi. **Sonuç:** Çalışmanın sonuçları, yaşam doyumu ve öznel canlılığın COVID-19 korkusu ile problemleri internet kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir.

Anahtar Sözcükler: COVID-19, yaşam doyumu, öznel zindelik, internet bağımlılığı

SUMMARY

Objective: This aim is to examine the mediating role of life satisfaction and rotating vitality in the relationship between fear of COVID-19 and problematic internet use in adolescents. **Method:** The participants in Turkey to 532 adolescents (304 females, 228 males) are formed. In the study COVID-19 Fear Scale, Life Satisfaction Scale, Subjective Vitality Scale, and Problematic Internet Use Scale were used. Due to the COVID-19 outbreak, education was not held in schools, so data were collected online. For this, scales were sent to the participants through online data collection prepared via Google Forms. **Results:** Relationships between adolescents' fear of experiencing coronavirus and their life satisfaction, fitness, and problematic internet use were determined by Pearson correlation analysis. It is seen that the problematic internet use has a positive relationship with the fear of COVID-19, a negative relationship with life satisfaction and other vitality, and low follow-up. It is observed that there is a low level, negatively significant relationship between COVID-19 and life satisfaction and vitality. Regression analysis examined the mediating relationship between life satisfaction and age's fear of COVID-19 and internet use. The research was performed by Hayes (2009) to test the mediating effect. The process was carried out in the macro mirror. In this method, 5000 resampling method was chosen. **Discussion:** Their results mediate the relationship between life satisfaction and health fear of COVID-19 and problematic internet use.

Key Words: COVID-19, life satisfaction, subjective vitality, internet addiction

(*Klinik Psikiyatri Dergisi* 2021;24: 199-206)

DOI: 10.5505/kpd.2020.92259

GİRİŞ

COVID-19 pandemisi, 2019 Aralık ayı sonunda başlayan ve içinde bulunduğumuz dönemde de küresel bir şekilde dünya üzerinde etkisini gösteren bir salgın durumu olarak bilinmektedir (1). Dünya Sağlık Örgütü 'de (WHO) COVID-19 hastalığını; İnsanların akut solunumunu ciddi bir şekilde etkileyen sendrom olarak tanımlamaktadır. COVID-19 hastalığı ile mücadelede alınan önlemlerin en başında karantina ve izolasyon uygulamaları gelmektedir. Uzun süreli alınan karantina ve izolasyon tedbirleri insanların duygusal durumunu olumsuz etkilemektedir. Sevdiği bireyin kaybı, sosyal yaşam koşullarında değişim, hastalığa yakalanma korkuları, evde can sıkıntısı gibi durumlar insanların kaygı ve stres düzeylerini daha da artırmıştır (2,3). COVID-19 korkusuyla birlikte artan kaygı ve stres durumu da, uzun süreli evde kalmaya bağlı olarak yaşam tarzında değişikliklere yol açmaktadır. Hissedilen hastalığa yakalanma korkusu ve yaşam tarzındaki değişikliklere bağlı olarak görülebilecek sorunlardan birisi de problemli internet kullanımınıdır.

Problemli internet kullanımı, bireylerde artan stres, sosyal iletişim bozukluğu ve depresyona etkileri olabilen, ruhsal ve sosyal işlevsellikte ciddi bozulmalara yol açan, insan ile teknoloji etkileşiminde sorunlu bir davranış olan internet kullanımına, psikolojik bağımlılığı ifade etmektedir (4,5). DSM-V olmak üzere, tanınmış diğer birçok tanı kılavuzunda patolojik internet bağımlılığının tanı kriterleri bulunmamaktadır. Ancak ilgili bozukluğa yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde, internet bağımlılığının tipik patolojik davranışları arasında; İnterneti kullanım süresinde artış, internetten uzak kaldığında yoksunluk belirtileri, internetin belirli bir işlevine yönelik aşırı kullanım, ruh hali değişiklikleri, geri çekilme davranışları yer almaktadır (6,7).

