

Genç Yetişkinlerde Problemli İnternet Kullanımının Yordayıcısı Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Siberkondria

Hilal Turan¹ , Umay Bilge Baltacı² 

¹ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir, Türkiye

² Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Eğitim Fakültesi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir, Türkiye

Özet

Bu araştırmada genç yetişkinlerde problemli internet kullanımının belirsizliğe tahammülsüzlük ve siberkondria tarafından yordanması incelenmiştir. Araştırmada problemli internet kullanımı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve siberkondria arasındaki ilişki incelendiği için nicel araştırma türlerinden ilişkisel araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırma grubunu 357 (%78.8) kadın ve (%21.2) 96 erkek olmak üzere 453 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Siberkondria Şiddeti Ölçeği-Kısa Formu ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Veriler Jamovi Programıyla yapılmış olup; betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre problemli internet kullanımı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve siberkondria arasında anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına bakıldığında ise belirsizliğe tahammülsüzlük ve siberkondria birlikte problemli internet kullanımını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ayrıca ilgili beta katsayılarına bakıldığında en güçlü yordayıcı değişkenin belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu ardından ise bunu siberkondrianın takip ettiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Problemli internet kullanımı, belirsizliğe tahammülsüzlük, siberkondria.

Abstract

This study examined the prediction of problematic internet use in young adults by intolerance of uncertainty and cyberchondria. Since the study examined the relationship between problematic internet use, intolerance of uncertainty, and cyberchondria, a correlational research design was used from among quantitative research types. The research group consisted of 453 university students, including 357 (78.8%) women and 96 (21.2%) men. Data were collected using the Problematic Internet Use Scale, Intolerance of Uncertainty Scale, Cyberchondria Severity Scale-Short Form, and Personal Information Form. The data were analyzed using the Jamovi Program; descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and multiple linear regression analysis were used. According to the results of the Pearson Correlation analysis, a significant positive relationship was found between problematic internet use and intolerance of uncertainty and cyberchondria. Looking at the results of the multiple linear regression analysis, intolerance of uncertainty and cyberchondria together significantly predict problematic internet use. Furthermore, looking at the relevant beta coefficients, it was found that the strongest predictor variable was intolerance of uncertainty, followed by cyberchondria.

Keywords: Problematic internet use, intolerance of uncertainty, cyberchondria.

Intolerance of Uncertainty and Cyberchondria as Predictors of Problematic Internet Use in Young Adults

Extended Abstract

Introduction: The internet has become an essential part of daily life for communication, education, entertainment, and information seeking. However, excessive and uncontrolled internet use may lead to problematic internet use, which can negatively affect individuals' academic, social, and psychological functioning. Previous studies have shown that problematic internet use is associated with a range of psychological risk factors. Among these, intolerance of uncertainty and cyberchondria appear to be particularly important. Intolerance of uncertainty refers to a person's tendency to perceive uncertain situations as stressful, threatening, and difficult to tolerate. Individuals with high intolerance of uncertainty may seek reassurance and control more intensely, which can increase their reliance on the internet. Cyberchondria, on the other hand, refers to excessive and repetitive online searching for health-related information, often accompanied by increased anxiety and distress. Since both variables are related to maladaptive internet use, they may play an important role in explaining problematic internet use among young adults. Therefore, this study aimed to examine whether intolerance of uncertainty and cyberchondria significantly predict problematic internet use.

Method: This study was conducted using a quantitative correlational research design. The participants were 453 university students in Türkiye, including 357 women (78.8%) and 96 men (21.2%), aged between 18 and 44 years ($M = 20.90$, $SD = 1.86$). Data were collected using the Problematic Internet Use Scale, the Intolerance of Uncertainty Scale, the Cyberchondria Severity Scale–Short Form, and a Personal Information Form. The data were analyzed using Jamovi. Descriptive statistics were first calculated to examine the distribution of the variables. Then, Pearson correlation analysis was used to identify the relationships among problematic internet use, intolerance of uncertainty, and cyberchondria. Finally, multiple linear regression analysis was conducted to test the predictive roles of intolerance of uncertainty and cyberchondria on problematic internet use.

Results: The skewness and kurtosis values of all variables were within the acceptable range, indicating that the data met the normality assumption. Pearson correlation analysis showed that problematic internet use was positively and significantly correlated with intolerance of uncertainty ($r = .42$, $p < .001$) and cyberchondria ($r = .40$, $p < .001$). In addition, intolerance of uncertainty and cyberchondria were also positively correlated ($r = .41$, $p < .001$). The results of the multiple linear regression analysis showed that the model was statistically significant, $F(2, 450) = 71.50$, $p < .001$, and explained 24% of the variance in problematic internet use ($R = .49$, $R^2 = .24$). Both intolerance of uncertainty and cyberchondria significantly predicted problematic internet use. Standardized beta coefficients indicated that cyberchondria was the stronger predictor ($\beta = .30$, $p < .001$), followed by intolerance of uncertainty ($\beta = .27$, $p < .001$). These findings suggest that higher levels of intolerance of uncertainty and cyberchondria are associated with higher levels of problematic internet use.

