

**T.C.**

**KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET  
BAĞIMLILIĞI BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE CAN  
SIKINTISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Rabia ZAFER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**KIRŞEHİR-2021**



**©2021-Rabia ZAFER**

**T.C.**

**KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞİMLİLİĞİ  
BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE CAN SIKINTISI DÜZEYLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**INVESTIGATION OF INTERNET ADDICTION MINDFULNESS AND  
BOREDOM LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS**

**Hazırlayan**

**Rabia ZAFER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman**

**Dr. Öğr. Üyesi Önder BALTACI**

**KIRŞEHİR-2021**

## KABUL VE ONAY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi, Rabia ZAFER tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Bilinçli Farkındalık ve Can Sıkıntısı Düzeylerinin İncelenmesi” adlı tez çalışması 16.08.2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından oybirliği ile **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman .....(imza)

Dr. Öğr. Üyesi Önder BALTACI

Üye .....(imza)

Doç. Dr. Davut Aydın

Üye.....(imza)

Dr. Öğr. Üyesi Halim Sarıcaoğlu

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2021

(imza)

Prof. Dr. Hüseyin ŞİMŞEK

Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

.../.../2021

Rabia ZAFER

İmza

## ÖZET

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE CAN SIKINTISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

## YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan: Rabia ZAFER**

**Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Önder BALTACI**

**2021 – (XII + 105)**

**Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü**

**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**Jüri**

**Dr. Öğr. Üyesi Önder BALTACI**

**Doç. Dr. Davut AYDIN**

**Dr. Öğr. Üyesi Halim SARICAOĞLU**

İnternet kullanımı günlük hayatımızın, eğitim, iş, eğlence, alışveriş gibi birçok alanında tercih edilmektedir. İnternet sayesinde çevrimiçi etkinliklerle boş zamanlarımızı sıkılmadan geçirebilmekteyiz. İnternet kullanım süresinin ve sıklığının artması ile internet bağımlılığı riskinin de arttığı ifade edilmektedir. Kişinin sosyal, akademik ve ailevi alanlarında bozulmalara yol açan internet bağımlılığının, gelişen teknolojiye meraklı ve teknolojiyi kullanma eğilimi daha yüksek olan genç nüfusta daha yaygın olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle araştırmamız Kırşehir Ahi Evran Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde eğitim gören 498 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır (351=kadın, 147=erkek). Bu araştırmanın amacı; internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı arasındaki ilişkinin ve bilinçli farkındalık ile can sıkıntısının internet bağımlılığını yordayıcılık rolünün tespit edilmesidir. Verilerin toplanmasında Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu (YİBT-KF), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği (BZCSÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde Jamovi programının 1.6.11. sürümünden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson Korelasyon katsayısı yönteminden yararlanılmış ve sonucunda internet bağımlılığının bilinçli farkındalık ile negatif yönlü düşük düzeyde ( $r = -0.21$ ) anlamlı ( $p < .01$ ) bir ilişkiye sahip olduğu; can sıkıntısı ile pozitif yönlü düşük düzeyde ( $r = 0.24$ ) anlamlı ( $p < .01$ ) bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve can sıkıntısını internet bağımlılığını yordayıp yordamadığına bakmak amacıyla yapılan Regresyon analizi sonucunda, bilinçli farkındalık ve can sıkıntısının internet bağımlılığını %9 oranında yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlarla beraber üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin; cinsiyet, öğrenim gördükleri fakülte, interneti kullandıkları araç, sahip oldukları sosyal medya araçlarının sayısı, günlük internet kullanım süreleri

ve algılanan akademik başarı düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğine bakılmıştır. İnternet kullanımının, boş zamanlarda yaşanan can sıkıntısı durumu ile olumsuz baş etme stratejisi olduğu düşünölmektedir. Can sıkıntısı ile olumlu baş etme stratejileri geliştirebilmek amacıyla bilinçli farkındalık uygulamalarından yararlandığımızda internet bağımlılığı riskinin azalacağı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli Farkındalık, Can Sıkıntısı, İnternet Bağımlılığı, Üniversite Öğrencileri



## **ABSTRACT**

### **INVESTIGATION OF INTERNET ADDICTION MINDFULNESS AND BOREDOM LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS**

**M.Sc. Thesis**

**Preparer: Rabia ZAFER**

**Advisor: Asst. Prof. Dr. Önder BALTACI**

**2021 – (XII + 105)**

**Kırşehir Ahi Evran University, Graduate School Of Social Sciences**

**Educational of Sciences Department**

**Guidance and Psychological Counseling Science**

**Jury**

**Asst. Prof. Dr. Önder BALTACI**

**Assoc. Prof. Dr. Davut AYDIN**

**Asst. Prof. Dr. Halim SARICAOĞLU**

The internet is currently a major part of our daily life and has many uses such as education, business, entertainment and shopping. However, thanks to the Internet, we can spend our free time online without losing interest. It has been found that the risk of internet addiction marginally rises with the increase of length and frequency of internet usage. Research shows internet addiction causes a deterioration in social, academic and connection to loved ones in a person. These findings are more common in the young population who are more curious about developing technology and have a higher tendency to use technology. Therefore, our research was conducted with 498 university students studying at various faculties of Kırşehir Ahi Evran University (351=female, 147=male). The aim of this study is to determine the relationship between internet addiction, mindfulness and boredom. The goal is to determine whether mindfulness and boredom predict internet addiction. The Young Internet Addiction Test-Short Form (YIAT-SF), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Leisure Boredom Scale (LBS) and Personal Information Form were used to collect data. Version 1.6.11 of the Jamovi program analyzing the data is used. The Pearson Correlation coefficient method was used to determine the relationship between the variables, and as a result, internet addiction had a low negative ( $r = -0.21$ ) significant ( $p < .01$ ) relationship with mindfulness; We found that there was a low level positive ( $r = 0.24$ ) significant ( $p < .01$ ) relationship with boredom. As a result of the regression analysis conducted to see whether mindfulness and boredom predict internet addiction, it was determined that mindfulness and boredom predicted internet addiction by 9%. With



these results, the internet addiction levels of university students examined found that there were significant differences according to the variables of gender, faculty of education, the tools they use to access the internet, the number of social media applications they use, the daily internet usage time and the level of perceived academic success. Internet use is thought to be a negative coping strategy with leisure boredom. It can be said that the risk of internet addiction will decrease when we use mindfulness practices in order to develop positive coping strategies with boredom.

**Keywords:** Boredom, Internet Addiction, Mindfulness, University Students



## ÖN SÖZ

Bu tez çalışması ile üniversite öğrencilerinde sıkça karşılaştığımız problemlerden biri olan internet bağımlılığının, bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeyleri ile arasındaki ilişki araştırılmak istenmiştir. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanlarının, bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı değişkenleri tarafından ne düzeyde yordandığının açıklanması amaçlanmıştır.

Bu çalışma sürecinin başından sonuna kadar her bir aşamasında derin bilgi birikimi ve deneyimleri ile bana yol gösteren, yardımını ve desteğini sürekli hissettiğim tez danışmanım ve değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Önder BALTACI'ya, bu süreçte beni her daim maddi ve manevi olarak destekleyen ANNEME, tez çalışmam boyunca tüm içtenlikleri ve teşvikleri ile beni motive eden hayat arkadaşım Enes KOÇ'a, bilgi birikimlerini ve desteklerini benimle paylaşan kıymetli dostlarım Ömer Faruk AKBULUT'a, Hilal ÖKSÜZ'e, Türkan Ceren ÖZER'e, Esra Dilan KUZU'ya, İrem Nur ŞAHİN'e ve ölçükleri doldurmak için vakit ayıran sevgili üniversite öğrencilerine sonsuz teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
BİLDİRİM.....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT .....	v
ÖN SÖZ .....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ .....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xii
BÖLÜM I .....	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ .....	4
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI .....	4
1.2.1.Araştırmanın Alt Amaçları .....	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....	5
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI .....	7
1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI .....	7
1.6. TANIMLAR.....	7
BÖLÜM II.....	9
2. KAVRAMSAL/KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR.....	9
2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI .....	9
2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞINI AÇIKLAYAN MODEL ve KURAMLAR .....	14
2.2.1. Bilişsel Davranışçı Kuram .....	14
2.2.2. Psiko-Sosyal Eksiklik Kuramı .....	15
2.2.3. İnternet Bağımlılığı Davranışı Kuramı .....	15
2.2.4. Suler'in Patolojik İnternet Kullanımı Modeli .....	15
2.2.5. Nedensel Model .....	16
2.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANI KRİTERLERİ.....	16
2.3.1. Goldberg İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri .....	17
2.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri .....	18
2.4. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ.....	19
2.5. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ BAZI DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİ.....	21
2.5.1. Yaş .....	21
2.5.2. Cinsiyet.....	22
2.5.3. Sosyo-ekonomik Durum.....	23

2.5.4. Günlük İnternet Kullanım Süresi.....	23
2.5.5. Diğer Bağımlılık Türleri.....	24
<b>2.6. BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS).....</b>	<b>25</b>
2.6.1. Bilinçli Farkındalık Nedir?.....	25
2.6.2. Bilinçli Farkındalık Becerileri.....	28
2.6.2.1. Yargılayıcı Olmamak.....	28
2.6.2.2. Sabır.....	29
2.6.2.3. Acemi Zihin.....	29
2.6.2.4. Güven.....	29
2.6.2.5. Hırslanmamak.....	29
2.6.2.6. Kabul.....	30
2.6.2.7. Oluruna Bırakmak.....	30
2.6.3. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları.....	30
2.6.3.1. İnfomal (Belli bir düzene bağlı olmayan) Uygulamalar.....	31
2.6.3.2. Formal (Belli bir düzene bağlı olan) Uygulamalar.....	31
2.6.3.3. İnziva Uygulaması.....	31
2.6.3.4. Bilinçli Farkındalık Uygulamalarının Ortak Yönleri.....	32
2.6.4. Bilinçli Farkındalığın İşlevleri.....	32
2.6.5. Bilinçli Farkındalık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki.....	34
2.6.5.1. Bilinçli Farkındalık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	34
2.6.5.2. Bilinçli Farkındalık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	36
<b>2.7. CAN SIKINTISI.....</b>	<b>39</b>
2.7.1. Can Sıkıntısı Türleri.....	40
2.7.2. Can Sıkıntısını Açıklayan Psikolojik Kuramlar.....	41
2.7.2.1. Kontrol- Değer Kuramı.....	42
2.7.2.2. Varoluşçu Kuram.....	42
2.7.2.3. Psikanalitik Kuram.....	43
2.7.2.4. Uyarılma Kuramı.....	44
2.7.2.5. Akış Kuramı.....	45
2.7.3. Can Sıkıntısının Etkileri.....	46
2.7.4. Can Sıkıntısı ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki.....	47
2.7.4.1. Can Sıkıntısı ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	47

2.7.4.2. Can Sıkıntısı ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	49
<b>BÖLÜM III .....</b>	<b>52</b>
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>52</b>
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ .....	52
3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ .....	52
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	52
3.3.1. Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu (YİBT-KF) .....	53
3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ).....	54
3.3.3. Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği (BZCSÖ).....	54
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	55
3.4. VERİLERİN ANALİZİ .....	56
<b>BÖLÜM IV.....</b>	<b>56</b>
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>57</b>
<b>BÖLÜM V .....</b>	<b>68</b>
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>68</b>
5.1. TARTIŞMA .....	68
5.1.1. Bilinçli Farkındalık ve İnternet Bağımlılığı .....	68
5.1.2. Can Sıkıntısı ve İnternet Bağımlılığı.....	70
5.1.3. Cinsiyet ve İnternet Bağımlılığı .....	73
5.1.4. İnterneti Kullandıkları Araç ve İnternet Bağımlılığı.....	74
5.1.5. Öğrenim Görülen Fakülte ve İnternet Bağımlılığı .....	75
5.1.6. Günlük İnternet Kullanım Süresi ve İnternet Bağımlılığı .....	75
5.1.7. Sahip Olunan Sosyal Medya Araçlarının Sayısı ve İnternet Bağımlılığı.....	76
5.1.8. Algılanan Akademik Başarı Düzeyi ve İnternet Bağımlılığı.....	76
5.2. SONUÇ.....	78
5.3. ÖNERİLER.....	80
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>81</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>102</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>105</b>

## TABLÖLAR LİSTESİ

<b>Tablo 4.1.</b> Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Fakülte, İnternet Kullanım Aracı, Sosyal Medya Sayısı, Günlük İnternet Kullanım Süresi ve Akademik Başarı Algısı Değişkenlerine Göre Dağılımı.....	56
<b>Tablo 4.2.</b> Betimsel İstatistikler.....	58
<b>Tablo 4.3.</b> Korelasyon Analizi Sonuçları.....	58
<b>Tablo 4.4.</b> Regresyon Modeli Tablosu.....	59
<b>Tablo 4.5.</b> Regresyon Analizi Sonuçları.....	59
<b>Tablo 4.6.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları.....	59
<b>Tablo 4.7.</b> İnterneti Kullandıkları Cihaz Değişkenine Göre T Testi Sonuçları.....	60
<b>Tablo 4.8.</b> Fakülte Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	60
<b>Tablo 4.9.</b> Fakülte Değişkenine Göre Tukey Testi Sonuçları.....	61
<b>Tablo 4.10.</b> Kullanım Süresi Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	62
<b>Tablo 4.11.</b> Kullanım Süresi Değişkenine Göre Tukey Testi Sonuçları.....	63
<b>Tablo 4.12.</b> Sosyal Medya Sayısı Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	64
<b>Tablo 4.13.</b> Sosyal Medya Sayısı Değişkenine Göre Tukey Testi Sonuçları.....	65
<b>Tablo 4.14.</b> Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	66
<b>Tablo 4.15.</b> Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre Tukey Testi Sonuçları.....	66

## SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılan kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

**BF:** Bilinçli Farkındalık

**CS:** Can Sıkıntısı

**Dk:** Dakika

**İB:** İnternet Bağımlılığı

**İİBF:** İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

**FEF:** Fen Edebiyat Fakültesi

**FTR:** Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

**Müh:** Mühendislik Mimarlık Fakültesi

**PC:** Personal Computer (Kişisel Bilgisayar)

**Sa:** Saat

## BÖLÜM I

### 1. GİRİŞ

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2020 yılı verilerine göre 16-74 yaş arasındaki bireylerin internet kullanım oranı %79'dur. Bu oran 2019 yılında %75,3'tü. İnternet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki erkeklerde %84,7 iken kadınlarda %73,3'tür. Türkiye'deki evlerin internete erişim oranı ise %90,7 bulunmuştur. Bu oranın da 2019 yılındaki değerine baktığımızda %88,3 olduğu görülmektedir. İnternet kullanımını bilgi edinmek, online oyunlar oynamak, alışveriş yapmak, fatura ödemek, bankacılık işlemlerini halletmek, iletişim kurmak, sosyal medyada içerik üretmek (fotoğraf, video, blog yazıları vb.) ve okul derslerine ya da işe devam edebilmek gibi birçok amaca hizmet edebilmektedir. Kişisel amaçla kamu kurum - kuruluşları ile iletişime geçmek veya kamu hizmetlerinden yararlanmak için 2019 yılı Nisan ile 2020 yılı Mart aylarını kapsayan on iki aylık dönemde interneti kullanan bireylerin 16-74 yaş grubu bireyler içerisindeki oranı %51,5 oldu. Bu oran önceki yılın aynı döneminde %51,2 idi. Kullanım amaçları arasında kamu kuruluşlarına ait web sitelerinden bilgi edinme %48,7 ile ilk sırayı aldı. Bu siteler içinde en çok kullanılanı ise e-devlet oldu. 16-74 yaş arasındaki bireylerin internetten (online) alışveriş yapma oranları %36,5 oldu. Bir önceki yıl internetten alışveriş yapma oranı %34,1 olarak bulunmuştu. Cinsiyete göre kıyasladığımızda internetten alışveriş yapma oranı erkeklerde %40,2 iken kadınlarda %32,7'dir. Bu alışverişlerde, internetten en çok satın alınan ürünler kategorisine %60,9 oranla giyim, aksesuar ve ayakkabı dahil oldu. Bunu %26,1 ile basılı kitaplar, dergiler ve gazeteler satın alma, %22,5 ile çevrimiçi yemek sipariş etme, %21,1 ile kozmetik, güzellik ve sağlık ürünleri, %17,6 ile temizlik ve kişisel bakım ürünleri, %17 ile mobilya, bahçe ve ev aksesuarları takip etmektedir.