İnternetin patolojik kullanımının bir ruh sağlığı problemine dönüştüğü gruplardan biriside ergenlerdir (8). Pandemi sürecinde artan vaka sayıları, COVID-19 yakalanma korkusu ve gelecek hakkında artan belirsizlik duyguları ergenlerde problemli internet kullanımını artırmıştır (9). Çünkü salgın hastalıklar olmak üzere diğer zorlu yaşam dönemlerinde pozitif duygulanımların sınırlı

yaşanmasına bağlı olarak beyinsel bölgelerdeki bozulmalar (prefrontal korteks ve limbik sistem) internetin aşırı veya kötü kullanımına neden olabilecek ve bağımlılıkla ilgili dürtüsel davranışlara yol açmaktadır (10).

Ayrıca kişisel ve sosyal yönden yeterince iletişim kuramayan, yaşam enerjisi düşük, içedönük, sınırlı sosyal destek alan ergenlerde artan COVID-19 korkusu ve diğer olumsuz duyguları bastırmak adına çevrimiçi uygulama ve oyunlarda daha fazla zaman geçirmektedir (11, 12). Ergenlik döneminin kendi getirdiği sorunlarla birlikte pandemi süreci ergenler adına zorlu bir geçiş dönemidir. Birey bu dönemde olumsuz duygu ve düşüncelerde artış durumuna bağlı olarak kullanıcı olduğu internet uygulamalarını bu süreçte bir kaçış yolu olarak gördüğünden daha fazla kullanmaktadır. Tüm pandemi dönemlerinde olduğu gibi COVID-19 döneminde de ergenlerde artış gösteren problemli internet kullanımı üzerine araştırmalar yapılması gereklidir. Çünkü böylesine ciddi sonuçları olan salgın dönemi devam edebilir veya tekrarlayabilir. Bu sebepten dolayı yapılan araştırma ve benzer araştırmaların önemli olduğu düşünülmektedir.

Stresli yaşam koşullarında kaliteli bir yaşam ve onun belirleyici etkenleri ile ilgilenen pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biriside yaşam doyumudur (13). İnsanların iyilik halinin bilişsel yönünü temsil eden yaşam doyumunu, pozitif ruh sağlığı ve mutluluğu açıklayan önemli bir kavramdır (14). Yaşam doyum düzeyi yüksek insanlar ailesi, arkadaşları ve çevresindeki diğer üyelerle günlük yaşantısında karşılaştığı sorunları olumlu yönde değerlendirme kapasitesi yüksek bireylerdir. Ancak yaşam doyumunu düşük olan bireylerin yaşamdaki tüm bu değerlendirmelerden kaçmak adına en sık başvurdukları eylemin riskli internet kullanımını olduğu belirtilmiştir (15). Yapılan araştırmalarda; kendisiyle ilgili sosyal yeterliliğine dair olumsuz yargılara sahip yalnız ergenlerin internet bağımlılık riskinin oldukça yüksek olduğu görülmüştür (16). Yine yaşamda kendisini etkileyen tüm olaylara bakış açısı negatif (17), pozitif bireysel kimliği zayıf (18), duygusal yönden doyum düzeyleri düşük bireylerde (19), problemli internet kullanım riskinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Günlük yaşamda olası stres ve olumsuz durumlar

karşısında başa çıkma yeteneği yüksek olan bireylerin ortak özelliklerinden biriside öznel zindelik düzeylerinin yüksek olmasıdır (20). Öznel zindelik; bireyin fiziksel ve zihinsel anlamda enerji dolu olması ve yaşamda olası karşılaşılabilecek zorluklar karşısında sabırlı ve güçlü olması durumudur (21). Olumsuz yaşantılar karşısında, öznel zindelik düzeyi zayıf düşen bireyler, yaşamda sorumlulukların ihmaline bağlı olarak ikili ilişkilerde sorun yaşamakta, ihtiyaç duyduğu ilişki ve mutluluğu internet ortamında aramaktadır (22). Çünkü içsel yaşam enerjisi düşük ve çevresinden soyutlanan birey ilişkilerini yüz yüze değil internet ortamında sürdürmeyi tercih etmektedir. Ayrıca duygusal becerileri kontrol etmede güçlük yaşayan insanlar bulunduğu çevreye sosyal uyumda sorun yaşamaktadır. Buna bağlı olarak zamanın çoğunu internette geçirmektedir (23). İnternet kullanım süresindeki artış ve uygulamalardan kopmamakta, problemli internet kullanımına yol açabilmektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda araştırmada ergenlerin yaşam doyumu ve öznel zindelik düzeylerinin COVID-19 korkusu ile problemli internet kullanımı arasında aracılık rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışma, yaşları 14 ile 19 arasında değişen 532 ergenden oluşmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılabilecek toplam 532 ergenden veriler toplanmıştır. Katılımcıların toplam % 57,1'i kadın (n= 304), % 42,9'u (n= 228) erkektir. Öğrencilerin % 32'si 12.sınıf, % 31'i 11. sınıf, % 19,3'ü 9. sınıf, % 14,3'ü 10.sınıf ve % 3,4'ü hazırlık sınıfında öğrenim görmektedir. Araştırmada veri toplama araçları olarak COVID-19 Korkusu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Öznel Zindelik Ölçeği, Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği kullanılmıştır.