Discussion: The findings suggest that intolerance of uncertainty and cyberchondria are important predictors of problematic internet use among young adults. Individuals who have difficulty tolerating uncertainty may use the internet more frequently to seek reassurance or reduce ambiguity. Similarly, individuals with higher levels of cyberchondria may engage in repeated online health searches, which may contribute to excessive and uncontrolled internet use. These findings highlight the importance of addressing uncertainty tolerance and maladaptive online information-seeking behaviors in prevention and intervention programs aimed at reducing problematic internet use. Future research may employ longitudinal or mixed-method approaches to further explore the mechanisms underlying these relationships.

Giriş

İnternet; iş yapmak, bilgi aramak ve paylaşmak, zaman geçirmek ve sosyal ağları yönetmek için önemli bir ortam olarak ortaya çıkmıştır (Turel vd., 2015). İnternet kullanımı son zamanlarda dünya genelinde çok hızlı bir şekilde artmıştır. (Ghareghol vd., 2022). Örneğin TÜİK'in Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2025 raporuna göre internet kullanan bireylerin oranı %90,9 olduğu rapor edilmiştir (TÜİK, 2025). Bu artışın getirdiği birtakım sorunlar oluşmuştur. Bunlardan biri olan problemli internet kullanımı bireylerin günlük yaşamlarında olumsuz sonuçlara yol açan internet kullanımının kontrol edememesini ifade etmektedir (Fontana vd., 2022). Bazı internet kullanıcılarının problemli davranışlar geliştirmesi kaçınılmaz olabilmektedir. Bunların çoğu muhtemelen dürtü kontrolü ve bağımlılık bozuklukları geçmişi olan, savunmasız kişilerdir (Yellowlees vd., 2007). Problemli internet kullanıcıları, çevrimiçi olduklarında yüz yüze iletişimde ortaya çıkan olumsuz duyguları geçici bir süre ortadan kaldıracak, yüz yüze durumlar yerine çevrimiçi etkileşimde bulunurken kendilerini daha güvende hissedebilirler. Ancak gerçek dünyadaki sosyal ilişkileri geliştirmek için çaba göstermeyebilirler (Huang vd., 2009).

Araştırmacılar problemli internet kullanımının diğer patolojilerle ilişkisini incelemeye yönelmişlerdir (Quesnel vd., 2018). Araştırmalara bakıldığında problemli internet kullanımının hem fiziksel hem de ruhsal birçok sorunla ilişkili olduğu düşünülebilir (Cai vd., 2023; Fang vd., 2025). Problemli internet kullanımı bireylerin sosyal aktivitelerinde, ilişkilerinde, sağlığında, iş veya okul görevlerinde, uyku ve yeme alışkanlıklarında çeşitli olumsuz sonuçlara sebep olabilir (Spada, 2014). Bir çalışmada ise problemli internet kullanımının Facebook yoğunluğunu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Traş vd., 2019). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir başka çalışmada ise problemli internet kullanımı olan bireylerde depresyon, anksiyete ve stresin de görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Mita, 2021). Aynı zamanda psikososyal problemler de bireyleri davranışsal dürtü kontrolünde zorluklara yol açan uyumsuz bilişler geliştirmeye yatkın hale getirir ve sonuçta internet kullanımlarıyla ilişkili olumsuz sonuçlara yol açar (Caplan, 2010). Problemli internet kullanımı açısından çeşitli risk faktörleri bulunmaktadır. Örneğin depresyon (Derbyshire vd., 2013), dürtüsellik (Baltacı vd., 2022), olumsuz inançlar (Frangos vd., 2011) problemli internet kullanımını artırmaktadır. İlgili araştırmalar değerlendirildiğinde problemli internet kullanımı için risk faktörlerinden biri de belirsizliğe tahammülsüzlüktür (Zhang vd., 2022). Bu yüzden problemli internet kullanımının yordanmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolünün araştırılması önemlidir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı kaygıyla ilgili çalışmalarda ortaya çıkmıştır; bunun temel bileşeni başlangıçta bilinmeyene karşı duyulan korku olarak tanımlanmıştır (Wittmann