Görüldüğü üzere, internet kullanımını hayatımızın çoğu alanında tercih edilmekte ve kullanımı git gide yaygın hale gelmektedir. İnternet kullanımının bu denli yaygınlaşması ise günlük hayatımıza birçok yenilik ve avantaj getirmektedir. İnternet sayesinde evimizden çıkmadan alışveriş yapabilmekteyiz, istediğimiz bilgiye kütüphaneleri taramadan anında ulaşabilmekteyiz, dilediğimiz zaman sevdiklerimizle iletişim kurabilmekteyiz ve çevrimiçi oyunlarla boş zamanlarımızda sıkılmadan vakit geçirebilmekteyiz. Böylece günümüzde internet yaşamımızın vazgeçilemez bir parçası haline gelmektedir (Demirli ve Arslan, 2018). Günlük yaşamımıza bu kadar hızlı girmesi ve aşırı şekilde kullanılması internetin yararlarıyla birlikte zararlarının da olabileceğini düşündürmeye başlamıştır. İnternetin kullanım süresinin ve sıklığının gittikçe artması bireylerin bağımlılığa yatkınlığını da



artırmaktadır (Alavi, Janati-Fard, Merasi, Eslami ve Pour-Reza, 2010; Mo, Chan, Chan ve Lau, 2018). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5 (DSM-V., 2013)'te bağımlılıkla ilgili bozukluklarda birtakım değişiklikler yapılmıştır. DSM-IV'te bağımlılıkla ilgili bozukluklar "Madde ile ilişkili bozukluklar" başlığı altında yer almaktaydı. DSM-V'te ise "Madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları" başlığı altında "Madde ile ilgili olmayan bozukluklar" başlığı tanımlanmıştır. Bu başlık altında sadece "Kumar Oynama Bozukluğu" bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı için resmi tanı kriterleri bulunmadığı için araştırmacılar kumar oynama bozukluğu için belirlenen kriterler ile internet bağımlılığını değerlendirmektedirler (Kuss ve Pontes, 2018). İnternet kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalar daha çok çevrimiçi oyun oynama üzerine yoğunlaştığı için DSM-V Bölüm 3'te belirlenen kriterler ile ileri araştırmaya teşvik edilen bozukluklar başlığı altında "İnternette oyun oynama bozukluğu (İnternet Gaming Disorder)" tanımı yer almaktadır (Petry ve O'Brien, 2013). Bu düzenleme sayesinde artan araştırmalarla beraber madde ile ilişkili olmayan bozukluklar kapsamına, internet kullanımı ile ilgili bozuklukların dahil edilebileceği düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı, internet kullanım süresinin giderek artması, aşırı internet kullanımı isteğinin kontrol edilememesi ve internetten yoksun kaldığı zaman olumsuz duyguların (öfke, kaygı vb.) artış göstermesi şeklinde tanımlanabilir. Bu belirtilerin yanı sıra, internet bağımlılığı sorunu ile karşı karşıya kalan bireyin ailevi, sosyal ve akademik yaşamının olumsuz etkilenmesi veya bozulması, internete bağlı kalabilmek uğruna yalan söylemeye başlaması gibi belirtiler de eklenebilir (Balcı ve Gülnar, 2009). Birçok alanda olumsuz sonuçlar doğuran internet bağımlılığı açısından en riskli grubun genç yetişkin bireyler olduğu düşünülmektedir. Türkiye'de internet bağımlılığını ele alan çalışmalar incelendiğinde; internet kullanımının, gelişen teknolojiye daha meraklı ve teknolojiyi kullanma eğilimi daha yüksek olan genç nüfusta daha yaygın olduğu görülmektedir (Aslan ve Yazıcı, 2016; Balcı ve Gülnar, 2009; Köksal, 2015; Şahin, Topal ve Topal, 2018; Turan, 2015). Yeni arkadaşlıklar kurmak ve sürdürmek, sosyal ilişkileri güçlendirmek, toplum tarafından onaylanmak ve kabul görmek gibi amaçlar doğrultusunda genç yetişkin bireylerde internet kullanımının önemli görüldüğünden söz edebiliriz. Ayrıca internet, arkadaşlık ilişkilerinde içe kapanık ve utangaç bireyler için de güçlü bir alternatiftir. Sosyal kaygı sorunu yaşayan birçok kişi için internet, yeni arkadaşlıklar kurma ve kendini rahat ifade edebilme yeridir (Ceyhan, 2011). Genç yetişkin bireyler için bu kadar önemli bir yeri olan internetten en fazla yararı sağlamak ve internetin zararlarını en aza indirmek için neler

yapılabilir diye düşündüğümüzde karşımıza bilinçli farkındalık (mindfulness) uygulamaları çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık, anda kalmayı sağlamak için bireyin günlük hayatındaki yaşantılarına ve gerçekleşen olaylara yine bireyin kendisi tarafından gerçekleşen algısal daveti, bir dahil olma sürecidir diyebiliriz (Özyeşil, 2011). Bu süreçte meydana gelen olay her ne ise iyi ya da kötü şeklinde etiketlemeden fark etmek ve kabul etmektir. Bilinçli farkındalık, her yaş grubundaki bireyler için ayrı ayrı düzenlenmiş birtakım uygulamalı teknikler içermektedir. İncelenen çalışmalar sonucunda bu uygulamalı tekniklerin bağımlılık tedavisinde (Ögel vd., 2014), bağımlılığın tekrar etmesinin önlenmesinde (Tırışkan vd., 2015), psikolojik iyi oluşun artırılmasında (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017) ve anksiyetenin kontrol altına alınmasında (Ülev, 2014) etkili sonuçlar verdiği gözlenmiştir. Bu doğrultuda, internet bağımlılığı kavramını bilinçli farkındalık ile birlikte ele almak, aralarındaki ilişkiyi ve bu ilişkiyi inceleyen çalışmaları değerlendirmek yerinde olacaktır.

Bilinçli farkındalık, bireyin karşılaştığı zorluklardan kaçınmadan onlarla temas halinde olabilmelerini; acılarına, eksikliklerine ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmayan bir kabul geliştirebilmesini sağlar. Böylece kişi kendi psikolojik iyi oluş düzeyini yükseltebilmektedir. Psikolojik iyi oluş durumunu anlamının ve düzenlemenin çeşitli yolları vardır. Bunlardan biri, kişinin kendisi ile temas halinde olabilmesi ve sağlıklı bir ilişki kurabilmesidir. Bu temasın en önemli yolu öz anlayışı geliştirmektir (Sarıcaoğlu, 2011; Yıldırım ve Demir, 2017). Öz anlayış; kişiye acı veren durumlarda, yaşanan başarısızlıklarda veya can sıkıntısı durumunda kişinin kendini eleştirmeden kendine özenli ve şefkatli yaklaşmasıdır. Can sıkıntısı duygusunu yaşayan bir birey bu duygusunu fark edip, şu anki durumundan hoşnut olmadığına dair bir sinyal almakta ve eğer öz anlayış düzeyi yüksek ise şu anki deneyimini değiştirmeye dönük girişimlerde bulunmaktadır. Bu noktada, internet kullanma isteğinin en önemli tetikleyicilerinden birinin can sıkıntısı duygusu olduğu düşünülmektedir (Boden, 2009; Li, O'Brien, Snyder ve Howard, 2015; Schroeter, Oxtoby, Johnson ve Steinberger, 2015). Can sıkıntısı; tekrar eden, dikkat çekmeyen, anlamsız ve keyif vermeyen bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Mikulas ve Vodanovich, 1993; Smith, Wagaman ve Handley, 2009; Van Tilburg ve Igou, 2011; Van Tilburg, Igou ve Sedikides, 2013). Bireylerin kendi hayatlarını sıradan olarak algılaması ve dışarıdan gelen uyarılara kendisini kapatarak iç dünyalarına çekilmesi de can sıkıntısının oluşmasında etkili olmaktadır (Eastwood, Frischen, Fenske ve Smilek, 2012). Can sıkıntısından kurtulmak için bireyler eğlence arayışına yönelmektedirler. Uyarıcılık düzeyi yüksek olan internet, can sıkıntısının giderilmesinde güçlü bir alternatif haline gelmiştir. Boş zamanlarda yaşanan can sıkıntısının giderilmesinde tercih edilen internet kullanımının, artan kullanım ile birlikte

aklımıza bağımlılık sorununun yaşanabileceği ihtimalini getirmektedir. Bu ihtimalden yola çıkarak internet bağımlılığı ile can sıkıntısına yatkınlık arasındaki ilişkiye bakılmış ve anlamlı pozitif bir ilişki bulunduğu gözlenmiştir (Rahmani ve Lavasani, 2011). Hatta can sıkıntısı, internet bağımlılığının sebeplerinden birisi olarak bulunmuştur (Lin, Lin ve Wu 2009). Bu sonuçlardan yola çıkarak can sıkıntısının internet bağımlılığını yordadığını ve bireylerin yaşamlarını olumsuz yönde etkilemekte olduğunu söyleyebiliriz.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile bilinçli farkındalık ve boş zaman can sıkıntısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bireyin can sıkıntısı duygusunu düzenlemek ve kontrol etmek için kullanabileceği bilinçli farkındalık egzersizlerinin internet bağımlılığına ne düzeyde yansıdığı araştırılmak istenmiştir.

### **1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ**

Bu araştırmanın problemi, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeyleri arasındaki ilişkisel ve yordayıcı durumları incelemektir.

### **1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmanın genel amacı üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeyleri arasındaki ilişkinin ve bilinçli farkındalık ile can sıkıntısının internet bağımlılığını yordayıcılık rolünün belirlenmesidir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni, internet bağımlılığı; bağımsız değişkenleri ise bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeyleri olarak belirlenmiştir.

#### **1.2.1. Araştırmanın Alt Amaçları**

Araştırmanın genel amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeyleri puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeyleri puan ortalamaları internet bağımlılığı puan ortalamalarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri puan ortalamaları interneti kullandıkları araç değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri puan ortalamaları okuduğu fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları günlük internet kullanım süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları kullandıkları sosyal medya aracı sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
8. Üniversite öğrencilerinin algılanan akademik başarı düzeylerine göre internet bağımlılığı puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

### **1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

İnternet ilk başta kişiler arası iletişim için olanak tanıyan, günlük ve akademik işlerimizi hızlı bir şekilde halletmemizi sağlayan bir araç olarak kullanılsa da sonraları; sosyal medya, dijital oyunlar ve diğer görsel platformlar aracılığıyla kendisini göstermeye başlamıştır. Bireyler, internete ulaşımın kolay olması ile birlikte farkında olarak veya olmayarak git gide daha fazla uyarana maruz kalmaya başlamıştır. Bu uyarılar beynin ödül zevk merkezini aktive ettiği için bireyin internette harcadığı zaman giderek artmaya başlamıştır. Bu artış, kontrol edilemez bir hal aldığı ve bu durum bireyin yaşamını olumsuz etkilemeye başladığında internet bağımlılığının meydana geldiğinden söz edilebilmektedir (Ayas ve Horzum, 2013; Baltacı, 2017). İnternet üzerinden sosyal medya, oyun ve video kullanan bireylerin büyük bir kısmını genç yetişkin bireyler yani diğer bir ifade ile üniversite öğrencileri oluşturmaktadır (Alarçin ve Şirin, 2021). Ceyhan (2014), internetin genç yetişkin bireyler için önemli bir veri kaynağı olduğunu ifade etmektedir. Akıllı cep telefonları aracılığı ile anında internete erişilebilmesi ve aranan bilgiye hemen ulaşılabilmesi sonucunda internetin kullanımı artmaktadır. Üniversite öğrencileri internet kullanımını kontrol etmekte zorlandıkları için günlük hayatlarında akademik, fiziksel ve sosyal sorunlar yaşamaya başlamışlardır (Balcı ve Gülnar, 2009; Hanımoğlu ve Çelik, 2020; Ozkisi ve Topaloglu, 2015). Aşırı ve kontrol edilemeyen internet kullanımı akademik, sosyal ve kişisel alanlardaki olumsuz etkilerine rağmen devam eden ve kontrolün kaybedildiği bir davranış haline gelmektedir (Caplan, 2010). Üniversite öğrencilerinin, interneti olumlu gelişimlerine katkı sunan bir araç olarak kullanabilecekleri ve internet kullanımlarının kontrolünün kendi ellerinde olduğunu fark edecekleri beceriler edinmeleri gerekmektedir.

Buradan yola çıkılarak internetin aşırı kullanımının önüne geçebilmek amacıyla üniversite öğrencilerinin kendilerini düzenleyebilmelerine ve içinde buldukları anın farkında olabilmelerine bilinçli farkındalık egzersizlerinin katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer bağımsız değişkeni olan can sıkıntısının etkileri incelendiğinde kişileri birtakım riskli davranışlara (madde bağımlılığı, okul terki, düşük performans sergileme) yönelttiği bulunmuştur (Karababa ve Taylı, 2020). Ayrıca internet ve akıllı telefon bağımlılığının en büyük sebeplerinden biri olarak can sıkıntısı duygusu görülmektedir (Siyez, 2014). Can sıkıntısının bu etkileri düşünüldüğünde, toplumun geleceği için önemli çalışmalar yapmaları beklenen üniversite öğrencilerinin, bu etkileri fark edebilmeleri ve can sıkıntısı ile etkili bir şekilde baş edebilmeleri gerekli görülmektedir. Can sıkıntısı, günlük yaşamın her alanında (ev, iş, okul, sokak) karşılaşılabilen bir durumdur. Bu yüzden can sıkıntısı ve can sıkıntısının sebep olduğu internet bağımlılığı problemleri ile baş etmeye yönelik sağladığı tedbirler açısından bu araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık egzersizleri sayesinde can sıkıntısının fark edilmesi, bunun sadece bir duygu olarak kabul edilmesi ve bu duygu ile baş etmede olumlu stratejiler geliştirilmesi durumunda olası bir bağımlılığın engellenebileceği belirtilmektedir.

İnternet bağımlılığının farklı değişkenlerle incelenmesi, bağımlılığı anlayabilmek, önleyici ve iyileştirici müdahale yöntemlerini belirleyebilmek açısından önemli görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının incelenmesine ve internet bağımlılığının bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeyleri ile ilişkisinin araştırılmasına karar verilmiştir. İlgili araştırmalar incelendiğinde bilinçli farkındalık düzeyi ile internet bağımlılığının ilişkili olduğu bulunmuştur (Calvete, Gámez-Guadix ve Cortazar, 2017; İskender ve Akın, 2011; Şehidoğlu, 2014). Aynı şekilde, can sıkıntısı düzeyi ile de internet bağımlılığı ilişkili bulunmuştur (Selçuk, 2019; Siyez, 2014). Ancak, incelenen araştırmalarda üç değişkeni birden ele alan çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada internet bağımlılığının yordanmasında bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeylerinin ilişkili olup olmadığı araştırılacaktır. Elde edilen sonuçlardan, internet bağımlılığını önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin planlanmasında faydalanılabileceği öngörülmektedir. Aynı zamanda bu çalışma, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve can sıkıntısı durumları ile başa çıkabilmelerinde yardımcı bir kaynak sunmayı amaçlamaktadır.

#### 1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın yürütülmesi sürecinde çeşitli sınırlılıklar bulunmaktadır. Bu sınırlılıkların belirlenmesi ve açıkça ifade edilmesi araştırmanın sonuçlarını daha iyi yorumlayabilmek açısından önem taşımaktadır. Dolayısıyla bu bölümde araştırmanın sınırlılıklarından bahsedilmiştir.

Bu araştırmanın en önemli sınırlılığı veri toplama sürecinin Covid-19 pandemisinin yaşandığı döneme denk gelmiş olmasıdır. Uzaktan eğitimin devam ediyor olması ve verilerin toplandığı süreçte üniversite öğrencilerinin formları çevrimiçi olarak doldurmaları yanlış verilere sebep olmuş olabilir. Pandemi döneminin can sıkıntısı duygusunu ve bireyin internet kullanımını etkilemesinin bu yanlışlığa sebep olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sonuçları 2020-2021 akademik yılı bahar döneminde Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi'nin farklı programlarında öğrenim gören 498 üniversite öğrencisi ile sınırlılık göstermektedir.

Araştırmada toplanan veriler, kullanılan; İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ölçme araçlarının ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

Araştırmanın sonuçları yalnız araştırmadaki katılımcılara ve bu katılımcılarla aynı özelliklere sahip kişilere genellenebilir.

Araştırmanın sonuçları, kullanılan istatistiksel analizlerin özellikleriyle sınırlıdır.

#### 1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Araştırma, aşağıdaki varsayıma dayalı olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden veriler toplanırken katılımcıların, kullanılan ölçme araçlarına içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

#### 1.6. TANIMLAR

**İnternet Bağımlılığı (Internet Addiction):** Bireyin interneti aşırı ve kontrol edilemez şekilde kullanması sonucunda aile, akademik ve sosyal hayatındaki sıkıntılar ile kendini gösteren ve bazı sağlık sorunları yaşanmasına sebep olan durumdur. Ayrıca, internet kullanılmadan geçirilen zamanın anlamsız bulunması durumudur (Kim ve Davis, 2009; Young, 2007).

**Bilinçli Farkındalık (Mindfulness):** Bu çalışmada “mindfulness” kavramının Türkçe karşılığı olarak “bilinçli farkındalık” kavramı kullanılmıştır. Literatürde bu kavramın çevirisi yapılırken farklı kalıplar da tercih edilmiştir. Örneğin, bilinçli farkındalığın “conscious awareness” kelimesinin karşılığı olduğu düşünülerek, bilinçli farkındalık yerine “kendinelik” kavramı da tercih edilebilmektedir (Yavuz, 2015). Bilinçli Farkındalık, yaşadığımız her ne olursa olsun bunu deneyimlerken yargılayıcı olmak yerine kabullenici olmak ve zihnin tam olarak açık olması durumudur (Kabat-Zinn, 2009).

**Can Sıkıntısı (Boredom):** Kişinin yaptığı etkinliklerde ilgi ve isteğin azalması, tekdüze bir yaşamın devam etmesi, yapılan işlerden zevk alınamaması ve doyum sağlanamaması durumudur (Van Tilburg ve Igou, 2011).



## BÖLÜM II

### 2. KAVRAMSAL/KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde internet bağımlılığı kavramının tanımlanmasından, internet bağımlılığını açıklayan model ve kuramlardan, internet bağımlılığı tanı kriterlerinden, internet bağımlılığının etkilerinden, internet bağımlılığının bazı değişkenlerle ilişkisinden, bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı kavramlarından ve bu kavramların internet bağımlılığı ile ilişkisini ele alan çalışmalardan bahsedilerek ilgili literatür kapsamında açıklamalar yapılacaktır.