COVID-19 Korkusu Ölçeği: Katılımcıların COVID-19'dan dolayı yaşadıkları korkuları belirlemek için Satıcı, Göçet-Tekin, Deniz ve Satıcı (2020) tarafından geliştirilen ölçek kullanıldı (24). Ölçek dördümlü Likert tipi, 7 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı .90'dır. Ölçekten alınan puanların artması

COVID-19 korkusunun yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Yaşam doyumunun ölçeği Diener, Emmons, Larsen Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir (25). Ölçek 5 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (26). Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı değeri .80 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puanların artması yaşam doyumunun yüksek olduğunu, puanın azalması yaşam doyumunun düşük olduğunu işaret etmektedir.

Öznel Zindelik Ölçeği: Ergenlerin öznel zindelik düzeylerini belirlemek için Akın, Satıcı, Arslan, Akın, Kayıs (2012) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır (27). Ölçek 7 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ergenler için geçerlik ve güvenilirlik analizleri Satıcı ve Deniz (2019) tarafından yapılmıştır (28). Ölçeğin standartlaştırılmış faktör yükleri .43'ten .90'a değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ergenleri için .85 olarak saptanmıştır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 35'tir. Puanın artması zindelik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği: Ölçek, Mıhçı, Kılıç-Çakmak (2017) tarafından geliştirilmiştir (29). Ölçek siber sağlık ölçeğinin alt boyutlarından biridir. Siber sağlık ölçeğinde problemli internet kullanımı, siber zorbalık, çevrimiçi nezaket, çevrimiçi mahremiyet, çevrimiçi uygunsuz içerik, telif hakkı, çevrimiçi güvenlik gibi ölçekler bulunmaktadır. Problemli internet kullanım ölçeğinin 11 soru ve önemlilik ve ruh hali değişimi olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinde 22 puan ve altında olanlar "Farkındalığa Sahip Değil"; 22 ve 33 arasındakiler "Orta Düzeyde Farkındalığa Sahip"; 33 puan ve üstünde alan öğrenciler "Yüksek Düzeyde Farkındalığa Sahip" olarak belirlenmiştir. Ölçeğin genel Cronbach Alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .85, alt boyutların ise sırasıyla .83 ve .81 olarak belirlenmiştir.

COVID-19 salgını nedeniyle okullarda yüz yüze

eğitim yapılmadığı için veriler çevrimiçi olarak toplandı. Bunun için Google Formlar aracılığıyla hazırlanan çevrimiçi veri toplama aracılığıyla ölçekler katılımcılara gönderildi. Ayrıca çalışmaya katılmadan önce bireylerden aydınlatılmış onam formu alındı. Çalışmaya sadece gönüllü bireylerin katılmasına dikkat edildi. Buna ek olarak bireylere istedikleri zaman ölçekleri doldurmayı bırakabilecekleri ve sonuçların gizli tutulacağı konusunda bilgi verildi. Çevrimiçi veri toplama işlemi 14 gün içinde tamamlandı. Çevrimiçi toplanan veriler bilgisayar ortamında analiz edildi. Çevrimiçi uygulamada bir soru işaretlemeyen diğerine geçilmediği için çalışmada eksik veri olmadı. Sonuç olarak 540 kişi ölçekleri doldurdu. Verilerin analizine geçilmeden önce aykırı ve normallik değerleri incelendi. Bu işlemler sonucunda 8 bireye ait verilerin parametrik koşulları ihlal ettiği tespit edildi ve veri kümesinden çıkarıldı. Son aşamada veri setinin çok değişkenli normallik testi için Lisrel 9.0 yazılımı kullanılarak Mardia'nın çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldı. Bu işlem sonucunda Mardia'nın çok değişkenli normallik varsayımının doğrulandığı gözlemlendi ($p > .05$). Bütün bu işlemler sonucunda analiz işlemi 532 veri üzerinden yürütüldü. Bireylerin COVID-19 yaşama korkusu, yaşam doyumu, öznel canlılık ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile saptandı. Regresyon analizi kullanılarak yaşam doyumu ve öznel canlılığın, COVID-19 korkusu ile problemlili internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi incelendi. Analizler Hayes (2009) tarafından geliştirilen Process makro kullanılarak gerçekleştirildi. Bu yöntemde 5000 yeniden örnekleme yöntemi seçildi. Analizler SPSS 22.00 programları aracılığıyla yapıldı. Araştırmada .05 anlamlılık düzeyi esas alındı. Verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılanmadığını belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Sonuçlar Tablo 1 de gösterilmiştir.