vd., 2015). Belirsizliğe tahammülü olmayan bir birey, durumu rahatsız edici ve kabul edilemez olarak değerlendirmektedir. Buna tahammül edebilen bir birey ise durumu daha az rahatsız edici olarak değerlendirecektir. Bundan dolayı ilk bireyin tolerans eşiği ikinci bireye göre daha düşüktür (Ladouceur vd., 2000). Büyük bir kontrol duygusu, çeşitli durumların belirsiz veya tehditkar unsurlarını azaltmaya hizmet ederek onları daha kolay yönetilebilir hale getirebilir; algılanan kontrol eksikliği ise, bireylerin olayların sonuçları üzerinde çok az kontrole sahip olduklarını hissedebilecekleri göz önüne alındığında, endişe düzeylerinin artmasına neden olabilir (Buhr vd., 2006). Belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler öngörülemez veya olumsuz olayların olasılığını abartma ve belirsiz bilgileri tehdit edici yorumlarda bulunma eğilimleri de vardır (Yook vd., 2010). Belirsizliğe tahammülsüzlükle baş etmekte zorlanan bireyler teknolojik araçları kaçış yolu olarak kullanabilir (Liu vd., 2022). Cep telefonları, belirsizliği ve dolayısıyla kaygıyı azaltmayı amaçlayan güvenlik ipuçlarına erişim sağlar; ancak, güvence arama davranışlarına tekrar tekrar dahil olmak, paradoksal olarak kaygıyı artırır (Carleton vd., 2019). Araştırmalar belirsizliğe tahammülü olmayan birinin, hayatın belirsizliklerle dolu olduğu göz önüne alındığında, hayatın birçok yönünü katlanılmaz olarak değerlendireceğini göstermektedir (Buhr vd., 2002). Ayrıca genç yetişkinlik dönemine özgü belirsizlik, bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumsuz etki yaratabileceği dikkate alındığında belirsizliğe tahammülsüzlük bu yaş grubu için bir riskli durum olarak değerlendirilebilir (Kwok, 2018). Akademik ortamın özellikleri ve gençlerin kaçınılmaz olarak karşılaştığı gelişimsel görevler göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencileri arasında psikolojik sıkıntının gelişmesinde ve sürmesinde önemli rol oynayan faktörlerden biri de belirsizliğe tahammülsüzlüktür (Nekić vd., 2019). Bu nedenle, özellikle 20-30 yaş arası kişiler kriz yaşamaya daha yatkındır ve bu sebepten genç yetişkinlikte belirsizliğe tahammülsüzlüğün önemli olduğu saptanmıştır (Yeler vd., 2021).

İnternet kullanım amaçlarında soruna işaret eden bir duruma örnek olarak siberkondria verilebilir. Siberkondria, internetin problemli kullanımını içeren yeni ortaya çıkan bir grup bozuklukla ortak özellikler de göstermektedir. Sağlıkla ilgili yapılan internet aramalarının; zaman alıcı, kompulsif davranışlarla sonuçlanan çevrimiçi aktivite üzerindeki kontrolün kaybedilmesini temsil etmektedir (Vismara vd., 2020). Başka bir deyişle siberkondrianın, tekrarlanan ve aşırı belirli çevrimiçi sağlık aramalara atıfta bulunduğu (Starcevic vd., 2019) değerlendirildiği zaman problemli internet kullanımı açısından bir risk faktörü olarak ele alınabilir. Siberkondria terimi, ciddi bir şekilde hastalanma konusunda aşırı ve kronik olarak endişelenme durumu olan hipokondriyazis teriminden türetilmiştir (Starcevic vd., 2015) ve artan sağlık kaygısı veya sıkıntı düzeyleriyle ilişkili, aşırı veya tekrarlanan çevrimiçi

sağlık bilgisi arayışıdır (Starcevic vd., 2021). Siberkondria, üzerinde algılanan kontrolün çok az olduğu veya hiç olmadığı, zaman alıcı bir faaliyeti ifade eder. Siberkondriası olan bireyler bu nedenle ev, iş veya öğrenme ortamlarındaki görev ve faaliyetlerini ihmal etmeye veya önceliklerini kaybetmeye eğilimlidir. İlişkiler ve sosyal yaşam da olumsuz etkilenebilir (Starcevic vd., 2020). Özellikle Covid-19 dönemi ve sonrasında bireylerin siberkondria düzeylerinde artış olmuştur (Varma vd., 2021). Genç yetişkinler açısından da siberkondria riskli bir durumdur (Sohail vd., 2022). Koruyucu ruh sağlığı açısından bakıldığında siberkondrianın erken tanınması önemlidir (Erdoğan vd., 2020).