#### 2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Teknoloji, insan ile doğanın etkileşimiyle ortaya çıkmıştır. Doğaya hükmetmek isteyen insan günlük işlerini kolaylaştırmak ve daha çabuk yapabilmek adına teknolojik ürünler tasarlayıp geliştirmiştir. İnsanın doğayla etkileşimini kolaylaştıran teknoloji aynı zamanda insan ilişkilerini de etkilemeye başlamıştır. İnsanların birbiri ile sosyal ilişkiler kurmasında, birbirlerinden haber almasında teknolojik ürün ve cihazlar büyük kolaylıklar sağlamaktadır. Bunun yanı sıra, insanların hayata uyumunu kolaylaştırmakta ve zaman tasarrufu sağlamaktadır. Zaman geçtikçe teknolojik cihazlar hayatımızda daha fazla yer almaya başlamış ve üretilen her teknolojik ürün ile ilişkilerimiz de değişim göstermeye başlamıştır. Hayatımızın hemen hemen her alanında teknolojik cihazların varlığından söz etmek mümkündür. Bu denli hayatımızın içinde olması ve bize yakın olması teknolojik cihazları kullanmayı bırakamamayı, onlardan vazgeçememeyi de beraberinde getirmiştir. Toplumun, ihtiyaçlarını karşılama biçimi değişim göstermiştir. Alışkanlıklar, alışverişler, eğitim hizmetleri gibi birçok alanda teknoloji ile birlikte değişimler gözlenmeye başlanmıştır. Hatta üretilen her cihazın kısa zaman içinde yeni bir modelinin geliştirilmesi, bir üst sürümünün keşfedilmesi ve örtük bir biçimde bireylere verilen hep daha iyisine layıksın mesajı ile insanlar bu yeni modellerin daha ilgi çekici olduğuna inanmakta ve onlara sahip olmak için çalışmaktadır. En yeni ve en önemli teknolojik gelişmeler de hepimizin kullanmakta olduğu, iletişim alanında yaşanmaktadır. Bu gelişmelerin başında da çocuk, genç, yetişkin, yaşlı, zengin, fakir, çalışan, işsiz toplumun her kesiminden bireylere hitap eden internet gelmektedir (Chiou ve Tucker, 2020; Karaca, 2017; Kul, 2020). İnternet, iletişim teknolojilerindeki gelişmeler sonucunda toplumsal yaşamımızdaki yerini almıştır. Özellikle 1990'lı yıllarda kullanım alanı artan internet, kullanıcılar açısından cazip birçok farklılığı ile standart iletişim araçlarından ayrılmaktadır (Balcı ve Ayhan, 2007). Bu farklılıklardan bahsedecek olursak, internet sayesinde iletişim kuran bireyler normal yüz



yüze iletişimdeki gibi etkileşime girebilmekte ve iletişim sürecinde daha aktif olmaktadır. Birbirlerini görüntülü olarak arayıp karşılıklı konuşma yapma fırsatı yakalayabilmektedirler. Soru ve mesajlarına anında dönüt alabilen bireyler için internet sayesinde iletişim kurmak daha pratik hale gelebilmektedir. Ayrıca internetin birçok teknolojik cihazda kolaylıkla kullanılabilir olması ona anında ulaşabilmemiz açısından rahatlık sağlamakta ve internetin kullanım alanının artmasına neden olmaktadır. Kullanımının artması ile birlikte yaşamımızın bir parçası olmaya başlayan internete artık her alanda ihtiyaç duyabilmekteyiz. Çünkü internet; insanların merak ve ilgi duyduğu bilgilere anında ulaşabilmelerine, keyifli vakit geçirmelerine, eğlenmelerine, alışveriş yapabilmelerine, eğitim ve bankacılık ihtiyaçlarını giderebilmelerine ve sevdikleriyle iletişim kurabilmelerine fırsat tanıyan geniş kapsamlı bir bilişim ağıdır. Bazı özel ya da resmi kurumların da internet ortamından hizmet vermesi insanların internet kullanma ihtiyaçlarını etkilemektedir. Yaşamı her açıdan kolaylaştıran internet, işlerimizi kısa sürede ve evimizde, elimizin altındaki teknolojik cihazlarla halletmemizi sağladığı için çoğu kişi tarafından gerekli ve önemli bir teknoloji olarak görülmektedir (Arslan, Jurdak, Jelitto ve Krishnamachari, 2020). İnternet kullanımının bu kadar yaygın hale gelmesi ve patolojik aşırı kullanımı yeni bir bağımlılık türü olarak nitelendirilebilecek internet bağımlılığına yol açmaya başlamıştır (Arısoy, 2009; Kırnık, Susam ve Özbek, 2019).

Bağımlılık deyince aklımıza ilk olarak; alkol, esrar, kokain, eroin gibi kimyasal maddelerin aşırı ve kontrolsüz kullanımı gelse de günümüzde; kumar, seks, para harcama, alışveriş yapma, yemek yeme, egzersiz yapma, televizyon izleme, oyun oynama, akıllı telefon kullanma gibi birçok davranışın da bağımlılık yaratabileceği fikri yapılan araştırmalar sonucunda kabul görmektedir (Benbir, Poyraz ve Apaydın, 2014; Demetrovics ve Griffiths, 2012; Grant, Potenza, Weinstein ve Gorelick, 2010; Özkorumak ve Tiryaki, 2011; Savcı ve Aysan, 2017). Herhangi bir kimyasal madde kullanımından kaynaklı olmadığı için kimyasal bağımlılık olarak adlandıramayacağımız bu davranışların bağımlılık yaratıp yaratmadıklarını belirlemenin yolu, alkol-madde bağımlılığı için belirlenmiş olan kriterlerle karşılaştırmaktır (Erden ve Hatun, 2015; Özcan, Hamzaoğlu ve Türk, 2020). Bağımlılıkta ölçüt, o davranışın yapılma sıklığı ve yoğunluğudur. O davranışı yapmadığında kişide oluşan gerginlik de olası bir bağımlılık hakkında bize ipucu verebilmektedir.

Günümüzde teknoloji kullanımının bağımlılık türü olup olmadığı ile ilgili tartışmalar yerini, teknolojinin alt başlıklarının bağımlılık meydana getirip getirmediği ile ilgili tartışmalara bırakmıştır. Bu alt başlıklardan biri olan internet, aşırı ve kontrolsüz

kullanılması durumunda insanların hayatını olumsuz etkilediği için bir tür davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Balhara ve Singh, 2019; Derevensky, Hayman ve Gilbeau, 2019; Jorgenson, Hsiao ve Yen, 2016; Koçyiğit, 2019). İnternet kullanımını kontrol edemeyen birey git gide daha da artan süre zarfında interneti kullanmaya başlayacak ve interneti kullanmadığı zamanları anlamsız bulmaya başlayacaktır. Sıklık ve yoğunluk kavramları çerçevesinde düşündüğümüzde bir bağımlılık olduğundan söz etmek mümkün olacaktır. İnternet kullanmaya karşı yoğun bir istek duyan birey bu davranışı tekrarladığında rahatlama hissi yaşayacaktır ancak bu rahatlama çoğu zaman kısa süreli olacaktır ve yeniden internete bağlanma arzusu duymaya başlayacaktır. Bu kısır döngü ile çevresinden kopmaya başlayan birey, patolojik internet kullanımının kendisine ve etrafındaki kişilere zarar verdiğinin farkında olmadan bu davranışını sürdürmekte ısrar edecektir. Davranışını sürdürmekteki en büyük tetikleyici ise bağımlılık yapan davranışların beynin ödül merkezini uyarak hoş giden etki yaratması ve dürtünün ortaya çıkmasında pekiştirici rolü oynamasıdır (Metin-Orta ve Demirutku, 2020; Uğurlu, Balcı-Şengül ve Şengül, 2012). Beynimizin yaptığımız davranışı, kendi ilgi ve beklentilerimiz doğrultusunda, bir ödül olarak algılaması o davranışın yapılma sıklığını artırmaktadır. Ödül olarak algılanan davranışı her seferinde daha da çok yapmak için yoğun bir istek duymamıza neden olmaktadır. İnternet kullanımından haz duymak ve kullanımına devam etmek de beynimizin bu davranışı bir ödül olarak kabul etmesinden kaynaklanmaktadır.

İnternet bağımlılığı terimini 1995'te ilk kez kullanan kişi Dr. Goldberg'tir. DSM'nin karmaşık ve katı sınırlara sahip olduğunu göstermek amacıyla Goldberg, internet bağımlılığı diye bir bozukluk uydurmuş ve DSM'de bulunan madde bağımlılığı kriterlerini internet bağımlılığı için uyarlayarak bunu web sitesinde paylaşmıştır. Daha sonra, kendisinin internet bağımlısı olduğunu iddia eden birçok kişi web sitesinde Goldberg'e mesajlar bırakmıştır. Şaka gibi başlayan bu tartışmalar Young ile birlikte bilimsel alana dahil edilmeye başlanmıştır. İnternet bağımlılığının tanımı ve tanı kriterleri ile ilgili ilk ciddi belirlemeler Young tarafından yapılmıştır (Eşgi, 2014). Young (1999), internet bağımlılığının etkileri ile oluşan olumsuz sonuçları düşündüğünde madde bağımlılığının meydana getirdiği sorunlarla aynı kategoride olabileceğine karar vermiş ve kumar oynama bozukluğunun kriterlerini temel alarak internet bağımlılığını tanımlamıştır. Böyle bir bozukluk ya da bağımlılık türünün olmadığını savunan araştırmacılara göre, tanı kriterlerinin belirlenmesinde, kumar bağımlılığı gibi az sayıda insanda bulunan bir sorundan internet gibi çok sayıda insanın kullandığı bir araca kriterlerin aktarılması doğru bulunmamaktadır. Oysaki kumar oynama

bozukluğu da yaygın bir sorun ve bir çeşit bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Ögel, 2020). Aşırı ölçüde alınan her maddenin ve dürtüsel bir şekilde tekrarlayan her davranışın bağımlılık yaratabileceği fikri unutulmamalıdır.

İnternet bağımlılığının standart bir tanımı bulunmamakla birlikte, internetin aşırı şekilde kullanıldığı ve kullanımı engellendiğinde bireyin rahatsızlık duyduğu dürtü kontrol bozukluğu olarak açıklanmaktadır (Ayas ve Horzum, 2013). Kimi araştırmacılar tarafından bağımlılık kavramının yalnızca kimyasal maddeler için kullanımı doğru bulunmaktadır ancak madde bağımlılığına benzer tanı kriterleri kumar bağımlılığı gibi problemleri tanımlamak için de kullanılmaktadır (Ögel, 2020). Bağımlılık kavramı herhangi bir kimyasal madde ya da bir davranış ile ilişkilendirilebilmektedir. İnternet kullanımıyla ilgili meydana gelen problemleri, internet kullanımının düzeyine bakarak anlayabilmekteyiz. Ögel (2020) tarafından hazırlanan, internet kullanımının düşükten yükseğe doğru aşamalar takip eden düzeyleri açıklanmaktadır.

1. *İnternetin bir ihtiyacı gidermek için kullanılması:* Bu düzeyde birey interneti sadece gereken durumlarda ve zorunlu hallerde kullanmaktadır.
2. *Sık ve düzenli internet kullanımı:* Eğlence aracı olarak internet kullanılmaktadır. Birey, boş zamanlarını internet vasıtasıyla geçirmektedir.
3. *Sorunlu internet kullanımı:* Bu düzeyde internet kullanımı artık bireyin yaşamında problemler meydana getirmektedir. İnternet, kötüye kullanılmaktadır. Fakat bu düzeyde bağımlılık yoktur.
4. *İnternet bağımlılığı:* Patolojik internet kullanımı, siber bağımlılık, kompülsif internet kullanımı gibi başlıklar da bu kapsamdadır. Bir kişiye internet bağımlısı diyebilmek için aşağıdaki belirtilerden çoğunun o kişide bulunması gerekmektedir:
  - İnternet kullanımını durdurmayı başaramamak.
  - İnternet kullanmayı bırakmaya niyet etse de kullanıma devam etmek.
  - Etrafındaki diğer kişiler tarafından interneti daha az kullanması yönünde uyarılar almak.
  - Diğer insanlarla vakit geçirmek yerine internette vakit geçirmeyi tercih etmek.
  - İnternet kullanımını nedeni ile uykusuz kalmak.
  - İnternette çevrimiçi olmadığında bile internet hakkında hayaller kurmak.
  - İnternete bağlanacağı anı sabırsızlıkla beklemek.
  - İnternetin daha az kullanılması gerektiğine inanmak.

- İnternette geçirdiği vaktin daha az olmasına yönelik çabalamak ve başarısız olmak.
- İnternete ulaşamadığında karamsar hissetmek.
- İnternet kullanımının sebep olduğu fiziksel problemler yaşamak.
- Günlük yapılması gereken işleri internet yüzünden yapamamak.
- İnternette harcanan vakti başkalarından gizlemek.
- İnterneti, üzücü olaylardan ve negatif düşüncelerden uzaklaşmak amacıyla kullanmak.

Bu belirtilerin varlığı ile beraber en önemli etken ise psikososyal işlev bozukluklarının olmasıdır. Eğer bu belirtiler olmasına rağmen bireyin yaşamını, günlük işlerini, sorumluluklarını ve yaşamsal işlevlerini etkilemiyor ise bağımlılıktan söz edilememektedir. Günlük olarak, belirli zaman aralığında evde, iş yerinde veya okulda kullanılan internet rutin olarak yapılan bir davranıştır ve alışkanlık olarak değerlendirilebilmektedir. Günlük girilen mail ya da haber siteleri, okul ve işle ilgili ziyaret edilen web siteleri alışkanlık kapsamına dahil edilmektedir. Bağımlılık ise alışkanlığın bir sonraki aşamasıdır ve bağımlı olunan davranışın aşırı ölçüde yapılmasıyla ilişkilendirilmektedir. Bu yüzden, internet bağımlılığının en önemli belirtisi internette zorunlu durumlar haricinde harcanan vaktin aşırı ve kontrolsüz olmasıdır. İnternet bağımlılığında birey internet kullanımını sınırlandırmaya çalışmakta fakat internete erişemediğinde kendisini gergin ve depresif hissedebilmektedir. Bu gerginlik, internete erişildiği zaman yerini rahatlama hissine bırakmaktadır (Pezoa-Jarez, Espinoza-Luna ve Vasquez-Medina, 2012). Burada aklımıza, internetin kendisinin mi bağımlılık yarattığı yoksa daha önceden bağımlı olunan bir davranış için internetin uygun ortam mı sağladığı sorusu gelmektedir. Örneğin oyun bağımlılığı olan bireyler için internet, çevrimiçi oyun ortamları sağlayabilmekte ve bu bireylerin internet kullanım süresi de oyunda çevrimiçi kaldığı süreye göre artmaktadır. Yani kişinin interneti kullanma amacına göre bu sorunun cevabı değişmektedir. İnternet bağımlılığı sorunu yaşamayan bireylerin, bağımlı olan bireylere kıyasla interneti daha çok bilgi edinme, araştırma yapma, alışveriş yapma ve eğitim amaçlı kullandıkları bilinmektedir. İnternet bağımlılığında ise bireyler daha çok interneti film, müzik, oyun, sosyal medya, sohbet ve pornografik sitelere erişmek amacıyla kullanmaktadırlar. Bu tarz sitelere erişimin engellenmesi durumunda bireylerin, interneti bilgi ve haber amacıyla kullanmaya başladıkları ve internette daha az vakit geçirdikleri gözlenmektedir (Günüç ve Kayri, 2010).

İnternet bağımlılığının gelişmesinde önemli olan etkenlerden birisinin de can sıkıntısı olduğu düşünülmektedir. Kişinin yetersiz sosyal çevre ve etkinliklere sahip olması ve boş zamanlarını değerlendirememesi sonucunda can sıkıntısı meydana gelebilmektedir (Ögel, 2020). Özellikle, genç bireyler olan üniversite öğrencilerinin geniş boş zaman aralıklarının olmasının ve üniversiteye başladıklarında ebeveynlerinin kontrolünden uzak olmalarının internette istedikleri kadar zaman geçirebilmelerine olanak sağladığı düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığının tanımlanması noktasında farklı araştırmacılar tarafından farklı etkenler belirlenmiştir ve tanımlar araştırmacılara göre değişmektedir. Aşağıda, internet bağımlılığını farklı perspektiflerden ele alıp açıklayan kuram ve modellere yer verilmektedir.

## **2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞINI AÇIKLAYAN MODEL ve KURAMLAR**

Yukarıda tanımlanan internet bağımlılığı kavramına kuramsal çerçeveden bakmak onu anlamamızı kolaylaştıracaktır. İnternet bağımlılığını açıklayan kuram ve modellerin ortak noktaları; bireyin internetle aşırı ölçüde vakit geçirmesi, internet hakkında karşı koyulamayacak derecede zihinsel meşguliyetinin olması, internete erişemediğinde gerginlik ya da kaygı hissedilmesi ve internetle geçirilen aşırı zamanın ailede, sosyal çevrede ve akademik hayatta olumsuz sonuçlara yol açmasıdır diyebiliriz.

### **2.2.1. Bilişsel Davranışçı Kuram**

İnternet bağımlılığını önlemek amacı ile birçok kuram ve model geliştirilmiştir. Temel olarak işlevsel olmayan inançların işlevsel olanlarla değiştirilmesi ve yeni davranışlar kazanılması bu modellerle amaçlanmaktadır. Birey internet bağımlılığında kaynaklı; duygu, düşünce ve davranışlarında oluşan olumsuzlukları fark etmeli ve bunları değiştirebilmelidir (Alçay, 2019). O anda zihnine gelen düşüncenin farkına varan birey bu düşüncesi ile nasıl ilişki kuracağını anladığında ve düşünceden kaynaklı meydana gelen duygu ve davranışlarını düzenleyebilme becerisini kazandığında olası bir bağımlılığın önüne geçmiş olunmaktadır.