Tablo 2. Covid-19 Korkusu, Yaşam Doyumu, Öznel Zindelik ve Problemlili İnternet Kullanımı Değişkenlerine İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	COVID-19 Korkusu	Yaşam doyumu	Öznel zindelik	Problemlili internet kullanımı
Covid-19 korkusu	1			
Yaşam doyumu	-.12*	1		
Öznel zindelik	-.14*	.45*	1	
Problemlili internet kullanımı	.21*	-.17*	-.14*	1
Mean	16.29	12.45	31.92	25.37
S.D.	7.14	4.20	9.72	7.77

* $p < .05$

Tablo 1. Araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve basıklık ve çarpıklık değerleri

Değişkenler	Skewness		Kurtosis	
	İstatistik	S.H.	İstatistik	S.H.
COVID-19 korkusu	.66	.11	-.18	.21
Yaşam doyumu	-.06	.11	-.84	.21
Öznel zindelik	-.29	.11	-.65	.21
Problemlili internet kullanımı	.26	.11	-.53	.21

Tablo 1 incelendiğinde verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında olması araştırmaya ilişkin değişkenlerin normallik varsayımını yerine getirdiği şeklinde değerlendirilmektedir (30).

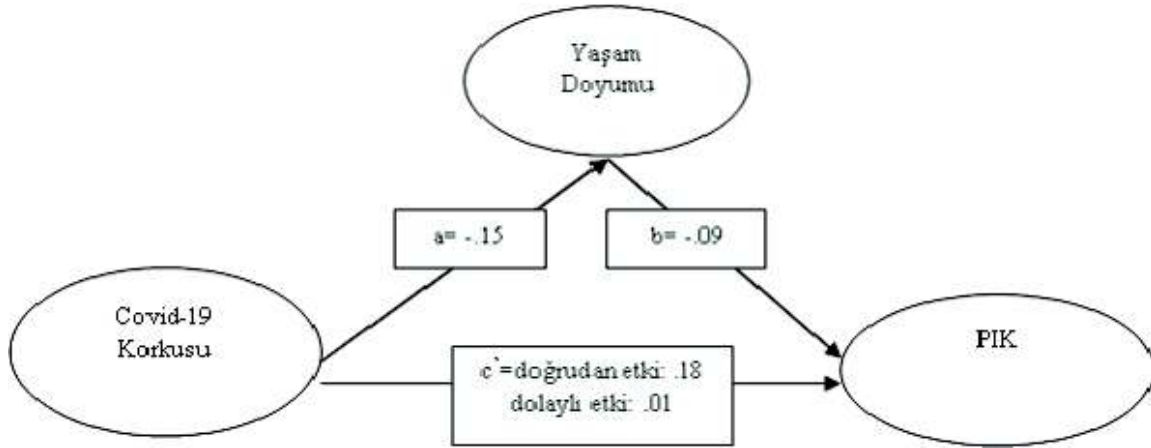
Etik İşlemler

Çalışmaya başlamadan önce Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Kurulu Başkanlığı'ndan araştırma yapma izni alındı (Tarih: 10.06.2020, sayı: 09, karar no: 10). Ayrıca insanlar üzerinde yapılan çalışmalarda tüm prosedürler 1964 Helsinki deklarasyonuna ve daha sonraki değişikliklerine veya karşılaştırılabilir etik standartlara uygun olarak yapıldı.