Özetle genç yetişkinler, internete büyük ölçüde sınırsız, denetimsiz erişime sahip oldukları ve zamanlarını bağımsız olarak kontrol edebildikleri için bağımlılık örüntüsü gösteren davranışlara karşı özellikle savunmasız olabilecek bir gruptur (Christakis vd., 2011). Problemli internet kullanımı yaşayan genç yetişkinlerde çeşitli biyopsikososyal problemler görülebilir (O'Brien vd., 2016). Bu sebepten dolayı genç yetişkinlerin problemli internet kullanımlarını arttıran faktörlerin belirlenmesi problemli internet kullanımını azaltabilecek önleyici stratejilerin belirlenmesi açısından önemlidir (Sanchez-Fernandez vd., 2023). Bu kapsamda genç yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve siberkondria düzeylerinin problemli internet kullanımları üzerindeki yordayıcı gücünü incelemenin hem saha çalışanlarına hem de araştırmacılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarının problemli internet kullanımını önleyici çalışmalar ve/veya problemli internet kullanımını azaltmaya yönelik çalışmalara katkı sağlayacağı söylenilebilir.

Bu araştırmanın genel amacı belirsizliğe tahammülsüzlük ve siberkondrianın problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı gücünü belirlemektir. Bu kapsamda aşağıdaki sorular, araştırma soruları olarak belirlenmiştir.

- Problemli internet kullanımı, siberkondria ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Belirsizliğe tahammülsüzlük ve siberkondria problemli internet kullanımını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişkisel araştırma deseni kullanılmıştır. İlişkisel araştırma deseni iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırma desendir (Moring, 2014). İlişkisel araştırma deseninde iki tür değişken vardır: yordayıcı değişken (bağımsız değişken) ve yordanan değişken (bağımlı değişken). Bağımsız değişken, sonucu tahmin ettiğine inanılan

değişkendir (Asamoah, 2014). Bu araştırmanın bağımlı değişkeni problemli internet kullanımıdır, bağımsız değişkenleri ise siberkondria ve belirsizliğe tahammülsüzlüktür.

Katılımcılar

Bu araştırmanın katılımcılarını 357 (%78.8) kadın ve (%21.2) 96 erkek olmak üzere 453 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 44 (ort:20.9, ss:1.86) arasında değişmektedir. Araştırma grubunda minimum kaç kişi olacağı G*Power programı kullanılarak belirlenmiştir (Faul vd., 2009). G*Power kullanılarak analiz yapılırken değerler $\alpha = .05$, $1-\beta = .90$, $f^2 = .02$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma grubunun sayısı minimum olarak 225 olarak belirlenmiştir.

Etik Bildirim

Çalışma protokolü, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Tarih: 12/06/2024; Karar No: 2024.05.04, Referans Numarası: E-73675616-204.01.07-00000637945). Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Veri Toplama aracı olarak Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Siberkondria Şiddeti Ölçeği-Kısa Formu ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği. Problemli internet kullanımı ölçeği, bireylerin problemli internet kullanım düzeylerini ölçmek için Ceyhan vd. (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 5'li likert tipidir ve 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı (α) .94 olarak saptanmıştır. Ölçeğin test tekrarı güvenirlik kat sayısı .81 ve iki parçası arasındaki korelasyon .83 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için ölçeğin güvenirlik katsayıları Cronbach's α : .84 ve McDonald's ω : .85 olarak bulunmuştur.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği bireylerin belirsiz veya muğlak durumlardaki kaygı düzeylerini değerlendirmek amacıyla Carleton vd. (2007) tarafından geliştirilmiş, Sarıçam vd. (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları uyum iyiliği değerlerinin yeterli düzeyde olduğu görülmektedir. ($\chi^2 = 147.20$, $sd = 48$, $RMSEA = .073$, $CFI = .95$, $IFI = .95$, $GFI = .94$, $SRMR = .046$). Ölçeğin iç tutarlılık $\alpha = .88$ ve t testi-tekrar test güvenirliği $r = .74$ olarak

bulunmuştur. Bu çalışma için ölçeğin güvenirlik katsayıları Cronbach's α : .90 ve McDonald's ω : .90 olarak bulunmuştur.

Siberkondria Şiddeti Ölçeği-Kısa Formu. Siberkondria Şiddeti Ölçeği-Kısa Formu McElroy vd. (2019) tarafından geliştirilmiş ve Türk kültürüne uyarlaması Yam vd. (2023) tarafından yapılmıştır. 5'li likert tipi ve 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin DFA sonuçlarına bakıldığında uyum iyiliği değerlerinin yeterli düzeyde olduğu görülmektedir ($\chi^2 = 219,01$, $p < 0,001$, $df = 48$; CFI = 0,943; TLI = 0,922; RMSEA = 0,08 (%90 GA = 0,07-0,09). Ölçeğin toplam puana ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı. 89 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için ölçeğin güvenirlik katsayıları Cronbach's α : .84 ve McDonald's ω : .85 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu. Katılımcıların yaş ve cinsiyetleriyle bilgilerini almak için araştırmacılar tarafından oluşturulmuş bir formdur.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçekler: Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Siberkondria Şiddeti Ölçeği-Kısa Formu, Kişisel Bilgi Formu tek bir form halinde getirilmiştir. Hazırlanan form araştırmacılar tarafından gönüllü öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama öncesi araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılara araştırmanın amacı ile ilgili bilgi verilmiş ve ölçekler tanıtılmıştır. Çalışmaya katılımda gönüllüğün esas alınacağı açıklanmıştır. Uygulama süresi yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde Jamovi programı kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcılarıyla ilgili demografik bilgileri açıklamak için betimsel istatistikler, problemlerli internet kullanımı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve siberkondria şiddeti arasındaki ilişkiyi açıklamak için Pearson korelasyon analizi, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve siberkondria şiddetinin problemlerli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı gücünü belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1'de değişkenlere ait ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir.