Bu kurama göre internet bağımlılığının meydana gelmesinde otomatik düşünceler etkili olabilmektedir. Otomatik düşünceler çoğu zaman fark edilemeyen düşüncelerdir ve birey sadece, bu düşünceye eşlik eden duyguyu fark edebilmektedir (Türkçapar, 2012). Bu kurama göre otomatik düşüncelerin fark edilmesi ve bireyin bu düşünceyle ilgili işlevsel olmayan inancının değiştirilmesi amaçlanmaktadır (Erden ve Hatun, 2015). İnternet bağımlılığı için öncelikle bireyin internet bağımlılığı sorunu yaşadığını kabul etmesi gerekmektedir. Daha sonra; davranışlarını izlemesi, zamanını planlaması ve sosyal hayat

için yeni aktivitelerde bulunması beklenmektedir. Son adım olarak, tetikleyici unsurlar da göz önünde bulundurularak internet bağımlılığının yeniden ortaya çıkmasını engelleyecek tedbirler oluşturulması gerekmektedir (Alçay, 2019).

### **2.2.2. Psiko-Sosyal Eksiklik Kuramı**

Bu kuram bilişsel davranışçı kuramın internet bağımlılığı tanımının Scott Caplan tarafından bazı psiko-sosyal değişkenlerle açıklanması ile oluşturulmuştur. Kişinin psiko-sosyal iyi oluş düzeyindeki bozulmalardan ötürü internete bağlandığını ve bu sebeple internete bağımlı hale geldiğini savunmaktadır. Çökkün ruh hali, yalnızlık, düşük özgüven, düşük ekonomik düzey ve utangaçlık gibi psiko-sosyal faktörler kişide bir yetersizlik ve eksiklik duygusu oluşturmaktadır. Kişinin bu duygularını saklamak ve bastırmak amacı ile farklı arayışlara yöneldiğini varsaymaktadır. Böyle zamanlarda internet kişi için çekici hale gelmekte ve yüz yüze iletişimdeki zorlukları aşmasını sağlamaktadır. İnternet, bireye yeni etkileşim ortamları sunarak sosyal yaşamdaki eksikliklerini ödünlemesine olanak vermektedir. Sanal ortamın sağladığı anonimlik sayesinde kişi, düşük özgüven ve utangaçlık engellerini aşmaktadır. Sonuçta kişi, internet aracılığı ile güvenli ve rahat bir iletişim ortamı ile doyuma ulaşabilmektedir. Gerçek hayattaki birtakım eksikliklerin üstesinden gelmektedir (Caplan, 2002).

### **2.2.3. İnternet Bağımlılığı Davranışı Kuramı**

İnternet bağımlılığı genelde normal uyumu bozan bir bozukluk ya da bir hastalık olarak görülürken Hall ve Parsons (2001) tarafından bir davranış olarak görülmekte ve internet bağımlılığının bir hastalık olmadığını savunmaktadırlar. Bu kurama göre internetin aşırı kullanımı, bireyin ruhsal, fiziksel ve toplumsal yönlerini olumsuz etkilemekte ancak bu etkiler internet bağımlılığının bir hastalık olarak değerlendirilebilmesi için yeterli bulunmamaktadır. İnternetin aşırı kullanımı çağımızın zorunlu kıldığı bir durumdur. Kişi kendi can sıkıntısını gidermek ve iyi oluş düzeyini artırmak için bu iyimser yöntemi tercih etmektedir. Yani aslında, internet bağımlılığı günlük hayatta karşılaşılan zorlukları aşmak amacıyla kullanılan işlevsiz bilişsel bir başa çıkma yöntemidir. Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak bu işlevsiz başa çıkma yöntemi değiştirilip daha etkili başa çıkma yöntemleri kullanılabilir.

### **2.2.4. Suler'in Patolojik İnternet Kullanımı Modeli**

Günlük hayattaki ihtiyaçlarımızın eksiksiz ve doğru bir şekilde karşılanması sonucunda internetin kontrollü kullanılabilmesi savunulmaktadır (Suler, 1999). Burada

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi karşımıza çıkmaktadır. Bireyin yaşamda sağlıklı olarak varlığını sürdürebilmesi için ihtiyaçlar piramidindeki her ihtiyaın doyurulması gerekmektedir. İhtiyaçlar doyurulmadığında, yok sayılmakta ya da farklı alanlarla doyurulması için bağımlılıklar ortaya çıkmaktadır. İnternet de doyurulmayan ihtiyaçlarımızın doyurulabilmesi için tercih edilen bir yol olabilmektedir.

### **2.2.5. Nedensel Model**

İnternet bağımlılığı; şans, yetenek, bağımlılık eğilimi ve internet kullanım süresi gibi değişkenlerden oluşmaktadır (Mathews, 2012). Bu modele göre şans etmeni genellikle evrimii oyunlar için geçerli olup oyunlardaki şansın kişiye hazza ulaştırması ile ilgili olmaktadır. Yetenek; internet kullanımında sahip olunan becerileri ifade etmektedir. Kullanım süresi; internette harcanan zaman anlamına gelmektedir. Bağımlılık eğilimi; kişilik özellikleri ve bağımlılığa olan yatkınlık ile ilgilidir. Modele göre internete bağlanmak için herhangi bir engeli olmayan, interneti kullanabilme becerileri olan ve sürekli internette zaman geçiren bireyler internet bağımlılığına daha yatkın olmaktadır. İnternete bağlanamayan ya da internet kullanma becerileri olmayan bireyler eğer kişilik özelliği olarak bağımlılığa yatkın bireyler ise yine internet bağımlılığı gözlenebilmektedir.

İnternet bağımlılığını birbirinden farklı açıklayan kuram ve modelleri inceledikten sonra internet bağımlılığından söz edilebilmesi için kişide hangi belirtilerin var olması gerektiğine değinmek de yararlı olacaktır. Yine araştırmacılar tarafından farklı tanı kriterleri belirlenmiş olmakla beraber bu kriterlerin ortak yönleri aşağıda sunulmuştur.

### **2.3. İNTERNET BAğIMLILIğI TANI KRİTERLERİ**

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı DSM-V'e göre bağımlılık tanımlanırken "Madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları" şeklinde yeni bir başlık oluşturulmuştur. Yani madde bağımlılığı dışında diğer bağımlılıklar da dikkate alınmaya başlanmıştır. DSM-V'in "Madde Kullanımı ve Bağımlılık Bozuklukları" başlığı altında yer alan bozukluklar içerisinde madde ile ilgili olmayan tek bozukluk kumar oynama bozukluğudur. İnternet bağımlılığının da bu başlık altında ele alınması önerilmekte ve tanı kriterleri kumar oynama bozukluğunun tanı kriterlerine benzetilmektedir (APA, 2013).

İnternet bağımlılığını yordamak için farklı araştırmacılar tarafından tanı kriterleri belirlenmiştir. İlk ortaya atılan internet bağımlılığı tanı kriterleri Goldberg (1996)'e aittir. Bunlar aşağıda verilmiştir.

### 2.3.1. Goldberg İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

On iki aylık süre içerisinde herhangi bir dönemde ortaya çıkan, klinik olarak anlamlı bir bozulmaya veya sıkıntıya neden olan, aşağıdaki belirtilerden 3'ü veya daha fazlasıyla kendini gösteren uygunsuz internet kullanımı.

#### 1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi

- a. Arzulanan keyfin yaşanması amacıyla giderek artan internet kullanım süresi
- b. İnternetin devamlı aynı sürede kullanımı ile yaşanan keyifte azalma olması

#### 2. Aşağıdakilerden biri ile beliren yoksunluk

Aşırı internet kullanımı sonrasında aşağıdaki belirtilerden en az 2 tanesinin bir ay içerisinde ortaya çıkması ve kişinin günlük işlevsel alanlarında sorunlar yaşaması.

- a. Psikomotor ajitasyon (huzursuzluk, gerginlik, çarpıntı)
- b. Anksiyete
- c. İnternette neler olduğu hakkında obsesif düşünceler
- d. İnternet hakkında fanteziler kurmak
- e. Bilinçli ya da bilinçsiz olarak tuşlara basma hareketi yapma
- f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma

#### 3. Planlanan sıklık ve süreden daha fazla internet kullanımı

4. İnternet kullanımını tamamen bırakmak ya da kontrol altında tutmak amacıyla devamlı bir isteğin ve başarısız deneyimlerin olması

5. İnternet ile ilgili davranışlarda aşırı zaman harcanması (İnternette kitap almak, yeni web tarayıcıları ve programları denemek, içerikleri düzenlemek vb.)

6. Artan internet kullanımı sebebi ile günlük toplumsal, mesleki işleri veya boş zamanı değerlendirme etkinliklerini terk etme

7. İnternet kullanımı, sebep olduğu problemlere (uyku sorunları, evlilik sorunları, randevulara geç kalma, mesleki sorumlulukları ihmal etme vb.) rağmen aşırı olarak devam eder (Goldberg, 1996).

İncelenen çalışmalar doğrultusunda internet bağımlılığı kavramı tanımlanırken sıklıkla Young'ın tanı kriterlerine yer verildiği görülmüştür (Altan, 2019; Baltacı, 2017;



Koçyiğit, 2019; Şehidoğlu, 2014; Weinstein ve Lejoyeux, 2010; Widyanto ve Griffiths, 2006). Aşağıda, Young'a göre internet bağımlılığı tanı kriterleri açıklanmıştır.

### 2.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Young'ın tanımladığı 8 kriterden 5'i bireyde bulunuyor ise Young'a göre o birey internet bağımlılığı problemi yaşamaktadır (Young, 1998).

1. İnternet hakkında aşırı bir zihinsel uğraş (bir önceki internet aktivitesini düşünme ya da gelecekte planladığı bir internet aktivitesi hakkında tahminler ve düşünceler).
2. İnternete kullanma süresinin giderek artması
3. İnterneti kontrollü kullanma ya da internet kullanımını tamamen bırakma konusunda gösterilen başarısız çabalar
4. İnterneti kullanma süresinin azaltılmasına bağlı olarak kızgınlık, huzursuzluk gibi depresif belirtilerin yaşanması
5. İlk hedeflenen süreden daha uzun sürede interneti kullanma
6. İnternette aşırı vakit geçirme sebebiyle arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, okul ya da işle ilgili akademik fırsatların kaçırılması
7. İnternette daha uzun süre vakit geçirebilmek için bazı kişilere (aile üyesi, terapist, arkadaş vb.) yalan söyleme
8. İnterneti, yaşanan problemlerden uzaklaşmak veya rahat hissetmek amacı ile kullanmak.

İnternet bağımlılığının tanımlanabilmesi amacıyla oluşturulan tanı kriterlerinin araştırmacılara göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Tanı kriterleri farklılık gösteriyor olsa da internet bağımlılığından söz edilebilmesi için bireyin bazı alanlarda bozulmalar yaşaması ve birtakım semptomlar göstermesi beklenmektedir. Bu sebeple internet bağımlılığı için oluşturulan tanı kriterlerinin ortak bir paydada toplanabileceği düşünülmektedir. Goldberg (1996), Young (1998), Griffiths (1998), Suler (1999), Beard ve Wolf (2001), Shapira vd. (2003), Ko vd. (2005), Tao vd. (2010) gibi araştırmacılar tarafından belirlenen internet bağımlılığı tanı kriterleri Baltacı (2017)'ye göre ortak bir değerlendirme olarak şunları belirtmektedir:

- İnternet etkinlikleri için kişinin sürekli zihinsel meşguliyet yaşaması ya da devamlı internette ne yapacağını hayalini kurması.

- Kişinin beklenen keyfe erişebilmesi için giderek artan süre ve sıklıkta interneti kullanması yani tolerans seviyesinin artması.
- İnterneti kullanma süresinin planlanandan hep daha fazla sürede olması ve bu sürenin azaltılması durumunda kaygılı, öfkeli ya da depresif hissetme gibi yoksunluk semptomlarının gözlenmesi.
- Günlük yaşamda karşılaşılan zorluklardan ya da hissedilen olumsuz duygu durumlarından kaçınmak için internetin kullanılması.
- İnternet bağımlılığı; kişinin okul, iş, aile, arkadaşlık gibi alanlarda sorunlar yaşamasına sebep olmaktadır. Bu sorunlar kişinin okul veya iş yaşantısında başarısının düşmesine, ortaya çıkan fırsatları kaçırmaya ve yakın ilişkilerinde bozulmalara yol açmaktadır.
- Kişisel, toplumsal, akademik alanlarda yaşanan tüm olumsuzluklara rağmen kişinin internette daha fazla zaman geçirebilmek ve daha sık internete girebilmek amacı ile yakın ilişkide bulunduğu kişilere yalan söylemesi ve internet bağımlılığını yenmek için gösterdiği bütün çabalarda başarısız olması.

İnternet, birçok alanda olumlu etki yaratan ve eğlenceli vakit geçirebilmek için bize farklı seçenekler sunan bir araç olmasına rağmen kişide internet bağımlılığı meydana geldiğinde birçok olumsuz sonucu da beraberinde getirmektedir. Aşağıda internet bağımlılığının olası sonuçlarına ve etkilerine yer verilmektedir.

#### **2.4. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ**

Kullanıcılara birçok alanda kolaylık sağlayan internet, kullanımı kontrol edilemediğinde bağımlılığa yol açabilmekte ve bireylere olumsuz etki edebilmektedir. İnternet bağımlılığı, kişinin günlük hayatına olumsuz etki eden birtakım soruna neden olabilmektedir (Saldıran, 2021). Bu sorunlara, duygu durum bozuklukları, kaygı bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve diğer psikiyatrik bozukluklar örnek olarak verilebilir (Özsoy ve Kulu, 2020). Kaygı ve stres de internet bağımlılığı ile birlikte yaşanan olumsuz durumlardandır (Spada, 2014). Bu gibi sorunların, kişinin eğitim, iş, aile hayatına etkileri istenmeyen ölçüde olabilmektedir. Bu sorunların neredeyse hepsi süre konusunda kaynaklanmaktadır çünkü internet bağımlısı bireyler tahmin ettiklerinden daha uzun sürede interneti kullanmaktadırlar. Bunun sonucunda günlük hayatlarında yerine getirmeleri gereken sorumlulukları ihmal etmektedirler. Diğer bağımlılık türlerinde de

olduğu gibi, kişide tolerans ve yoksunluk belirtileri oluşmaya başlamaktadır. Tolerans ile birlikte internette harcanan zaman artmaktadır. İnternet kullanım süresi azaltıldığında veya herhangi bir nedenden ötürü internete erişim engellendiğinde öfke, kaygı, hayal kırıklığı, çökkünlük gibi belirtiler yoksunluğu meydana getirmektedir. Aşırı düzeyde internet kullanımı kişinin hem psikolojik hem de fizyolojik problemler yaşamasına neden olabilmektedir. İnternet bağımlılığından dolayı meydana gelen fizyolojik sorunların temel sebebinin uzun saatler boyunca hareketsiz kalmaktan kaynaklandığı düşünölmektedir. Uzun süren hareketsizlik gözlerde, kafada, sırtta, boyunda, omurgada ağrılara sebep olabilmektedir. Azalan fiziksel aktivite ile kişiler obeziteye meyilli olabilmektedirler (Binali, 2015; Yıldız, 2014). Ayrıca internet kullanımından dolayı uzun zaman boyunca bilgisayar, telefon, tablet gibi cihazlara maruz kalan bireylerde uyku problemleri gözlenebilmektedir. Daha uzun süreler internete bağlı kalabilmek amacıyla uyanık kalabilmek isteyen kişiler yüksek miktarda kafein ve asit içeren içeceklerin kullanımını da artırabilmektedir. Bu yüzden internet bağımlılığı, kişide yeme bozukluklarına da sebep olmaktadır diyebiliriz (Yıldırım, 2018).

İnternette kurulan sanal ilişkiler doğrultusunda kişide yalnızlık durumunun arttığı gözlenmiştir. İnternetin aşırı kullanımı ile depresyon, yalnızlık ve sosyal ilişkilerin azalması arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Goulet, 2002; Gülaçtı, 2020; Karaca vd., 2021). Yalnızlık, internet kullanımını arttırmakta iken aynı zamanda internette harcanan süre de yalnızlığu arttırabilmektedir (Eroğlu ve Bayraktar, 2017). Ayrıca, internet bağımlılığı olan kişiler internet kullanımlarını kontrol etme çabalarında başarılı olurlar ise yine anksiyete, çökkünlük ve boşluktan kaynaklanan can sıkıntısı durumlarını yaşayabilmektedirler (Lin ve Tsai, 1999). İnternet kullanımını kontrol etmekte başarısız olan kişiler ise internetten alınan hazzın artması amacı ile internette daha çok vakit geçirmeye başlamaktadırlar. İnternet bağımlısı kişiler online etkinliklerde harcanan vaktin farkında olmamaktadırlar. Ancak çoğu araştırmacıya göre internet kullanımında harcanan zaman, internet bağımlılığını tanımlamakta yeterli değildir. Çünkü internet, farklı alanlarda farklı amaçlar için kullanılabilmekte ve bu kullanımlar esnasında da bağımlılık semptomları belirebilmektedir (Hansen, 2002). Örneğin kişinin iş amacıyla ya da okul için gereken görevleri yerine getirmek amacıyla internet kullanımına uzun vakit ayırması internet bağımlılığı olarak adlandırılmamaktadır.