BULGULAR

Araştırmada COVID-19 korkusu, yaşam doyumu, öznel zindelik ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapıldı. Korelasyon analizine ilişkin sonuçlar ile tüm değişkenlere ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2'de problemlili internet kullanımının (PİK) COVID-19 korkusu ile pozitif, yaşam doyumu ve öznel zindelik ile negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. COVID-19 korkusu ile yaşam doyumu ve öznel zindelik arasında düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmektedir.



Şekil 1. COVID-19 korkusu ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracılık rolü.

Çalışma grubunda yer alan bireylerin yaşam doyumları, öznel zindelikleri, COVID-19 korkusu ve problemlili internet kullanımı aritmetik ortalama puanları sırasıyla; 12.45, 31.92, 16.29 ve 25.37 olarak bulunmuştur. Bu puanlar katılımcıların yaşam doyumları ile öznel zindelik düzeylerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Yine bulgular incelendiğinde katılımcıların COVID-19 korkusu ve problemlili internet kullanımının da orta düzeyde olduğu ifade edilebilir.

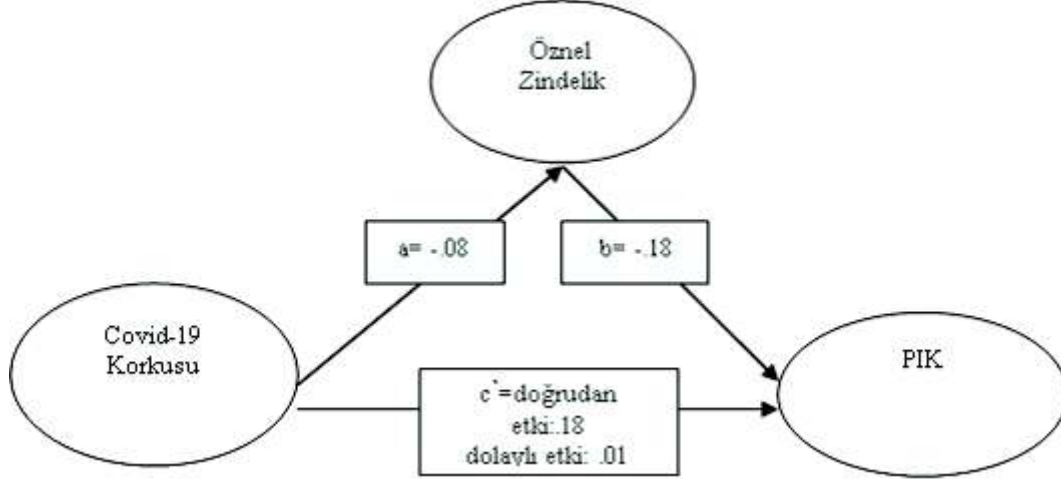
Araştırmanın bir diğer bulgu sonucunda ergenlerin COVID-19 korkusu ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkisinde yaşam doyumunun aracılık rolü olup olmadığını incelemek amacıyla bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi yapıldı. Analiz sonuçlarına göre COVID-19 korkusunun problemlili internet kullanımı üzerinde pozitif yönde, anlamlı bir yordayıcı etkisinin olduğu görülmektedir ($\beta = .18$, % 95 CI [.105-.260], $t = 4.63$, $p < .01$). Diğer analiz sonucuna göre COVID-19 korkusunun yaşam doyumunu anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı gözlenmektedir ($\beta = -.15$, % 95 CI [-.295-.008], $t = -2.08$, $p < .01$). Yaşam doyumunun ise problemlili internet kullanımını anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.09$, % 95 CI [-.136-.045], $t = -3.91$, $p < .01$). COVID-19 korkusu ve yaşam doyumunu, problemlili internet kullanımını üzerindeki değişimin yaklaşık %5.3'ünü ($R^2 = .053$) açıklamaktadır. Dolaylı etki sonuçlarına bakıldığında yaşam doyumunun COVID-19 korkusu ile problemlili internet kullanımını arasındaki ilişkiye aracılık ettiği anlaşılmaktadır ($\beta = .014$, % 95 CI [.001 - .033], $p < .01$). Güven aralığına ait değerler (CI) o (sıfır) içermemesi

dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir.

COVID-19 korkusu ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracılığına ilişkin analiz sonucu Şekil 1'de gösterilmiştir.