Tablo 1. Değişkenlere ait ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri

Değişken	M	SD	Çarpıklık	Basıklık
1. Problemlerli İnternet Kullanımı	75.10	21.61	0.39	-0.56

2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	38.70	9.43	-0.06	-0.09
3. Siberkondriya	31.90	8.49	0.05	-0.28

Tablo 1'deki değerler incelendiğinde problemli internet kullanımı ($M = 75.10$, $SD = 21.61$, çarpıklık = .39, basıklık = -.56), belirsizliğe tahammülsüzlük ($M = 38.70$, $SD = 9.43$, çarpıklık = -.06, basıklık = -.09) ve siberkondriya ($M = 31.90$, $SD = 8.49$, çarpıklık = .05, basıklık = -.28) değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir.

Tablo 2. Değişkenler için korelasyonlar

Değişken	1	2	3
1. Problemli İnternet Kullanımı	–		
2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	0.42**	–	
3. Siberkondriya	0.40**	0.41**	–

Not. ** $p < .01$.

Tablo 2'de değişkenler arasındaki korelasyon değerleri verilmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde problemli internet kullanımı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .42$, $p < .001$). Benzer şekilde problemli internet kullanımı ile siberkondriya arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .40$, $p < .001$). Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük ile siberkondriya arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .41$, $p < .001$).

Tablo 3. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve siberkondria şiddetinin problemli internet kullanımını yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Yordayıcılar	B	SE	β	%95 GA Alt	%95 GA Üst	t	p
Sabit	25.36	4.25	-	17.00	33.72	5.96	< .001
BTÖ	0.70	0.10	0.27	0.50	0.90	6.83	< .001
SŞÖKF	0.70	0.11	0.30	0.47	0.92	6.12	< .001

Not. $R = .49$, $R^2 = .24$, $F(2, 450) = 71.50$, $p < .001$. BTÖ = Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği; SŞÖKF = Siberkondria Şiddeti Ölçeği Kısa Formu.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve siberkondria şiddetinin problemli internet kullanımını yordama düzeyini incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları modelin anlamlı olduğunu göstermiştir ($F(2, 450) = 71.50$, $p < .001$). Modeldeki bağımsız değişkenler problemli internet kullanımındaki varyansın %24'ünü açıklamaktadır (R

= .49, $R^2 = .24$). Standardize edilmiş katsayılar incelendiğinde, siberkondria şiddetinin problemli internet kullanımının en güçlü yordayıcısı olduğu görülmektedir ($\beta = .30$, $t = 6.12$, $p < .001$). Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük de problemli internet kullanımını anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = .27$, $t = 6.83$, $p < .001$). Buna göre siberkondria şiddeti arttıkça ($B = .70$, $SE = .11$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça ($B = .70$, $SE = .10$) problemli internet kullanımının da arttığı görülmektedir.

Tartışma

Bu araştırmada siberkondria şiddeti ile problemli internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca siberkondria şiddeti problemli internet kullanımının anlamlı pozitif bir yordayıcısıdır. Benzer çalışmalarda da problemli internet kullanımı ile siberkondria arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Fergus vd., 2017; Sen, 2023; Starcevic vd., 2019). Ayrıca internet bağımlılığı ile siberkondria şiddeti arasında anlamlı pozitif ilişkinin bulunduğu (Abu Khait vd., 2023; Yorulmaz vd., 2025) ve siberkondria şiddetinin internet bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğu (Abu Khait vd., 2023) çalışmalar da mevcuttur. Bunlara ek olarak siberkondria şiddetiyle akıllı telefon bağımlılığı (Vujić vd., 2023) arasında anlamlı pozitif ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Siberkondria bireylerin internette sağlıklarıyla ilgili çok fazla ve sürekli arama yapmasına sebep olmaktadır (Starcevic vd., 2013). İnternette süreli vakit geçirmek internet kullanım sorunlu olma potansiyeline etki edebilir (Skues vd., 2016). Bu kapsamda ilgili betimsel çalışmalar ve literatürde bu araştırmanın sonuçları ile paralel olduğu görülmektedir.

Bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile problemli internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük problemli internet kullanımının anlamlı pozitif bir yordayıcısıdır. İlgili literatür sonuçları bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Örneğin belirsizliğe tahammülsüzlük ile problemli internet kullanımı arasında pozitif ilişki bulunan başka çalışmalar da mevcuttur (Faghani vd., 2020). Alanyazında problemli internet kullanımı temel alan benzer değişkenlerle de belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ilişki bulunmuştur. Örneğin belirsizliğe tahammülsüzlük ile problemli sosyal medya kullanımı (Sun vd., 2022) ve problemli akıllı telefon kullanımı (Rozgonjuk vd., 2019; Yao vd., 2025; Zhang vd., 2025) ile pozitif ilişkileri olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün problemli sosyal medya kullanımının (Sun vd., 2022) ve problemli akıllı telefon kullanımının (Zhang vd., 2025) anlamlı yordayıcısı olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı pozitif ilişkinin bulunduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün internet bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğu çalışmalar da mevcuttur (Du vd., 2021). Akıllı telefon bağımlılığı ile belirsizliğe

tahammülsüzlük arasında anlamlı pozitif ilişkinin bulunduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlük akıllı telefon bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğu çalışmalar da bulunmaktadır (Vujić vd., 2023). Belirsizliğe tahammülsüzlük bireyin, olumsuz potansiyel sonucu ortadan kaldırmak için kontrol duygusunu sağlayan düşünce veya davranışlara girişerek gelecekteki bu olası olayın rahatsız edici doğasını en aza indirme girişimi yoluyla ortaya çıkar (Alschuler vd., 2015). Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükle başa çıkma yöntemi olarak internet kullanımına yönelmesi onlarda problemli internet kullanımının oluşmasına sebep olabilir.

Bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün problemli internet kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Problemli internet kullanımıyla ilgili yapılacak olan önleyici ve müdahale edici programlara belirsizliğe tahammülsüzlükle baş etme becerileri eklenebilir. Bu araştırmada siberkondrianın problemli internet kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. İleriki çalışmalarda siberkondria ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi derinlemesine anlamak için bu iki değişken arasındaki ilişki nitel desenlerle incelenebilir. Ayrıca bu araştırmanın birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu araştırmanın verileri öz-bildirime dayalı olarak toplanmıştır. Bu durum sosyal beğenilirlik yanlılığına yol açabilir. Buna ek olarak çalışmanın kesitsel bir tasarıma sahip olması neden sonuç ilişkisi kurulamamasına sebep olmaktadır.

Etik Bildirim: Çalışma protokolü, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Tarih: 12/06/2024; Karar No: 2024.05.04, Referans Numarası: E-73675616-204.01.07-00000637945). Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Yazar Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışma, her iki yazarın ortak katkılarıyla gerçekleştirilmiştir. Tüm aşamalarda yazarlar iş birliği içinde çalışmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve yayımlanmasıyla ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması potansiyeli beyan etmemiştir.

Finansman Bilgisi: Bu çalışma TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı (2023- 2.Dönem) tarafından finansal olarak desteklenmiştir.

Veri Erişilebilirliği Beyanı: Bu çalışmada kullanılan araştırma etiği ilkeleri doğrultusunda yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılmak üzere makul talepler üzerine ilgili araştırmacılarla paylaşılabilir.

Katılım Onamı: Çalışmaya dâhil edilen tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Teşekkür: Bu araştırmayı finansal olarak destekleyen TÜBİTAK’a teşekkürlerimizi sunarız.

Not: Bu çalışma, 22-23 Şubat 2025 tarihleri arasında düzenlenen IV. Ankara İnsan ve Toplum Bilimleri Kongresi’nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Kaynakça

- Abu Khait, A., et al. (2023). Cyberchondria, anxiety sensitivity, hypochondria, and internet addiction: Implications for mental health professionals. *Current Psychology*, 42(31), 27141-27152. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03815-3>
- Alschuler, K. N., & Beier, M. L. (2015). Intolerance of uncertainty: shaping an agenda for research on coping with multiple sclerosis. *International Journal of MS Care* 17(4), 153-158. <https://doi.org/10.7224/1537-2073.2014-044>
- Asamoah, M. K. (2014). Re-examination of the limitations associated with correlational research. *Journal of Educational Research and Reviews*, 2(4), 45-52.
- Baltacı, U. B., & Traş, Z. (2022). Examination of the predictor role of impulsiveness and avoidance in internet addiction with mixed methods. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(2). <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2022.21101>
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy* 40(8), 931-945. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders* 20(2), 222-236. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.12.004>
- Cai, Z., Mao, P., Wang, Z., Wang, D., He, J., & Fan, X. (2023). Associations between problematic internet use and mental health outcomes of students: A meta-analytic review. *Adolescent Research Review*, 8(1), 45-62. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00201-9>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Carleton, R. N., Desgagné, G., Krakauer, R., & Hong, R. Y. (2019). Increasing intolerance of uncertainty over time: the potential influence of increasing connectivity. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(2), 121-136. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1476580>
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders* 21(1), 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>

- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., & Gürcan, A. (2007). Problemlı internet kullanımı ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 1(7), 387-416.
- Christakis, D. A., et al. (2011). Problematic internet usage in US college students: a pilot study. *BMC Medicine* 9(1), 1-6. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-9-77>
- Derbyshire, K. L., et al. (2013). Problematic Internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive Psychiatry*, 54(5), 415-422. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2012.11.003>
- Du, G., & Lyu, H. (2021). Future expectations and internet addiction among adolescents: The roles of intolerance of uncertainty and perceived social support. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 727106. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.727106>
- Erdoğan, A., & Hocaoglu, C. (2020). Siberkondria: Bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 435-443. <https://doi.org/10.18863/pgy.654648>
- Faghani, N., Akbari, M., Hasani, J., & Marino, C. (2020). An emotional and cognitive model of problematic Internet use among college students: The full mediating role of cognitive factors. *Addictive Behaviors*, 105, 106252. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106252>
- Fang, T., Zhuo, F., Xie, X., Yang, Y., & Kong, L. (2025). Unraveling the complexity of associations between problematic internet Use, Anxiety, and somatic symptoms in Chinese Youth: A network Perspective. *Addictive Behaviors*, 170, 108438. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108438>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods* 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Fergus, T. A., & Spada, M. M. (2017). Cyberchondria: Examining relations with problematic Internet use and metacognitive beliefs. *Clinical Psychology & Psychotherapy* 24(6), 1322-1330. <https://doi.org/10.1002/cpp.2102>
- Fontana, A., Benzi, I. M. A., & Cipresso, P. (2022). Problematic internet use as a moderator between personality dimensions and internalizing and externalizing symptoms in adolescence. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02409-9>
- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Sotiropoulos, I. (2011). Problematic internet use among Greek university students: an ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *Cyberpsychology, Behavior,*

- and Social Networking*, 14(1-2), 51-58. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0306>
- Ghareghol, H., Pakkhesal, M., Naghavihosseini, A., & Behnampour, N. (2022). Association of problematic Internet use and oral health-related quality of life among medical and dental students. *BMC Medical Education* 22(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03092-x>
- Huang, R., et al. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28(5), 485-490. <https://doi.org/10.1080/01449290701485801>
- Kwok, C. Y. (2018). Managing uncertainty in the career development of emerging adults: Implications for undergraduate students. *Australian Journal of Career Development*, 27(3), 137-149. <https://doi.org/10.1177/1038416217744216>
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy* 38(9), 933-941. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00133-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00133-3)
- Liu, C., et al. (2022). Understanding the association between intolerance of uncertainty and problematic smartphone use: A network analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 917833. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.917833>
- McElroy, E., et al. (2019). The CSS-12: Development and validation of a short-form version of the cyberchondria severity scale. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(5), 330-335. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0624>
- Mita, S. A. (2021). *Problematic Internet Use, Depression, Anxiety and Stress Among University of Nairobi Students* [Master Thesis, University of Nairobi].
- Moring, B. (2014). *Research methods in psychology: Evaluating a world of information*. WW Norton & Company.
- Nekić, M., & Mamić, S. (2019). Intolerance of uncertainty and mindfulness as determinants of anxiety and depression in female students. *Behavioral Sciences* 9(12), 135. <https://doi.org/10.3390/bs9120135>
- O'Brien, J. E., Li, W., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2016). Problem Internet overuse behaviors in college students: Readiness-to-change and receptivity to treatment. *Journal of Evidence-informed Social Work* 13(4), 373-385. <https://doi.org/10.1080/23761407.2015.1086713>