İnternet bağımlılığı tanımı, kriterleri ve etkileri incelendikten sonra internet bağımlılığının farklı değişkenlerle ne tür ilişkiye sahip olduğu ele alınacaktır. Aşağıda

internet bağımlılığı ile en çok çalışılan değişkenler ve internet bağımlılığının bu değişkenlerle ilişkisi açıklanmıştır.

## **2.5. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ BAZI DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİ**

### **2.5.1. Yaş**

İnternet bağımlılığı ile yaş arasındaki ilişkiye bakıldığında araştırmacılar tarafından farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Çin’de yapılan bir araştırmada, 21 yaş ve üzerindeki kişilerin internet bağımlılığı düzeyleri küçük yaşlardaki kişilerden daha yüksek bulunmuştur (Ni vd., 2009). Türkiye’de akademisyenlerle yapılan bir araştırmada internet kullanım düzeyinin 30 yaş altındaki akademisyenlerde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tel ve Köksalan, 2009). Tayvan’da ergenler ile yapılan bir araştırmada ise internet bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Yen vd., 2008). Türkiye’de, Taş (2018) tarafından ergenlerle yapılan bir çalışmada da internet bağımlılığı ile yaş arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Batıgün ve Hasta (2010), tarafından Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada yaş değişkeninin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığı ile internette alışveriş yapma arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada da internet bağımlılık düzeyi ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Köksal, 2015).

İnternet kullanımı, son zamanlarda özellikle genç nüfus arasında artmaya başlamıştır (Johansson ve Götestam, 2004). Genç nüfus olarak üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığının yaygın bir sorun olduğu kabul edilmektedir (Alaçam vd., 2015). Gümüş, Şıpkın, Tuna ve Keskin (2015), tarafından ülkemizdeki 18-28 yaş aralığında olan üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada katılımcıların birçoğunun internet bağımlılığı puanlarının yüksek düzeyde olduğu gözlenmiştir. Ankara ve İstanbul’da öğrenim gören 18-24 yaş aralığındaki 1198 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada da öğrencilerin %18,9’unun internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir (Batıgün ve Kılıç, 2011). İngiltere’de 2257 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, öğrencilerin %3,20’sinin internet bağımlılığı sorunu yaşadığı tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin %82,8’i lisans, diğerleri ise yüksek lisans ve doktora öğrencisidir (Kuss, Griffiths ve Binder, 2013). Hindistan’da yaşları 17 ile 20 arasında değişen 150 katılımcıyla yapılan araştırmanın bulgularına göre, katılımcıların %40’ı internet bağımlısı olarak bulunmuştur (Vaidya, Jaiganesh ve Krishnan, 2016). İnternet bağımlılığının, internet ve teknoloji ile yakından

ilgili, yenilik ve heyecan arayışında olan genç bireyler arasında daha yaygın olduğu sonucu bu araştırmalarla da desteklenmektedir.

### **2.5.2. Cinsiyet**

Ülkemizde, internet bağımlılığı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi saptamaya çalışan araştırmalara baktığımızda iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı sonucu karşımıza çıkmaktadır (Batıgün ve Hasta, 2010; Dalbudak ve Evren, 2014; Ertekin vd., 2016; Köksal, 2015; Taş, 2018; Taylan ve Işık, 2015). Bazı araştırmalarda ise internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ve erkeklerin daha çok bağımlı olduğu tespit edilmiştir (Alaçam, 2012; Ayas, 2012; Batıgün ve Kılıç, 2011; Çetinkaya, 2013; Gümüş vd., 2015; Şahin, 2014). Erkeklerin, internet bağımlılığını ölçen ölçeklerde kadınlardan daha yüksek puanlar aldığı ve internet bağımlılığına daha eğilimli oldukları bulunmuştur (Balta-Çakır ve Horzum, 2008; Demirer, Bozoglan ve Sahin, 2013; Günay, Öztürk ve Arslantaş, 2018; Kelleci vd., 2009).

Türkiye’de cinsiyetin problemleri internet kullanımı (internet bağımlılığı) üzerindeki etkisine bakılan bir meta-analiz çalışmasında toplam 26 araştırmanın hepsinde cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı fark bulunmuştur (Akbaş, Ergin ve Tatlı, 2019). Yapılan başka bir meta-analiz çalışmasında cinsiyetin internet bağımlılığı, problemleri internet kullanımı, siber zorbalık ve siber mağduriyet değişkenleri üzerindeki etkisine bakılmış ve dört başlıkta da cinsiyet açısından erkekler lehine anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Öksüz, 2019).

İnternet bağımlılığının erkeklerde daha sık gözlenmesinin sebepleri olarak, online oyunlar, sanal seks, yeni kişilerle tanışma, kumar oynama, bahis sitelerinde vakit geçirme gibi bazı alışkanlıklar gösterilmektedir (Nalwa ve Anand, 2003).

Yurtdışında yapılan çalışmalara baktığımızda da internet bağımlılığını hem cinsiyetle ilişkili bulmayan çalışmalar (Hall ve Parsons, 2001; Subrahmanyam ve Lin, 2007) hem de ilişkili bulup bu ilişkinin erkekler lehine olduğu saptayan çalışmalar bulunmaktadır (Chou ve Hsiao, 2000; Kim vd., 2006; Willoughby, 2008; Yang ve Tung, 2007). İnternet bağımlılığının sıklığı ile ilgili yapılan bir araştırmada toplam 17500 katılımcıdan online veri toplama yoluyla veriler toplanmıştır. Çalışma grubu 15 – 85 yaş aralığındaki bireyleri kapsamaktadır. Araştırma sonucunda bu bireylerin %6’sının internet bağımlılığı semptomlarını karşıladığı bulunmuştur ve cinsiyetler arası karşılaştırma yapıldığında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Greenfield, 1999). Kore’de toplam 14111 kişi ile yapılan bir araştırmada internet bağımlılığı semptomlarını gösterenlerin oranı %3,47 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada da internet bağımlılığında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark

bulunamamıştır (Whang, Lee ve Chang, 2003). Ancak son yıllarda yapılan araştırmalara göre internet bağımlılığının cinsiyet açısından anlamlı bir fark oluşturduğu bulunmuştur. Bu araştırmalar bize, internet bağımlılığının erkeklerde kadınlara göre daha fazla gözlendiğini göstermektedir (Leung ve Lee, 2012; Tsai, vd., 2009; Younes vd., 2016).

Tıp fakültesi ğrencilerinin internet bağımlılığının yaygınlığını araştıran bir meta-analiz çalışmasında cinsiyetin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır (Zhang, Lim, Lee ve Ho, 2018).

İncelenen bir derleme çalışmasında, internet bağımlılığının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştıran çalışmaların farklı sonuçlar vermesinin nedeni olarak, çalışmaların yöntem ve örneklem seçimlerinin farklı olması gösterilmektedir (Chou, Condron ve Belland, 2005). Ayrıca internet kullanımı açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamasının nedeni olarak, erkeklerin bilgisayar ve video oyunları gibi teknolojinin farklı formlarına daha çok vakit ayırıyor olmaları gösterilmektedir (Subrahmanyam ve Lin, 2007).

### **2.5.3. Sosyo-ekonomik Durum**

İnternet bağımlılığı ile sosyoekonomik durum (gelir ve eğitim düzeyi) arasında anlamlı bir ilişki olduğu fakat zamanla bu durumun yok olduğu belirtilmektedir (Jackson vd., 2003). Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek bulunduğu bir araştırmada, gelir düzeyinin yüksek olmasının bilgisayar ve internet gibi teknolojik araçlara ulaşmanın daha kolay olmasını ve bu araçların kullanımını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu bireylerin ve ailelerinin eğitim düzeyinin yüksek olması da aile içinde ebeveynlerin internet kullanımları ile çocuklarına rol model olarak internet bağımlılığı düzeyini artırdığı düşünülmektedir (Gümüş vd., 2015). Anne eğitim düzeyinin sosyo-ekonomik düzey göstergesi olarak alındığı bir araştırmada, annesi ilköğretim mezunu olan bireyler alt, annesi lise mezunu olan bireyler orta ve annesi niversite mezunu olan bireyler üst sosyo-ekonomik düzey olarak sınıflandırılmıştır. Sonucunda, annesi niversite mezunu olan (st sosyo-ekonomik düzey) bireylerin internet bağımlılığı puanları daha yüksek çıkmıştır (Batıgün ve Kılıç, 2011).

Günümüzde internet kullanımının artması ve internete ulaşmanın kolay olması internet bağımlılığını etkileyen faktörlerin değişmesini sağlamıştır (Günay vd., 2018).

### **2.5.4. Günlük İnternet Kullanım Süresi**

İnternet bağımlılığı ile günlük internet kullanım süresi arasında anlamlı yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Günlük internet kullanım süresi arttıa internet bağımlılığı

riski de artmaktadır. Ancak yıl olarak internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Gün içerisinde internet kullanım vaktini arttıran kişilerin internet bağımlılığına yakalanma oranları da %10 artmaktadır (Günay vd., 2018). Gün içerisinde 5 saatten fazla internet kullanan bireylerde internet bağımlılığı oranı, günde 2 saatten az kullanan bireylere göre 2.2 kat daha fazla görülmektedir (Boonvisudhi ve Kuladee, 2017; Dinç ve Aşkın, 2018). Yapılan diğer bir araştırmada ise meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin %40.7'sinin günlük yaklaşık 4-7 saat internet kullandıklarını ancak internet bağımlılığı oranlarının çok düşük çıktığı bulunmuştur (Dikmen ve Tuncer, 2018). Burada yine, internetin hangi amaçla kullanıldığı önem kazanmaktadır.

### **2.5.5. Diğer Bağımlılık Türleri**

Yapılan araştırmalara göre sigara ve alkol bağımlılığı olan bireylerin diğer bağımlılık türlerine yakalanma ihtimalinin daha yüksek olduğu ve internet bağımlılığı olan bireylerin sigara ve alkol kullanım oranlarının internet bağımlılığı olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Alaçam vd., 2015; Pektaş ve Mayda, 2018). Türkiye'deki bir araştırmaya göre ise internet bağımlılığı ile sigara ve alkol kullanımı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir (Dinç ve Aşkın, 2018). İnternet bağımlılığı ile sigara bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ancak alkol bağımlılığında internet bağımlılığı riskinin daha fazla olduğu elde edilen sonuçlardan biridir (Canan ve Ataoğlu, 2011). İnternet bağımlılığı ile psikiyatrik komorbidite arasındaki ilişkiye bakılan bir meta-analiz çalışmasında, internet bağımlılığı alkol kötüye kullanımı ile ilişkili bulunmuştur. Alkol bağımlılığı sorunu yaşayan bireylerin internet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Winkler vd., 2013).

İnternet bağımlılığının madde bağımlılıkları ile yakından ilişkili olduğu söylenmektedir (Bai vd., 2001; Young vd., 1999). Kimi durumlarda internet bağımlısı bireyler, internet kullanımlarını artırabilmek için kafeinli içeceklere ya da kafein haplarına başvurabilmektedirler. Bu durumda bireylerde internet bağımlılığı ile birlikte madde bağımlılığı da başlayabilmektedir (Söyler ve Kaptanoğlu, 2018). Aynı sonucu veren başka bir çalışmada ise internet bağımlısı ergenlerin bağımlılık oluşturan maddelere daha fazla maruz kaldıkları bulunmuştur (Ko vd., 2006).

İnternet bağımlılığı, davranışsal bağımlılık türü olan kumar oynama bozukluğu ile de anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur. Zaman ve mekan açısından herhangi bir kısıtlama olmaması, kullanıcının kendi kimliğini gizleyebilmesi ve internette her türlü kumar oynama

sitelerine kolay erişilebiliyor olması gibi nedenlerle internet aracılığı ile oynanan kumar daha çekici bulunmaktadır (Monaghan, 2009). Aynı zamanda bireylerin can sıkıntısından kurtulmak, sosyal ilişkiler kurmak ve rahatlamak gibi amaçlarla da internet üzerinden oynanan kumarı tercih ettikleri söylenmektedir (Wood ve Griffiths, 2008). Avustralya’da 18 yaşının üstünde olan 1767 birey ile yapılan bir çalışmanın sonucunda, internet aracılığı ile kumar oynayan bağımlıların oranı %2,7 iken internet olmadan normal mekanlarda kumar oynayan bağımlıların oranı %0,9 bulunmuştur (Gainsbury vd., 2014). Buna göre, kumar oynama bozukluğu olan bireylerin internet bağımlısı olma riskinin daha yüksek olacağı düşünülmektedir.

Aile üyelerinde herhangi bir bağımlılığın olup olmaması da bireyde internet bağımlılığının gelişmesi üzerinde etkili görülmektedir. Buna yönelik yapılan bir araştırmada 16 yaşında, aşırı internet kullanımı sonucunda ders başarısının düşmesi, dikkat dağınıklığı ve anne ile çatışmalar yaşama gibi nedenlerle psikiyatri kliniğine başvuran bir bireyin babasında alkol bağımlılığının amcasında ise eroin bağımlılığının olduğu öğrenilmiştir. Yine aynı çalışmada internet bağımlılığının başka hiçbir bağımlılık türüne eşlik etmediği ve tek başına gelişebilen bir bağımlılık türü olduğu sonucuna da ulaşılmıştır (Odabaşoğlu vd., 2007).

## **2.6. BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS)**

### **2.6.1. Bilinçli Farkındalık Nedir?**

Bilinçli farkındalık, en temel tanımı ile an be an gelişmekte olan deneyimlerimizi bilinçli ve yargısız bir biçimde fark etmek demektir (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık, kişilerin çektikleri acıyı hafifletmek için 2500 yıldan beri uygulanan deneyimlerimizle ilişki kurmanın bir yoludur. Kelime anlamı olarak bilinçli farkındalık, Pali dili kavramı olan “sati” kelimesinden gelmektedir (Ögel, 2012; Özyeşil, 2011). Sati; farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamlarına gelmektedir. Pali dili ise Buddha’nın öğretilerinin ilk kaydedildiği dildir ve farkındalık bu öğretilerin temel taşıdır (Germer, Siegel ve Fulton, 2013). Budizm, Hindistan’da Hinduizm’in bozulmaya başladığı ve dini ayinler esnasında ana düşünceden uzaklaşmaya başladığı dönemde ortaya çıkmıştır (Hawitt, 1994). Böyle bir dönemde eksik olan şeyleri kabullenme ve deneyimleri yargılamadan fark etme amaçlanmıştır. Şimdi ve burada olarak yaşanan deneyim her ne ise önce fark etmek sonra da kabullenmek zihnimizin dikkat kapasitesini de artırmaktadır. Ayrıca acı veren duygularımızı kabul etmeye başladıkça duygulara karşı tolerans düzeyimiz de artmaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamaları esnasında hem hoş giden hem de acı veren yaşantılarımız ile beraber ve kabul edici bir



tutumunda olmamız; güçlüklerle baş etme ve duygu düzenleme becerilerimizi geliştirmemizi sağlamaktadır diyebiliriz (Germer, Siegel ve Fulton, 2013). Kaynağını Budizm’den almış olan bilinçli farkındalık ile; Hristiyanlık, Hinduizm, Taoizm, İslam ve Yahudilik gibi pek çok dini görüşte karşılaşabilmekteyiz (Stahl ve Goldstein, 2019). Ancak herhangi bir felsefi akım ya da dini görüşle doğrudan ilişkilidir ya da birtakım dini dogmaları dikte etmektedir diyemeyiz (Atalay, 2018). Çünkü bilinçli farkındalık, size olmadığınız bir şeyi kabul ettirmeye çalışmamakta aksine kendinizi olduğunuz gibi kabul etmenizi ve deneyimlerinizi gerçekleştirdiği anda fark etmenizi sağlamaktadır.

Batı psikoterapistleri tarafından mindfulness şekliyle kullanılan kavramın tam olarak Türkçe karşılığı bulunmamaktadır. İngilizce’de “mind” zihin demek “full” ise dolu demektir. Mindfull zihnin dolu olduğunu ifade etmektedir. Mindfulness ise zihnin doluluktan kurtulup dikkat kapasitesinin artması, burada ve şimdi’ye odaklanması anlamına gelmektedir (Kabat-Zinn, 2010). Mindfulness terimi Türkçe’de “bilinçli farkındalık” olarak kullanılmakta ve bu araştırmada da bu kullanım tercih edilmektedir. Farklı araştırmacılar tarafından Mindfulness’ın Türkçe karşılığının ne olduğu konusunda tartışmalar sürmektedir. Bu kavrama verilen Türkçe karşılıklar; Farkındalık (Çatak ve Ögel, 2010), Bilinçli Farkındalık (Özyeşil, 2011), Bilgece Farkındalık (Karacaoğlan ve Şahin, 2016), Yargısız Farkındalık (Ögel, 2012), Fark’andalık (Uzun, 2020)’tır. Kimi araştırmacılar, farkındalık zaten bilinçli bir durum olduğu için bilinçli farkındalık kavramının değil sadece “farkındalık” kavramının kullanılması gerektiğini savunurken kimileri de “bilinçli farkındalık” derken bilincin bilincinde olma durumunun kastedildiğini ve bu kullanımın yerinde olduğunu savunmaktadır. Bu durumu şöyle açıklayabiliriz; örneğin okulda derste olduğunuzu ve ders bitince nereye gideceğinizi ve kiminle buluşacağınızı aklınızdan geçirdiğinizi hayal edin. Siz düşüncelere dalmış gitmişken tam o anda dersin hocası isminizi söylüyor ve dersi dinlemeniz konusunda sizi uyarıyor. Siz de derste olduğunuzu fark edip hayallere daldığımız düşüncelerden ayrılıyorsunuz ve dersi dikkatle dinlemeye başlıyorsunuz. İşte tam o anda yaşanan bir farkındalık anıdır. Dikkatimiz başka bir uyaran tarafından tekrar bulunduğumuz ana getirilmiştir. Eğer zihnimizi dalıp gittiği düşüncelerden tekrardan bulunduğumuz ana kendimiz getirseydik, şu anda dersteyim bu düşünceler dersten sonraki gelecek zamanla alakalı benim şu anda derse odaklanmam gerekir, tarzında bir ifade ile odağımızı dersi anlatmakta olan hocaya kendimiz bilinçli bir şekilde verseydik o anda “bilinçli farkındalık” durumunun yaşandığından söz edilebilirdi. Yani burada kilit nokta, yaşadığımız andan kaçıp giden zihnimizin tekrardan yaşadığımız ana kimin tarafından davet edildiğidir. Bilinçli farkındalık; an’da olup bitenleri gözlemleyip uçuşan zihnimizi o an’a

tekrardan getirmeyi, yapmak istediğimiz şeyi seçebilmek için kendimize alan yaratmayı deneyimlemektir. Ancak daha sonra her iki ifadenin beraber kullanılması konusunda fikir birliğine varılmıştır (Atalay, 2018). Bilinçli farkındalık, sözcüklerin ötesinde çok yönlü bir içeriktir ve sözcüklerle yakalanamaz çünkü sözsüz bir deneyimdir (Gunaratana, 2002). Kabat-Zinn (2003)'e göre bilinçli farkındalık, yargılamadan ve dikkati odaklayarak yapılan meditasyon egzersizlerinden biridir. Bu egzersiz farkındalık meditasyonu olarak adlandırılmakta ve dikkat nefese, bedene, duygulara ve düşüncelere odaklanmaktadır. Yargısız bir şekilde bu içsel deneyim gözlenmektedir. Bu gözlemler esnasında zihnimiz özgürdür, geçmişteki pişmanlıklar ile gelecekte yaşanacak olaylar hakkındaki kaygılar arasında gidip gelmez. Zihnimiz burada ve şimdi'dedir.