Araştırmanın son bulgusu olarak ergenlerin COVID-19 korkusu ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkisinde öznel zindeliğin aracılık rolü olup olmadığını incelemek amacıyla bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi yapıldı. Analiz sonuçlarına göre COVID-19 korkusunun problemlili internet kullanımı üzerinde pozitif yönde, anlamlı bir yordayıcı etkisinin olduğu görülmektedir ($\beta = .18$, % 95 CI [.105-.259], $t = 4.65$, $p < .01$). Diğer analiz sonucuna göre COVID-19 korkusunun öznel zindeliği anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı gözlenmektedir ($\beta = -.08$, % 95 CI [-.142-.019], $t = -2.57$, $p < .01$). Öznel zindeliğin ise problemlili internet kullanımını anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.18$, % 95 CI [-.282-.071], $t = -3.29$, $p < .01$). COVID-19 korkusu ve öznel zindelik, problemlili internet kullanımını üzerindeki değişimin yaklaşık %5.7'sini ($R^2 = .057$) açıklamaktadır. Dolaylı etki sonuçlarına bakıldığında öznel zindeliğin COVID-19 korkusu ile problemlili internet kullanımını arasındaki ilişkiye aracılık ettiği anlaşılmaktadır ($\beta = .014$, % 95 CI [.002 - .032], $p < .01$). Güven aralığına ait değerler (CI) o (sıfır) içermemesi dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir.

COVID-19 korkusu ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkide öznel zindeliğin



Şekil 2. COVID-19 korkusu ile problem internet kullanımı arasındaki ilişkide öznel zindeliğin aracılık rolü

aracılığına ilişkin analiz sonucu Şekil 2'de gösterilmiştir.

TARTIŞMA

Araştırmanın sonucunda ergenlerde COVID-19 korkusu ile yaşam doyumu, öznel zindelik ve problemli internet kullanımı arasında anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte araştırmada COVID-19 korkusu ile internet bağımlılığı arasında yaşam doyumu ve öznel zindelik düzeylerinin aracı rolü olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda COVID-19 korkusu ile internet bağımlılığı arasında yaşam doyumunun aracı rolünün olduğu saptanmıştır. Literatürde benzer araştırma sonuçlarına rastlamak mümkündür. Pandemi dönemindeki kısıtlamalara bağlı azalan yaşam doyumunun, ergenlerin interneti daha fazla kullanmalarına yol açtığı tespit edilmiştir (31). Başka bir araştırmada ergenlerin pandemi döneminin korku ve olumsuz yaşantılarıyla başa çıkmada yetersizlik kaldıkları, internet kullanım sürelerinin arttığı belirlenmiştir (32). Geçmiş yıllarda H1N1 ve SARS-CoV salgın dönemlerinde de aile üyelerinin sağlık durumlarına yönelik endişeler, beklenmedik yas durumları, okulların tatil edilmesi, ailenin ekonomik geleceğine yönelik belirsizlik durumlarının ergenlerin yaşam doyumlarını olumsuz etkilediği görülmüştür (33). Düşük yaşam doyumu ile birlikte hissedilen stres ve kaygıyı dağıtmak adına birçok genç çareyi internet uygulamalarında daha fazla geçirerek aramaktadır. Fakat bu durum bireyin problemli internet kullanım davranışları sergileme-

sine yol açmaktadır (34). Ayrıca uygulamalarda geçirilen uzun sürede hastalığa yönelik olumsuz ve gerçek dışı haberler bireyin yaşam doyum düzeyini daha da azaltmaktadır. Azalan yaşam doyum ve artan COVID-19 korkusu da problemli internet kullanımı ile birlikte daha farklı ruhsal sorunlara yol açmaktadır (35).

Araştırmanın diğer bulgusunda, COVID-19 korkusu ile internet bağımlılığı arasında öznel zindeliğin aracı rolünün olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmalarda, COVID-19 salgının bireylerin zindelik düzeylerini düşürdüğü, içsel enerji ve canlılık hissini zayıf olduğu bireylerde de problemli internet kullanım riskinin yüksek olduğu gözlenmiştir (36). Yine karantina uygulamalarına maruz kalan ve virüs korkusu yaşayan bireylerin yaşam enerjilerinin azaldığı, mutluluk adına çevrimiçi ortamda daha fazla zaman ayırdığı görülmüştür (37). Yapılan araştırmalarda da zindelik ile ilişkili kavramlardan yalnızlık seviyesi (38) ve sosyal etkileşim kaygısı (39) yüksek, duygusal sorunları yönetme becerisi zayıf (40) bireylerin problemli internet kullandıkları belirlenmiştir.