- Quesnel, D. A., Cook, B., Murray, K., & Zamudio, J. (2018). Inspiration or thinspiration: the association among problematic internet use, exercise dependence, and eating disorder risk. *International Journal of Mental Health and Addiction* 16(5), 1113-1124. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9834-z>
- Rozgonjuk, D., et al. (2019). Non-social smartphone use mediates the relationship between intolerance of uncertainty and problematic smartphone use: Evidence from a repeated-measures study. *Computers in Human Behavior*, 96, 56-62. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.013>
- Sanchez-Fernandez, M., Borda-Mas, M., & Mora-Merchan, J. (2023). Problematic internet use by university students and associated predictive factors: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 139, 107532. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107532>
- Sarıçam, H., Erguvan, F., Akın, A., & Akça, M. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği BTÖ 12 Türkçe Formu Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 147-157. <https://doi.org/10.17121/ressjournal.109>
- Sen, M. (2023). Role of problematic internet use and cognitive overload in cyberchondria among adult IT professionals. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*, 17(9), 106-114. <https://doi.org/10.9734/ajarr/2023/v17i9523>
- Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2016). The effects of boredom, loneliness, and distress tolerance on problem internet use among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction* 14, 167-180. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9568-8>
- Sohail, M., & Zafar, N. (2022). Fear of COVID-19 and stress in university students: mediating role of cyberchondria and moderating role of creative coping and social supports. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 72(8), 1564-1571. <https://doi.org/10.47391/JPMA.4350>
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors* 39(1), 3-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Starcevic, V., et al. (2019). Cyberchondria and its relationships with related constructs: A network analysis. *Psychiatric Quarterly*, 90, 491-505. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09640-5>
- Starcevic, V., & Berle, D. (2013). Cyberchondria: towards a better understanding of excessive health-related Internet use. *Expert Review of Neurotherapeutics* 13(2), 205-213.

<https://doi.org/10.1586/ern.12.162>

Starcevic, V., & Berle, D. (2015). Cyberchondria: An old phenomenon in a new guise. *Mental Health in The Digital Age: Grave Dangers, Great Promise* 106-117.

<https://doi.org/10.1093/med/9780199380183.003.0006>

Starcevic, V., Berle, D., & Arnáez, S. (2020). Recent insights into cyberchondria. *Current Psychiatry Reports* 22, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01179-8>

Starcevic, V., Schimmenti, A., Billieux, J., & Berle, D. (2021). Cyberchondria in the time of the COVID-19 pandemic. *Human Behavior and Emerging Technologies* 3(1), 53-62.

<https://doi.org/10.1002/hbe2.233>

Sun, C., Li, Y., Kwok, S. Y., & Mu, W. (2022). The relationship between intolerance of uncertainty and problematic social media use during the COVID-19 pandemic: a serial mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(22), 14924. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214924>

Traş, Z., Öztemel, K., & Baltacı, U. (2019). Role of problematic internet use, sense of belonging and socialappearance anxiety in facebook use intensity of university students. *International Education Studies (IES)*, 12(8). <https://doi.org/10.5539/ies.v12n8p1>

Turel, O., Mouttapa, M., & Donato, E. (2015). Preventing problematic Internet use through video-based interventions: A theoretical model and empirical test. *Behaviour & Information Technology*, 34(4), 349-362.

<https://doi.org/10.1080/0144929X.2014.936041>

TÜİK. (2025). Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2025. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2025-53925](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2025-53925)

Varma, R., Das, S., & Singh, T. (2021). Cyberchondria amidst COVID-19 pandemic: challenges and management strategies. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 618508. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.618508>

Vismara, M., et al. (2020). Is cyberchondria a new transdiagnostic digital compulsive syndrome? A systematic review of the evidence. *Comprehensive Psychiatry*, 99. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152167>

Vujić, A., et al. (2023). Are cyberchondria and intolerance of uncertainty related to smartphone addiction? *International Journal of Mental Health and Addiction* 1-19.

- Wittmann, M., Rudolph, T., Linares Gutierrez, D., & Winkler, I. (2015). Time perspective and emotion regulation as predictors of age-related subjective passage of time. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 12(12), 16027-16042. <https://doi.org/10.3390/ijerph121215034>
- Yam, F. C., Korkmaz, O., & Griffiths, M. D. (2023). The association between fear of Covid-19 and smartphone addiction among individuals: the mediating and moderating role of cyberchondria severity. *Current Psychology*, 42(3), 2377-2390. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02324-z>
- Yao, N., Hallauer, C., Hutcheson, E., & Elhai, J. (2025). Fear of missing out mediates the relationship between intolerance of uncertainty and problematic smartphone use severity. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 19(4). <https://doi.org/10.5817/CP2025-4-9>
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Figen, Ç. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61), 245-262.
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.05.004>
- Yook, K., Kim, K.-H., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders* 24(6), 623-628. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>
- Yorulmaz, M., Göde, A., Aydoğdu, A., & Dilekçi, R. (2025). Investigation of the effect of internet addiction on cyberchondria. *Psychology, Health & Medicine*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2458794>
- Zhang, M. X., Wu, Y. Q., & Anise, M. (2025). Metacognitive-affective pathways linking intolerance of uncertainty with problematic smartphone use in emerging adults. *Addictive Behaviors* <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108479>
- Zhang, Z., et al. (2022). Relationship between behavioral inhibition/activation system and Internet addiction among Chinese college students: The mediating effects of intolerance of uncertainty and self-control and gender differences. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1047036>