Bilinçli farkındalık, bir meditasyon ya da bir egzersizden ziyade bir durum olarak kabul edilmektedir. Psikolojik farkındalık durumu hatta bir kişilik özelliği olarak ortaya çıkmaktadır (Bakioğlu, 2017). Süregelen olayların daha fazla dikkatinde olma halini içermektedir. Yani aslında kişi, bilinçli farkındalık anında özgür olmaktadır diyebiliriz. Zihnin özgür olması; belli duygu ve düşüncelere saplanıp kalmaması, esnek olması, acı veren düşünce örüntülerinden arınık olması ve varlığımızın bütünü ile temasta olunması anlamına gelmektedir (Davis ve Hayes, 2011).

Bilinçli farkındalığı daha iyi kavrayabilmek amacıyla farkındasızlık (mindlessness) terimine de göz atmakta fayda olacağı düşünülmektedir. Zihnimizin sürekli olarak geçmişte yaşanan deneyimler ile gelecekte yaşanacak olaylar arasında gidip gelmesi otomatik pilotta olma olarak adlandırılmaktadır. Otomatik pilotta olma hali, kişinin şu andaki deneyiminin farkında olmadan bilinçsiz bir şekilde deneyimlenen bir zihin halidir (Zümbül, 2021). Kişiler, günlük hayatın akışı içinde vakitlerinin çoğunu otomatik pilot modunda geçirebilmektedir. Örneğin sabah uyandığımızda yüzümüzü yıkarken suyun sıcaklığını fark edip tenimizde nasıl bir his bıraktığına odaklanmak yerine bir sonraki adım olan dişlerimizi fırçalamayı düşünürüz. Dişlerimizi fırçalarken de diş macununun ağızımızda bıraktığı tadı ve fırçanın kıllarının dişlerimizde oluşturduğu baskıyı fark etmek yerine dişlerimizi fırçaladıktan sonra neler yapacağımızı düşünürüz. Diş fırçalamak otomatik hale gelir ve dikkatimiz farklı konulara dağılır. Kişinin günlük yaptığı aktivitelerin otomatik hale gelmesi aynı anda birden fazla etkinliğin yapılmasına olanak sağlamaktadır. Bu durum kişinin hayatını kolaylaştırıyor gibi gözükse de psikolojik problemler yaşamaya yatkın olmasına sebep olabilmektedir (Ögel, 2012). Otomatik pilot modunda olan kişi problemleriyle baş etmede güçlük yaşar ve otomatik çözümler üretir. Örneğin kaçınma, birey istenmeyen duygu ve düşüncelerden kaçındıkça yeni deneyimler yaşamaktan da uzaklaşmaktadır (Zümbül,

2021). Bilinçli farkındalık, duygu ve düşüncelerden kaçınmak yerine onları kabul etmemizi ve hoşgörü ile karşılamamızı sağlamaktadır. Bilinçli farkındalık anından uzaklaşmamıza sebep olan bazı süreçler bulunmaktadır (Brown ve Ryan, 2003):

- Etkinliklere özensiz bir katılım ve aceleci davranma.
- Bir işle uğraşırken zihnin başka yerde olması nedeniyle bir şeyleri kırmak veya dökmek.
- Fiziksel gerginlik hissini fark edememek.
- Zihnin sürekli geçmişle ya da gelecekle meşgul olması.
- Bir şeyler yerken ne yediğinin farkında olmadan hızla tüketmek.

Örneklerden de anlaşılacağı üzere kişi yaşanan deneyimi fark etme ve kabul etme konusunda yetersizse bilinçli farkındalık durumunun dışına çıkmış demektir. Kabul etmek, kişinin deneyimlediği anda olup biten her şeyi hoşgörü ile kucaklaması anlamında kullanılmaktadır (Germer, 2018). Bu noktada bilinçli farkındalık bize hoş giden ve gitmeyen deneyimlerimiz karşısında nasıl bir tutum geliştirebileceğimiz konusunda yardımcı olmaktadır. Deneyimlerimize daha bilinçli yaklaşabilmek, onları fark edebilmek adına geliştirilmesi gereken birtakım beceriler bulunmaktadır. Bu beceriler aşağıda açıklanmıştır. Unutmayınız ki bilinçli farkındalık basittir ancak onu yeterince geliştiremediğimizde karmaşık ve zor bir hale gelebilmektedir.

### **2.6.2. Bilinçli Farkındalık Becerileri**

Günlük hayattaki deneyimlerimize karşı nasıl tutum geliştirebileceğimiz konusunda bilinçli farkındalık egzersizlerini uygulamak istiyorsak birtakım becerilere sahip olmamız ve bu becerileri geliştirmemiz gerektiğinden bahsetmiştik. Bu becerileri geliştirebilmek için Budist ya da yogi olmamız gerekmez. Her ne kadar kaynağını Budist öğretilerinden almış olsa da bilinçli farkındalık Budizm'in dini uygulamalarını içermemekte bireyin günlük yaşam deneyimleri ile ilişkisini vurgulamaktadır. En önemli nokta, kendimiz olmak ve olmadığımız herhangi başka bir şeye dönüşmeye uğraşmamaktır. Kendimiz olmaya ve deneyimlerimizi kabul etmeye yönelik ana becerileri şu şekilde sıralayabiliriz; yargılayıcı olmamak, sabır, güven, acemi zihin, hırslanmama, olurlarına bırakma ve kabul (Kabat-Zinn, 2009). Aşağıda bu beceriler açıklanmıştır.

#### **2.6.2.1. Yargılayıcı Olmamak**

Yaşantılarımız esnasında gerçekleşen olaylarla ilgili iyi, kötü, güzel, çirkin, heyecan verici, acı, berbat gibi birçok değerlendirme yaparız. Bu değerlendirmeleri zihnimiz

otomatik olarak yapmaktadır. Bilinçli farkındalık egzersizleri ile bu değerlendirmeleri ve bize olan etkilerini fark etmek amaçlanmaktadır. Acının, kederin ya da mutluluğun asıl kaynağı bu duyguların kendisi değil değerlendirmelerimizin oluşturduğu tutumdur (Ögel, 2012). Deneyimlerimizin bize verdiği acı ya da kederi azaltmak istiyorsak ilk olarak zihnimizden geçen otomatik yargıları fark etmeliyiz.

#### **2.6.2.2. Sabır**

Her şeyin bir vakti olduğunu bilmek ve davranışlarımızı ona göre düzenlemek anlamına gelen sabır, koruyucu yönü ile psikolojik iyi oluş düzeyine olumlu etkide bulunmaktadır (Doğan, 2017). Kimi zaman şu an yaşanan durumdan uzaklaşmak ve daha güzel anların yaşandığı durumlara gitmek isteriz fakat bu, şimdiki yaşantımızı bizden kopartır. Sabır, şimdi ve burada olup biteni kabullenmemize ve her anı yaşamamıza yardımcı olmaktadır.

#### **2.6.2.3. Acemi Zihin**

Acemi zihin, her şeyle ilk kez karşılaşan zihin demektir (Albayrak, 2020). Sıradan olaylara önem vermediğimizde sıradan olayların içindeki sıradışı nitelikleri de gözden kaçırmış oluruz. Zihnimizin peşin hükümlerle ve önyargılarla dolu olmasından dolayı an'daki güzelliklerin farkına varamamış oluruz (Kırca, 2017). Eğer acemi zihne sahip olursak yeni yaşantılara açık oluruz ve farklı deneyimler yaşama fırsatı yakalarız. Yaşanan her an özeldir ve daha önce yaşanmadığı için farklıdır. Yürüdüğümüz yoldaki kaldırımı, ağaçları, çiçekleri, güneşi, havanın sıcaklığını, sokakta oyun oynayan çocukları tüm hayatımız boyunca sanki ilk kez görmüşüz gibi açık bir zihin ile kabul edebiliyor muyuz? Acemi zihin bize bunu sağlayabilmektedir (Özyeşil, 2011).

#### **2.6.2.4. Güven**

Birey, kendi bedenine ve zihnine odaklanıp onların söylediklerine kulak verdiğinde kendi yaşamı üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmaktadır (Albayrak, 2020). Bedenimize güvenerek ihtiyaçlarımıza en doğru şekilde yanıt verebiliriz ve zihnimize güvenerek kendi kararlarımızı verip ortaya çıkan deneyimleri kabullenebiliriz. Böyle bir tutum kişinin kendi hayatındaki aktiviteler için sorumluluk almasına yardımcı olacaktır (Özok ve Tanhan, 2018).

#### **2.6.2.5. Hırslanmamak**

Yaptığımız her davranışta nihai bir hedef aramak bilinçli farkındalık açısından risklidir. Bilinçli farkındalık egzersizleri sonucunda daha sağlıklı, daha sevinçli, daha

başarılı olacağına inanan kişi aslında şimdi öyle olmadığına inanıyordur. Daha iyi olmadığına dair düşünceyi zihnine getiriyordur. Bu durum da acı veren deneyimlere yol açmaktadır. Bilinçli farkındalığın amacı hırs yapmadan, mevcut olan her ne ise olduğu gibi kabul etmektir (Özyeşil, 2011). Birey, herhangi bir şey yapmıyor olduğunda bile anda ve kendisi olduğunun farkında olmalıdır.

#### **2.6.2.6. Kabul**

Kişiler genelde istemedikleri duygu ve düşüncelerden uzak durmaya çalışırlar. Duygu ve düşüncelerini bastırmaya çalışan kişiler istenmeyen duygu ve düşüncelerini yok edebileceklerine inanırlar fakat bu mümkün olmamaktadır. Oysaki kendi duygu ve düşüncelerimizi kabul ettiğimizde sadece kendimize karşı değil çevremizdeki diğer kişilere karşı da kabullenici ve esnek bir tutum geliştirmiş oluruz. Kabul etmek, bilinçli farkındalığın ana unsurlarından birisidir (Meriç, 2020). Kabul becerisi, bireyin psikolojik olarak esnek olmasına olanak tanımaktadır.

#### **2.6.2.7. Oluruna Bırakmak**

Oluruna bırakmak kabulün devamı olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerini fark edip geçip gitmesine izin vermesi, yeni duygu ve düşüncelere yer açması anlamına gelmektedir. Hoşa giden durumları devam ettirmek hoşa gitmeyen durumlardan ise kurtulmak isteriz. Bilinçli farkındalık egzersizleri kimi deneyimlere kucak açarken kimilerini dışlama tutumuna karşıdır (Gündüz, 2016). Yaşanan deneyim her ne ise buna sınıksız sarılmak yerine, onu fark edip yaşayıp daha sonra onun bizden ayrılmasına izin vermemizin bu tutum için gerekli olduğu düşünülmektedir.

Deneyimlerimiz ile kurduğumuz ilişkide bilinçli farkındalık düzeyimizi artırabilmek için hangi becerileri geliştirmemiz gerektiği noktasına değindik. Şimdi, bu becerileri ne çeşit uygulamalarla kullanabileceğimizi inceleyeceğiz.

#### **2.6.3. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları**

Bilinçli farkındalık uygulamaları sükunet ve dinginlik içinde kalmak olarak tanımlanmaktadır (Bayram ve Artan, 2020). Bireyin etrafında olup bitenleri yargılamadan, etiketlemeden ve tenkit etmeden kabul etmesinde bilinçli farkındalık uygulamaları yardımcı olabilmektedir. Bu uygulamalar sayesinde bizi zorlayan problemlerle karşılaştığımızda onlardan kaçınmak yerine onlara bakış açımızı değiştirerek etkili baş etme stratejileri geliştirebiliriz. Bilinçli farkındalık uygulamaları 3 başlıkta incelenmektedir (Pollak, Pedulla ve Siegel 2019). Bu başlıklar aşağıda açıklanmıştır.

### **2.6.3.1. İnfomal (Belli bir düzene bağlı olmayan) Uygulamalar**

Günlük etkinliklerimizden ayrı olarak bir vakit ayırmaksızın bilinçli farkındalık uygulamalarını bu etkinliklerimize dahil etme sürecidir. O an meşgul olduğumuz işe dikkatimizi vermek amaçlanmaktadır. Adımlarımızı atarken zemini fark edip hissederek yürümek, suyun sıcaklığını vücudumuzun her zerresinde hissederek duş almak, yediğimiz şeyin tadına ilk kez bakıyormuşuz gibi merakla ve heyecanla yemek, yürüdüğümüz yoldaki ağaçların yapraklarını fark ederek yürümek gibi uygulamalar örnek olarak verilebilir. Bu uygulamalar yalnızca bireyin niyetinde bir değişimi gerekli kılmaktadır. Farkındalık içeren bu uygulamalar gerçekleştiği sırada zihnimize gelen düşüncelerin geçip gitmesine izin veririz ve dikkatimizi tekrardan o an yaptığımız uygulama üzerine odaklarız. Ekstradan vakit harcanması gerekmediği için bu tarz uygulamalar sayesinde kişiler bilinçli farkındalık düzeylerini artırabilmektedirler.

### **2.6.3.2. Formal (Belli bir düzene bağlı olan) Uygulamalar**

Fiziksel olarak kaslarımızı geliştirmek istediğimizde spor salonuna gitmek istememiz gibi eğer bilinçli farkındalık becerilerimizi de geliştirmek istiyorsak belli bir düzene bağlı olan uygulamalara vakit ayırmamız gerekmektedir. Dikkatimizi bir nesneye odaklarken sessiz bir yer seçmeliyiz. Bu sessiz yerde oturumlarımız 10 – 20 dakikalık zaman aralığından 30 – 45 dakikalık daha yoğun zaman aralıklarına kadar değişiklik gösterebilir. Dikkatimizi odaklamak için bir dikkat nesnesi seçerken ilk olarak nefesimize odaklanmayı tercih edebiliriz. Nefes bizim kadim dostumuzdur ve an'da olup biten her şeyi bizimle birlikte karşılamaktadır. Aldığımız her nefesin okyanustan gelen ferah masmavi bir dalga gibi bizi tazelediğini ve verdiğimiz her nefesin mıknaatısın metal parçaları çektiği gibi kötü düşünceleri bizden çekip götürdüğünü hayal ederek rahatlayabiliriz.

### **2.6.3.3. İnziva Uygulaması**

Bilinçli farkındalık uygulamalarına hızlı bir başlangıç yapmak istediğimizde sessizlik inzivasına çekilmek etkili bir yöntem olabilmektedir. Bunun için birkaç günümüzü farkındalıkla oturmak, yürümek, yemek yapmak gibi etkinlikler için ayırıp bu süre zarfını diğer insanlarla çok fazla etkileşimde bulunmadan, konuşmadan, mesajlaşmadan geçirebiliriz. Bu tarz inziva uygulamaları bilinçli farkındalık düzeyimizi büyük ölçüde etkileyebilmektedir. Günlük hayatımızda amaçlarımıza ulaşmak için planlar yaptığımızda çok fazla vakit harcayabilmekteyiz. Çünkü zihnimiz bir düşünceden hemen bir diğerine kaymakta ve yapmak istediklerimiz hakkında devamlı bir düşünce akışının içinde

kaybolmaktayız. Ancak yoğun ve sessiz bir inzivaya çekildiğimizde zihnimiz de sessizleşir düşüncelerimizin arasında boşluklar doğmaya başlar. Farklı düşünceler arasında gidip geldiğimizi, hoşumuza gidenlere tutunmaya çalıştığımızı ve hoşumuza gitmeyenlerden kaçınmak için ne kadar çok çaba gösterdiğimizi fark etmeye başlarız. Bu farkındalık süreci, ruhsal problem anlayışımızı değiştirmek için mükemmel bir fırsat olabilmektedir.