Ergenlik gibi gelişim psikolojisinde önemli bir yere sahip olan dönemde birey canlı ve enerji doludur. Bilinmeyen dünyayı keşfetmek adına meraklıdır ve ilgilerinin peşinde gider. Ancak COVID-19 döneminde sahip olduğu bu ilgi ve isteği söndürecek engellerle karşılaşmaktadır. Sosyal çevresiyle, doğayla, sevdiği faaliyetlerle karantina tedbirlerinden dolayı uzak kalan genç, zamanın çoğunu internet ortamında geçirmektedir. Son günlerde alınan tedbir kararlarında esneklikler olsa da vaka ve ölüm haberlerinin devam etmesine bağlı olarak

azalan yaşam motivasyonu ve enerji internet kullanım süresini daha da artırmaktadır. Pandemi dönemi gibi yaşamın zorlu dönemlerinde ruh sağlığına iyi gelebilecek pozitif kavramları ele alan çalışmaların, ruh sağlığı çalışanlarına da kaynak sağlaması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu bilgilerin dışında araştırmanın bazı kısıtlılıkları olduğu söylenebilir. Pandemi döneminde ergenlerin problemli internet kullanımlarını etkileyebilecek başka duygusal faktörlerde bulunmaktadır. Bu nedenle çalışmanın yalnızca dört değişken arasındaki ilişkiye odaklanması da bir kısıt olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmalarda bu araştırmadaki modellere ek olarak diğer duygusal değişkenlerin aracı etkisinin

araştırılması, farklı ve daha geniş örneklemeler üzerinde bu ilişkilerin değerlendirilmesi önerilebilir. Ayrıca pandemi tedbirleri kapsamında okulların kapalı olması, sosyal mesafe kuralları gereğince verilerin çevrimiçi yöntemle toplanması verilen cevaplar adına bir kısıtlılık olarak görülebilir. Yüz yüze eğitimin başlaması ile birlikte benzer araştırmanın tekrar uygulanarak sonuçlar değerlendirilebilir.

Yazışma Adresi: Doç. Dr. Adem Peker, Atatürk Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık AD, Erzurum, Türkiye
adem.peker@atauni.edu.tr

KAYNAKLAR

11. Rosenbaum L. Facing. COVID-19 in Italy ethics, logistics, and therapeutics on the epidemic's front line. *New England Journal of Medicine* 2020; 382: 1873-1875.
2. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet* 2020; 395: 912-920.
3. Wu Z, McGoogan JM. Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *Jama* 2020; 323:1239-1242.
4. Garcia-Priego BA., Triana-Romero A, Pinto-Galvez SM, Duran-Ramos C, Salas-Nolasco O, Reyes M M, Troche JMR. Anxiety, depression, attitudes, and internet addiction during the initial phase of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic: A cross-sectional study in Mexico. *MedRxiv* 2020; 1-27.
5. Kalaitzaki EA, Birtchnell J. The impact of early parenting bonding on young adults' Internet addiction, through the mediation effects of negative relating to others and sadness. *Addictive Behaviors* 2014; 39: 733-736
6. De Leo JA, Wulfert E. Problematic Internet use and other risky behaviors in college students: An application of problem-behavior theory. *Psychol Addict Behav* 2013; 27:133-142.
7. Young KS. Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyber-psychol Behav* 2007; 10:671-679.
8. Lam LT, Peng ZW. Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: A prospective study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 2010; 164: 901-906.
9. King DL, Delfabbro PH, Billieux J, Potenza MN. Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions* 2020; 1-3.
10. Ballarotto G, Volpi B, Marzilli E, Tambelli R. Adolescent Internet abuse: A study on the role of attachment to parents and peers in a large community sample. *Biomed Research International* 2018; 5769250.
11. Eidi A, Delam H. (2020). Internet addiction is likely to increase in home quarantine caused by coronavirus disease. *J Health Sci Surveillance Sys* 2020; 8: 136-137.
12. Nagaur A. Internet addiction and mental health among university students during COVID-19 lockdown. *Mukt Shabd Journal* 2020; 9: 684-692.
13. Proctor C, Linley AP, Maltby J. Life satisfaction. *Encyclopedia of Adolescence* 2017; 1-12.
14. Kaba İ, Erol M. Ergenlerin yaşam doyumlarının incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research* 2018; 5: 52-63.
15. Wang H, Zhou X, Lu C, Wu J, Deng X, Hong L. Problematic internet use in high school students in Guang-dong Province, China. *PLoS One* 2011; 6: 196-203.
16. Eroğlu Y. Ergenlerde Siber Zorbalık ve Mağduriyeti Yordayan Risk Etmenlerini Belirlemeye Yönelik Bütüncül Bir Model Önerisi. *Uludağ Üniversitesi, Doktora Tezi*, 2014.
17. Soydan ZM. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Haliç Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi*, 2015.
18. Altıntaş A. Lise Öğrencilerinde Problemli İnternet Kullanımının Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi. *Maltepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi*, 2020
19. Meena PS, Mittal PK, Solanki, RK. Problematic use of social networking sites among urban school going teenagers. *Industrial Psychiatry Journal* 2012; 21: 94.
20. Huta V, Hawley L. Psychological strengths and cognitive vulnerabilities: Are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and ill-being?. *Journal of Happiness Studies* 2010; 11: 71-93.
21. Sarıçam H. Mediating role of self efficacy on the relationship