#### **2.6.3.4. Bilinçli Farkındalık Uygulamalarının Ortak Yönleri**

Bilinçli farkındalık uygulamalarının nerede ve nasıl uygulandığı fark etmeksizin birtakım ortak yönleri vardır (Germer, Siegel ve Fulton, 2013). Bilinçli farkındalık uygulamalarının ortak yönleri:

1. Kavramsal değildir: Bilinçli farkındalık süreci düşünce süzgecinden geçmeden oluşan farkındalık halidir.
2. Şimdi odaklıdır: Bilinçli farkındalık daima burada ve şimdi'dedir. Yaşantılarımız hakkındaki düşüncelerimiz şimdiki andan sonraki süreci içermektedir.
3. Yargılayıcı değildir: Eğer şu anki deneyimlerimizin olduğundan daha farklı olmasını istiyorsak bu, bilinçli farkındalığın gelişmesine engel olmaktadır.
4. Maksatlıdır: Bilinçli farkındalık daima belirli bir alana ya da nesneye odaklanmış dikkati gerektirir. Dikkatini belirli nesneye tekrar tekrar odaklama bilinçli farkındalığa süreklilik kazandırmaktadır.
5. Katılımcı gözlemine gerektirir: Bilinçli farkındalık olayların dışında kalmak demek değildir, zihnimizde ve bedenimizde olup bitenleri daha yakından izlemek demektir.
6. Sözel değildir: Bilinçli farkındalık uygulamaları esnasında sözcüklerin bir önemi yoktur. Bilinçli farkındalık, sözcükler zihnimizde belirmeye başlamadan önce oluşmaktadır.
7. Keşfe dayalıdır: Bilinçli farkındalık uygulamaları algılarımıza kaynaklık eden süreçleri araştırmamıza olanak sağlamaktadır.
8. Özgürleştiricidir: Bilinçli farkındalık olaylar karşısında vereceğimiz özgür tepkileri seçmemize fırsat tanımaktadır.

#### **2.6.4. Bilinçli Farkındalığın İşlevleri**

Bilinçli farkındalık, kişinin yaşadığı sıkıntılardan kaçınmadan onlarla temas kurabilmesini, duyduğu acılara ve yaşadığı başarısızlıklara karşı yargılayıcı olmayan bir kabul geliştirebilmesini sağlamaktadır. Bu sayede kişi psikolojik iyi oluş düzeyine de katkı sağlamış olmaktadır. Psikolojik iyi oluş düzeyini artırmanın farklı yöntemleri vardır. Bu

yöntemlerden birisi, kişinin kendisi ile temas halinde olması ve kendisinde olup biten şeylerle ilişki kurabilmesidir. Bu temas en etkili şekilde; özsaygı, özgüven ve öz anlayış sayesinde kurulabilmektedir. Öz anlayış, bilinçli farkındalığın bileşenlerinden birisidir ve bireyi zorlayan problem durumlarında bireyin kendisini eleştirmeden, yargılamadan kendisine şefkatli davranmasıdır (Yıldırım ve Demir, 2017). Öz anlayış, acı verici olayların yaşanmasının insan doğasının bir parçası olduğunu anlamamızı sağlamaktadır. Bu acı verici olayları sürekli düşünüp kederlenmektense işlevsel çözüm yolları bulmamız gerektiğini vurgulamaktadır. Öz anlayışı geliştirebilmek için bilinçli farkındalık egzersizlerinden yararlanabiliriz. Bilinçli farkındalık egzersizlerini uygulayan kişiler acı verici olaylar yaşandığında bu olay üzerine olumsuz düşünceler üretmek yerine bir problemin var olduğunu fark ederler, öz eleştiriyi azaltırlar ve kendilerini anlamaya odaklanırlar (Deniz ve Sümer, 2010; Karahancı, 2020). Böylece kişi olumsuz ve ön yargılı düşüncelerle kendini hırpalamak yerine kendisine olan öz şefkati artırmaya başlamaktadır. Öz şefkatin artmasını sağlamak bilinçli farkındalığın esas işlevidir diyebiliriz. Kendisini seven, kendisine karşı öz şefkatli olan kişi, diğer kişileri de sever ve etrafındaki insanlarla daha etkili ilişkiler kurabilir (Küçük, 2020; Uyanık ve Çevik, 2020).

Bilinçli farkındalığın diğer bir işlevi de duygu ve düşüncelerimizi etiketlemeden fark etmemizi kolaylaştırmasıdır. Bu fark etme süreci otomatik tepkilerden uzaktır. Yani algılarımız ile vereceğimiz tepki arasında bir boşluk doğar ve istediğimiz yanıtı vermekte daha özgür hissederiz (Aktepe ve Tolan, 2020). Dikkatimizi yalnız içinde bulunduğumuz ana odaklayarak daha aktif olabiliriz, anda olup biteni fark edip davranışlarımızı buna göre düzenleyebiliriz. Zihnimize gelen düşüncenin sadece bir düşünce olduğunun farkına vararak o düşüncemizi kabulleniriz. Onunla özdeşleşmeyiz. Beynimizin en temel işlevi düşüncemizi kabulleniriz ve şefkatle karşılarız. Sonra bu düşüncemizi incelemeye başlarız, anlamaya çalışırız. Ne gibi anlamlar içeriyor? Herhangi bir görüntü içeriyor mu? İçeriği nasıl? Olumlu, olumsuz, nötr... Bu düşünceme eşlik eden duygular var mı? Varsa duygularım ne? Düşüncem değiştiğinde duygularım da değişiyor mu? Oluşan, zihnimizde gezinen ve ardından kaybolan tüm düşünceleri izleriz, farkına varırız. Bilinçli farkındalık uygulamaları herkesin uygulayıp geliştirebileceği becerilerdir. Bunun için sadece sabırlı olmamız ve nihai bir sona ulaşılacağı konusunda bir beklentiye girmememiz gerekmektedir.



### **2.6.5. Bilinçli Farkındalık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki**

Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişiler, bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan bireylere göre kendi duygu ve düşüncelerini daha fazla fark ettikleri için yaşanan anda kalma ve davranışlarını düzenleme konusunda daha etkili olmaktadır. Bu yüzden, internet kullanımı davranışlarını da kendi ihtiyaçlarına göre şekillendirebilmektedirler. İnternet kullanımının süresini ve sıklığını ayarlamakta daha başarılı olabilmektedirler. Kişinin sıkıldığı zamanlarda fark etmeden otomatikleşmiş internet kullanımını azaltmakta bilinçli farkındalık egzersizleri etkili bir şekilde kullanılabilir (Güner, 2019). Bilinçli farkındalık egzersizleri sayesinde birey, o anın ve internete bağlanma davranışının farkına vararak aşırı internet kullanımının önüne geçebilmektedir. Zihnini o an yaptığı işe odaklayan birey, internet kullanımını düzenlemek ya da azaltmak istediğinde kendi kontrolünü sağlayabilmektedir.

Bilinçli farkındalık uygulamalarının birçok bağımlılık türünün tedavisinde ve nüksetmesinin önlenmesinde kullanılıyor olması, incelenen çalışmaların da bunu doğruluyor olması; bilinçli farkındalık uygulamalarının günlük hayatımıza daha fazla dahil edilmesi gerektiğini düşündürmektedir (Meriç, 2020; Ögel vd., 2014; Yigit, 2020). Bu düşünceden yola çıkarak internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık kavramlarını birlikte ele alan çalışmaların incelenmesi önemli görülmektedir.

#### **2.6.5.1. Bilinçli Farkındalık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

İskender ve Akın (2011) tarafından Sakarya Üniversitesi'nde 261 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada öz anlayışın bileşenlerinden birisi olan bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı ile negatif yönde ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda öz anlayışın faktörlerinden olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşim kurmanın internet bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

2018-2019 eğitim öğretim yılı bahar döneminde İstanbul'da öğrenim gören lisans ve lisansüstü öğrencileri ile yapılan bir tez çalışmasında 709 kişiye ulaşılarak veriler toplanmış ve internet bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda tüm değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol üstlenip üstlenmedikleri test edilmiştir. Sonuçta, bilinçli farkındalık aracı değişken olarak saptanırken belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin aracı

rolünün olmadığı saptanmıştır. Fakat belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutu olan engelleyici kaygının aracılık rolünün olduğu bulunmuştur. Çalışmanın bulgularına göre, bilinçli farkındalık düzeyinin yükseltilmesi ve engelleyici kaygı düzeyinin düşürülmesi ile internet bağımlılığının azaltılabileceği ve psikolojik iyi oluşun artırılabilceği ifade edilmektedir (Koçyiğit, 2019).

Arslan (2017), genç yetişkinlerde psikolojik kötü muamele ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide affetme ve bilinçli farkındalığın aracı rolünü araştırmıştır. Katılımcılar 20-29 yaş aralığında olan 392 genç yetişkin bireyden oluşmaktadır. Elde edilen bulgular, internet bağımlılığı için riskli olan grubun daha yüksek düzeyde psikolojik kötü muameleyle, daha düşük düzeyde affetme ve bilinçli farkındalığa sahip olduğunu göstermektedir. Daha sonra aracı değişkenlerin internet bağımlılığı üzerindeki etkilerini test etmek amacıyla yapısal eşitlik modeli uygulanmış ve psikolojik kötü muamelenin internet bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin affetme ve bilinçli farkındalığın tam aracılık rolü üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Genç yetişkin bireylerde psikolojik kötü muamelenin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini azaltabilmek için bilinçli farkındalık uygulamalarının önemini arttırdığı düşünülmektedir.

Ergenlerin bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanlarının internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolünün araştırıldığı bir çalışmaya Antalya'da öğrenim gören 485 lise öğrencisi dahil edilmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre ergenlerin bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanlarının internet bağımlılığı puanlarını yordadığı bilgisine ulaşılmıştır. Ergenlerin internet bağımlılığı puanlarının cinsiyet, kullanım süresi, kullanım aracı ve amacına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ergenlerin bilinçli farkındalık puanlarının ise internet kullanım süresi, internet kullanılan araçlar ve interneti kullanma amacına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur (Alçay, 2019).

Sağlıklı bir yaşam için sosyal duygusal sağlık ve bilinçli farkındalık durumlarının önemli görüldüğü bir çalışmada internet bağımlılığının bilinçli farkındalık ve sosyal duygusal sağlık üzerindeki etkisine bakılmıştır. İstanbul ilinde lisede okuyan 14-18 yaş aralığındaki 350 lise öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir. Öğrencilerin %17'sinin internet bağımlısı olduğu %83'ünün ise internet bağımlısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık açısından internet bağımlılığı olan grup ile internet bağımlılığı olmayan grup kıyaslandığında, internet bağımlısı öğrencilerin internet bağımlısı olmayan öğrencilere göre bilinçli farkındalık puanları daha düşük çıkmıştır. Aynı kıyaslama sosyal duygusal sağlık puanlarına göre yapıldığında da internet bağımlısı olan öğrencilerin sosyal duygusal sağlık puanları bağımlılığı olmayan öğrencilere göre daha düşük çıkmıştır. Bu değişkenlerin

arasındaki ilişkiye bakıldığında internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve sosyal duygusal sağlık arasında negatif yönlü; bilinçli farkındalık ile sosyal duygusal sağlık arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Çay, 2019).

Şehidoğlu (2014) tarafından yine ergenlerle İstanbul'da yapılan çalışmaya toplam 120 lise öğrencisi katılmıştır ve yaşları 15-17 yaş grubu olarak belirlenmiştir. Çalışmanın sonucunda 15-17 yaş grubundaki ergenlerde problemlili internet kullanımı ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında zıt yönlü güçlü bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyete göre karşılaştırma yapıldığında kızlarda problemlili internet kullanımı ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında güçlü, erkeklerde orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kızlar ve erkeklerin problemlili internet kullanımı açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Ergenlerde problemlili akıllı telefon ve internet kullanımı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolünün araştırıldığı bir çalışmada Erzurum'da 12-15 yaşlarındaki 308 ortaokul öğrencisinden veriler toplanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre bilinçli farkındalık ile problemlili akıllı telefon ve internet kullanımı arasında orta düzeyde zıt yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Problemlili akıllı telefon ile internet kullanımı arasında da orta düzeyde aynı yönde ilişki saptanmıştır. Problemlili akıllı telefon ve internet kullanımı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın kısmi aracı rol oynadığı da elde edilen diğer bir bulgudur. Bu çalışmada, bilinçli farkındalığın problemlili internet kullanımını azaltacağına yönelik geliştirilen model doğrulanmıştır ve bilinçli farkındalığın problemlili internet kullanımının azaltılmasına yönelik çalışmalarda kullanılabileceği kanıtlanmıştır (Peker, Nebioğlu ve Ödemiş, 2019).

#### **2.6.5.2. Bilinçli Farkındalık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

İngiltere'de yapılan deneysel bir çalışmada internet bağımlılığı belirtileri gösteren katılımcılar bir farkındalık grubuna (müdahale grubu) alınmış ve kademeli kas gevşetme eğitimleri ile birlikte farkındalık egzersizleri uygulanmıştır. Katılımcılar 994 yetişkin kişiden oluşmaktadır. Günde 10 dakika süren bilinçli farkındalık egzersizleri ile toplam 10 günde müdahale grubundaki katılımcıların kaygı ve depresyon belirtilerinde bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık egzersizleri sayesinde otomatik pilottan çıkan katılımcılar daha az kaygılı ve depresif hissederek sürekli tekrar eden internet kullanma isteğine karşı daha bilinçli davrandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Quinones ve Griffiths, 2019).

Çin’de yaş aralığı 18-22 olan üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir deneysel çalışmada bilinçli farkındalık ve Zen bilgeliği müdahalesinin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya 8 üniversite öğrencisi katılmış ve katılımcılardan, müdahale programından önce internet bağımlılığı testini doldurmaları istenmiştir. İnternet bağımlılığı puanları yüksek çıkan katılımcılar 9 günlük bilinçli farkındalık meditasyonu uygulamasına katıldıktan ve Zen bilgeliğini öğrendikten sonra öğrencilerde meydana gelen değişiklikleri saptamak amacıyla nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda bilinçli farkındalık ve bilgelik müdahalesinin öğrencilerin internet bağımlılığını anlamlı derecede azalttığı; öz farkındalıklarını, öz kontrollerini, dikkat sürelerini, uyku sürelerini ve uyku kalitelerini arttırdığı tespit edilmiştir (Lee vd., 2019).

Li, Garland ve Howard (2018) tarafından yapılan deneysel bir araştırmada bilinçli farkındalık ve dikkat temelli uygulanan müdahale programının uyumsuz bilişsel süreçlerin değiştirilmesinde ve internet bağımlılığı olan bireylerin başa çıkma becerilerinin artırılmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma, 10.000 genç yetişkin birey ile ABD’de yapılmıştır ve araştırma sonucunda katılımcıların müdahil olduğu bilinçli farkındalık ve dikkat temelli eğitim programı sayesinde pozitif yeniden değerlendirme süreçlerinde artış gözlemlendiği tespit edilmiştir.

İspanya’da, yaşları 14-18 aralığında olan 901 ergen öğrenci ile yapılan bir araştırmada (Gámez-Guadix ve Calvete, 2016), daha yüksek bilinçli farkındalık seviyesine sahip olmanın internet bağımlılığı belirtilerini önemli ölçüde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda yüksek düzeyde bilinçli farkındalık seviyesine sahip olmanın, interneti ruh halini düzenlemek amacıyla kullanmanın ve yetersiz öz düzenlemenin önüne geçmede etkili olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalığın internet bağımlılığının gelişiminde koruyucu bir faktör olarak hizmet edebileceği savunulmaktadır. Artan öz farkındalık, duygu ve düşüncelerin tanınması ve kabul edilmesi gibi temel farkındalık becerilerinin internet bağımlılığının önlenmesinde ve tedavi edilmesinde etkili olacağı düşünülmektedir.

Gámez-Guadix ve Calvete’nin Cortazar (2017) ile yaptıkları başka bir araştırmada ergenlerin mindfulness düzeyleri ile problemleri internet kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcılar, 11-18 yaş aralığındaki 609 ergenden oluşmaktadır. Bilinçli farkındalığın boyutları (tanımlama, gözlemlenme, farkındalıkla hareket etme, yargılamama ve tepki vermeme) ile problemleri internet kullanımı arasındaki ilişki incelendiğinde en güçlü ilişki yargılamama ve farkındalıkla hareket etme boyutlarında bulunmuştur. Bu boyutların, problemleri internet kullanımının bileşenlerinden birisi olan çevrimiçi sosyal etkileşim tercihi

ile de ilişkili oldukları tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık becerileri sayesinde yüz yüze ilişkiler yerine çevrimiçi sosyal etkileşimler tercihinde bir azalma olacağı yönünde beklentiler bu araştırmada ifade edilmektedir.

Ergen kızların internet bağımlılığını azaltma ve genel sağlık durumlarını arttırmada bilinçli farkındalık temelli grup terapisinin etkililiğini araştırmak amacıyla İran'da 24 ergen kız öğrenci ile bir çalışma yapılmıştır. İnternet bağımlılığı sorunu yaşayan deney grubuna bilinçli farkındalık egzersizlerini içeren müdahale programı uygulanmıştır. Son test aşamasında deney grubunun internet bağımlılığı düzeyinde azalma ve genel sağlık düzeyinde bir artış tespit edilmiştir. Buna göre, bilinçli farkındalık becerileri eğitiminin internet bağımlılığını azaltmada ve genel sağlık durumunu arttırmada etkili olduğu savunulmaktadır (Shadbad, 2017).