- between subjective vitality and school burnout in Turkish adolescents. *International Journal of Educational Research* 2015; 6: 1-12.
22. Widyanto L, McMurrin M. The psychometric properties of the Internet addiction test. *CyberPsychology and Behavior* 2004; 7: 443-450
23. Aydoğmuş E. Ergenlerde Sosyal Güvende Hissetme ve Memnuniyet ile Problemlü İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Tutumlarının Aracılık Rolü. Maltepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
24. Satıcı B, Gocet-Tekin E, Deniz ME, Satıcı SA. Adaptation of the fear of COVID-19 scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2020; 1.
25. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment* 1985; 49: 71-75.
26. Köker S. Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. AÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1991.
27. Akın A, Satıcı SA, Arslan S, Akın Ü, Kayıs AR. The validity and the reliability of the Turkish version of the Subjective Vitality Scale (SVS). Paper presented at the 4rd World Conference on Educational Sciences, 2018; 2-5.
28. Satıcı SA, Deniz ME. Adolescents' self-perception and school satisfaction: Assessing the mediating role of subjective vitality. *Education and Science* 2019; 44: 367-381.
29. Mihçı P, Kılıç-Çakmak E. Öğrenci siber sağlık ölçekleri geliştirme çalışması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2017; 37: 457-491.
30. Tabachnick BG, Fidell LS, Ullman JB. *Using Multivariate Statistics* (Vol. 5). Boston, MA: Pearson.
31. Leung JTY, Shek DTL. Parental control and adolescent wellbeing in Chinese adolescents in Hong Kong. *Child Indicators Research* 2020; 13: 703-727.
32. Oosterhoff B, Palmer C. Psychological correlates of news monitoring, social distancing, disinfecting, and hoarding behaviors among us adolescents during the COVID-19 pandemic. *PsyArXiv* 2020; 1-20.
33. Kuss DJ, Van Rooij AJ, Shorter GW, Griffiths MD, Van de Mheen D. Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior* 2013; 29: 1987-1996.
34. Ha JH, Kim SY, Bae SC, Bae S, Kim H, Sim M, Lyoo IK, Cho SC. Depression and internet addiction in adolescents. *Psychopathology* 2007; 40: 424-430.
35. Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth* 2020; 25: 79-93.
36. Zhang SX, Wang Y, Rauch A, Wei F. Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. *Psychiatry Research* 2020; 112958.
37. Lesser IA, Nienhuis CP. The Impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020; 17: 3899.
- 38- Flett GL, Hewitt PL, Nepon T. (2020). The self-generated stress scale: development, psychometric features, and associations with perfectionism, self-criticism, and distress. *Journal of Psycho Educational Assessment* 2020; 38: 69-83.
- 39- Sarıçam H, Akın A, Akın U, Çardak M. Algılanan sosyal yetkinlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies* 2013; 6: 591-600.
40. Ryan RM, Bernstein JH, Brown, KW. Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social And Clinical Psychology* 2010; 29: 95-122.