İnternet bağımlılığının depresif belirtiler geliştirme açısından risk faktörü olarak görüldüğü ve internet bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada pozitif gençlik gelişimi ile bilinçli farkındalığın aracı rolüne bakılmıştır. Örneklem grubu 522 Çinli ergenden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığının depresyon ile pozitif korelasyon, bilinçli farkındalık ve pozitif gençlik gelişimi ile negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca hem internet bağımlılığı ile depresyon arasındaki hem de pozitif gençlik gelişimi ile depresyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın hafifletici rol üstlendiği bulunan diğer bir sonuç olmuştur (Chi vd., 2019).

Ülkemizde ve yurt dışında yapılan çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde şu sonuçlara ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığının depresyon ve kaygı ile ilişkili olduğu bu ilişkide bilinçli farkındalık egzersizlerinin hafifletici rol üstlendiği (Chi vd., 2019; Quinones ve Griffiths, 2019), aynı zamanda bilinçli farkındalığın sosyal duygusal sağlık ve psikolojik iyi oluş durumlarına katkıda bulunduğu (Çay, 2019; Koçyiğit, 2019; Shadbad, 2017) anlaşılmaktadır. İnternette aşırı vakit geçiren bireylerin daha düşük bilinçli farkındalık düzeylerine sahip olabileceği ifade edilmektedir (Sriwilai ve Charoensukmongkol, 2016). Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin internet bağımlılığının önlemede ve bağımlılık düzeyini azaltmada etkili olacağı ve bireyin genel iyi oluş halini desteklemede anlamlı olacağı düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkide can sıkıntısı duygusunun da önemli rol oynadığı düşünülmekte ve bu yüzden araştırmayı dahil edilen diğer bir değişkenimiz de can sıkıntısı olmuştur. Aşağıda can sıkıntısının ne olduğu, türleri,

psikolojik kuramlar açısından ele alınışı, etkileri ve araştırmamızın bağımlı değişkeni olan internet bağımlılığı ile ilişkisine yer verilmiştir.

## 2.7. CAN SIKINTISI

Eski çağlardan beri birçok filozof tarafından can sıkıntısı ile ilgili kişisel deneyimler kaydedilmiştir. Buna ek olarak Avrupa'da bazı yazar ve şairlerin eserlerinde de can sıkıntısının yer aldığı bilinmektedir (Martin, Sadlo ve Stew, 2006). Yaşamın anlamsızlığı, uyaranlara karşı ilgisizlik ya da boşluk hissi olarak tanımlanan can sıkıntısı kavramına ilişkin yapılan tanımlar; can sıkıntısı duygusu bireyler tarafından farklı şekillerde deneyimlendiği için çeşitlilik göstermektedir (Güner, Okan ve Kardaş, 2021).

Can sıkıntısı, ilgili literatürde çoğu zaman hoşça gitmeyen bir hissi ve düşük uyarılma düzeyine sahip olan bir duyguyu tanımlamak için kullanılmaktadır (Harris, 2000; Kuloğlu, 2020). Can sıkıntısı, bireyin kendisine ve çevresine yönelik tatminsizliğini ve belirsiz bir şeye olan ihtiyacını içermektedir. Başka bir tanıma göz attığımızda ise can sıkıntısının, bireyin çevresinden koparak hoşnut edici olmayan sonsuz bir şimdiye sıkışması olarak tanımlandığını görmekteyiz (Fahlman, Mercer-Lynn, Flora ve Eastwood, 2013). Bu tanımlarda geçen ortak nokta, bireyin sıkıldığı zaman ne istediğinin farkına varamaması; bir şeyler yapmak isteyen bireyin ne yapmak istediğini fark edememesinden dolayı eyleme geçememesi, engellenmiş hissetmesidir diyebiliriz. Olumsuz bir duygu durumu olarak kabul edilen can sıkıntısının genellikle boş zamanlarda ortaya çıktığı düşünülmektedir (Kılıçlar ve Şahin, 2020). Kişi, istediği etkinliklere katılmadığında veya istemediği etkinliklere katılmak durumunda kaldığında boş zaman can sıkıntısı yaşanabilmektedir. Yani boş zaman etkinliklerinde bu etkinliğe atfedilen anlam ve bu etkinlikten beklenen doyum düşük düzeyde ise can sıkıntısı kendini gösterebilmektedir (Uluç, Duman ve Acar, 2020). Boş zamanlarda yaşanan can sıkıntısı duygusunu aşmak için ise kişiler etkinlik arayışına girebilmektedirler. Örneğin ergenlerle yapılan bir araştırmada, siber zorbalık davranışı sergileyen öğrenciler bunun nedeni olarak can sıkıntısı durumunu göstermektedirler (Yaman ve Peker, 2012). Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda; öğrencilerin devamsızlık yapma (Altinkurt, 2008), derse gelmeme (Şimşek, Kula ve Baltacı, 2019), sigaraya başlama (Vatan, Ocakoğlu ve İrgil, 2009) gibi istenmeyen davranışlar sergilemelerinde can sıkıntısının etkili olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırmalarda can sıkıntısı duygusuna üniversite öğrencilerinde çok sık rastlandığı tespit edilmiştir (Finkielsztein, 2020; Ghensi, Skues, Sharp ve Wise, 2021; Pekrun, Hall, Goetz ve Perry, 2014; Webster ve Hadwin, 2014). Bu bulgudan yola çıkılarak çalışmamızın bağımsız değişkenlerinden bir tanesi can sıkıntısı

olduğu için, araştırmamızın üniversite öğrencileri örneklemini ile yapılmasının yerinde olduğu düşünülmektedir.

Boş zamanlarda yaşanan heyecan arama ve meydan okuma gibi isteklerin toplumsal olarak uygun şekillerde karşılanamaması durumunda bireylerin madde bağımlılığı, siber zorbalık, kavgaya karışma gibi olumsuz davranışlara yönelmesine sebep olabileceği görülmektedir (Soylu ve Siyez, 2014). Diğer bir ifade ile can sıkıntısı, uyarıcılık düzeyi düşük bir durum olduğu için bireyler bu durumun üstesinden gelebilmek amacıyla uyarıcılık düzeyi daha yüksek olan durumlar aramaya başlamaktadırlar (Brisset ve Snow, 1993). Bu durumlara örnek olarak; madde kullanımı (Palamar, Griffin-Tomas ve Kamboukos, 2015), deri yolma (Roberts vd., 2016) ve kumar oynama (Goldstein vd., 2016) gibi kompulsif davranış örüntüleri verilebilir. İnternet bağımlılığı da kompulsif davranış örüntüsü olarak düşünüldüğünde, boş zamanlarda yaşanan can sıkıntısı durumunun internet bağımlılığı problemine de kaynaklık edeceği düşünülmektedir. Bu yüzden çalışmamızda internet bağımlılığı ile can sıkıntısı arasındaki ilişkiye bakılması amaçlanmaktadır.

### **2.7.1. Can Sıkıntısı Türleri**

Can sıkıntısı duygusunu, duruma bağlı can sıkıntısı ve kişilik özelliği olarak can sıkıntısı şeklinde iki başlığa ayırabilmekteyiz (Vodanovich, 2003). Duruma bağlı can sıkıntısı, dış uyaranlara bağlı iken kişilik özelliği olan can sıkıntısı ise bireysel özelliklere bağlı olarak sürekli yaşanan bir can sıkıntısı duygusunu ifade etmektedir. Örneğin sınıf ortamı, dersi veren hocaların tutumu, dersin işlenme şekli gibi durumlara bağlı olarak yaşanan can sıkıntısı duygusu, duruma bağlı can sıkıntısı olarak adlandırılmaktadır. Çünkü kişinin dışındaki süreçlere bağlı olarak yaşanmaktadır. Kişilik özelliği olarak yaşanan can sıkıntısı duygusunda ise birey durumdan bağımsız olarak sürekli can sıkıntısı hissetmektedir (Mann ve Robinson, 2009). Kişilik özelliği olarak can sıkıntısı duygusunu yaşayan bireylerin günlük işlerini halledebilmeleri için daha fazla gayret göstermeleri gerekmele birlikte depresyona da daha eğilimli oldukları bulunmuştur (Farmer ve Sundberg, 1986). Bu kişilerin, ne istediklerini bilmedikleri için öz düzenleme becerilerinin azalmış olduğu ifade edilmektedir (Kanevsky ve Keighley, 2003). Bu durumun yaşamın belli alanlarında birçok zorluğu beraberinde getireceği ve birtakım bağımlılıklara yatkınlığı tetikleyeceği düşünülmektedir.

Can sıkıntısının akademik yaşam üzerinde etkisinin olduğu bulunmuştur (Pekrun, 2011). Derste yaşanan can sıkıntısının kişilik özelliğinden ziyade durumsal bir can sıkıntısı olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin uzun süre aynı ortamda kalmak zorunda olması ve kişilik

özelliklerine bağlı değişkenler de bu can sıkıntısını tetiklemektedir (Nett, Goetz ve Hall, 2011). Yani eğitim ortamlarında yaşanan can sıkıntısı durumu hem kişilik özelliklerine hem de durumsal özelliklere bağlıdır diyebiliriz. Öğrenciler, dersin kendi kontrolünde olduğunu hissettiklerinde ve derse yükledikleri anlam arttığında (işlenen konunun herhangi bir ihtiyaçlarına karşılık verdiğini hissettiklerinde) eğitim ortamlarında yaşanan can sıkıntısı duygusundan uzaklaşabilecekleri düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalar sonucunda duruma bağlı can sıkıntısı ile kişilik özelliği olan can sıkıntısı birbiri ile ilişki bulunmuştur. Kişilik özelliği olan can sıkıntısının, duruma bağlı olan can sıkıntısını yordadığı bulunmuştur (Nett vd., 2011). Kişilik özelliği olarak tanımlanan can sıkıntısına yalnızlık, endişe, düşük akademik başarı, düşük motivasyon, bağımlılık gibi bazı değişkenlerin eşlik ettiği bilinmektedir (Yüksel ve Eren, 2020).

Can sıkıntısının türlerine ilişkin yapılan başka bir sınıflandırmada; görevden kaynaklı can sıkıntısı ve kişinin kendisinden kaynaklı can sıkıntısı olmak üzere yine iki başlıkta açıklanmaktadır (Acee vd., 2010). Görevin kişi için anlamlı olmaması ve o görev yüzünden yaşanan bitkinlik hissi görevden kaynaklı can sıkıntısına neden olmaktadır. Kişinin kendisinden kaynaklı yaşanan can sıkıntısında ise birey kafasındaki türlü düşüncelerden ötürü dağınık, yaşanan durumdan hoşnut olamama ve zevk alamama durumlarını yaşamaktadır. Birey kendi yeteneklerinden daha alt düzeyde bir işle meşgul olduğunda görevden kaynaklı can sıkıntısı; kendi yeteneklerinden daha üst düzeyde bir işle meşgul olduğunda ise kendisinden kaynaklı bir can sıkıntısı hissetmektedir (Kökçam, 2019). Birey, yapılan işin kendisi için gerekli ve anlamlı bir iş olduğuna inanırsa görevden kaynaklı can sıkıntısından uzaklaşabilir. Aynı şekilde, bireyin kendisinden kaynaklı can sıkıntısı yaşaması durumunda an'a dikkatini odaklayacak (bilinçli farkındalık egzersizleri) beceriler edinirse ve dinginlik içerisinde kalabilirse yine can sıkıntısı duygusundan uzaklaşabileceği düşünülmektedir.

Can sıkıntısının kuramsal temellerine değinilerek bu duygunun doğasının daha iyi anlaşılacağı ve bu duygu ile baş etmede daha etkili stratejilerin belirlenebileceği düşünülmektedir.

### **2.7.2. Can Sıkıntısını Açıklayan Psikolojik Kuramlar**

Can sıkıntısı kavramı birbirinden farklı açıklamalarla tanımlanmış olsa da ortak nokta; can sıkıntısının bireyin kendi içsel süreçlerinden kaynaklanıyor olabileceği gibi çevresel faktörlerden kaynaklı da olabileceğinin vurgulanmasıdır. Vurgulanan başka bir ortak nokta da bir işin ya da bir yaşantının kişi tarafından anlamsız bulunması da can



sıkıntısının yaşanmasında etkili olabileceğidir. Psikolojik kuramlar çerçevesinde can sıkıntısı kavramı aşağıda açıklanmıştır.

### **2.7.2.1. Kontrol- Değer Kuramı**

Bu kurama göre can sıkıntısı duygusu, bir etkinliğe verilen değer az olmasından kaynaklanmaktadır. Birey, bir işi monoton ve anlamsız bulduğunda o işten kaçınabilmek için can sıkıntısı duygusunu yaşamaktadır. Bu yüzden daha eğlenceli etkinlikler için bir arayışa giren birey can sıkıntısını bu arayış için bir tetikleyici olarak görmektedir. Kurama göre can sıkıntısının kişisel ve çevresel bileşenleri bulunmaktadır. Kişisel bileşenler; durumsal kontrol ve değer vermedir. Bundan dolayı can sıkıntısı, yaşanan durum kontrol edilemediğinde ya da birey için değersiz bir durum deneyimlendiğinde yaşanmaktadır. Kontrol edebilme ve değer verme bileşenleri çevresel faktörlerden etkilenebilmektedir (Pekrun vd., 2010). Örneğin bir öğrenci öğrenilen konu üzerinde kontrol sahibi olduğunu hissettiğinde ve konuyu değerli bulduğunda işlenen ders daha eğlenceli algılanmaktadır. Tam tersi durumda, öğrenilen konu üzerinde kontrolü olmadığını algılanması ve konunun değersiz bulunması durumunda can sıkıntısı duygusu belirlemektedir. Yapılacak iş, bireyin yeterlik düzeyinin çok üstünde ise bireyin iş üzerindeki kontrolü azalmakta ve bunun sonucunda işe yüklenen değer de azalmaktadır. Aynı şekilde, yapılacak iş basit düzeyde olduğunda da yeterli zorluğun olmamasından dolayı iş sıkıcı ve değersiz bulunmaktadır. Her iki durumda da can sıkıntısı yaşanabilmektedir (Pekrun, 2006). Bu kuramın bakış açısından yola çıkılarak eğitim öğretim ortamlarında gerekli düzenlemelerin yapılması ve ders işlenişinin monotonluktan kurtarılması ile can sıkıntısı düzeyinin azalmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

### **2.7.2.2. Varoluşçu Kuram**

Varoluşçu kurama göre, can sıkıntısının tüm var oluşumuza ilişkin memnuniyetsizliği ifade ettiği söylenmektedir. Bireyin kendi değerlerine uygun bir hayatı yaşamakta karşılaştığı zorluklarla beraber yaşamın anlamını kaybetmesi durumunda can sıkıntısının ortaya çıktığı savunulmaktadır (Svendsen, 2017). Frankl (1967) tarafından bu durum nöjenik nevroz olarak adlandırılmaktadır. Nöjenik nevroz, bireyin hayatının anlamını bulmaya yönelik girdiği çabaların başarısızlığa uğraması ve değerlerinin çatışmasından kaynaklanan bir can sıkıntısı duygusu yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Heidegger (2001)'a göre varoluşsal can sıkıntısı durumunda kişi, kendisini ve dünyadaki her şeyi anlamsız bulmaktadır. Birey kendini dünyaya ait hissetmemeye ve dünya karşısında

kendini aciz olarak hissetmeye başlamaktadır. Varoluşsal sıkıntı durumunda vakit bir türlü geçmek bilmez birey vakit harcayabileceği etkinlikler bulmakta zorlanır. Kişi bu zorlukları fark ettiğinde ve bu durumdan kurtulmak istediğinde kendisi için bir şeyler yapmaya başlayabilmekte ve can sıkıntısı durumu, bir tetikleyici unsur haline gelebilmektedir.

Can sıkıntısının modern çağlarda arttığı savunulmaktadır (May, 1953). Yaşanan anlam eksikliği ve varoluşsal boşluk sebebiyle kişiler bu anlamı oluşturacağını düşündükleri geçici zevkler talep etmeye başlamışlardır. Örneğin kişi can sıkıntısı yaşadığında haz peşinde koşarak kendini mutlu edecek aktivitelere yönelmektedir. Bu aktivitelerden birisinin de internet kullanımı olduğu hatta hazzı artırmak amacıyla internetin aşırı kullanımı sonucunda internet bağımlılığı riskinin de arttığı söylenmektedir (Chou, Chang ve Yen, 2018). Kişi internet üzerinden alışveriş yaparak, kumar oynayarak, sosyal medyada paylaşımlar yaparak bir doyum yaşamayı ve hayatından bir anlam oluşturmayı amaçlamaktadır. Can sıkıntısı yaşadığı andan kurtulmak için birey bu gibi aktivitelerle internet üzerinde daha fazla vakit harcayabilmekte ve sonucunda bağımlılığa yatkın hale gelebilmektedir. Bu yüzden internet, kişilerin can sıkıntısı yaşadıkları durumlarda büyük kolaylık sağlasa da internetin aşırı kullanımı ve kişilerin edilgen hale gelmesinden dolayı varoluşsal anlamı oluşturmada yetersiz kalmaktadır. Bu noktada, varoluşsal boşluğu ve anlamı dolduracak kişiyi aktif kılacak ve can sıkıntısı durumunu azaltacak etkinliklere ihtiyaç duyulmaktadır. Bireyin kendi hayatının anlamını oluşturma sorumluluğunu alması gerekmektedir.

### **2.7.2.3. Psikanalitik Kuram**

Psikanalitik kurama göre can sıkıntısı bir etkinliğe duyulan ihtiyaç ile yetersiz uyarılma arasında çıkan çatışmadan kaynaklanmaktadır. Birey can sıkıntısı yaşadığında bir etkinlik gerçekleştirme ihtiyacı ile beraber engellenmişlik de hissetmektedir. Bu engellenmiş olma hissi bireyin ne yapmak istediğinin farkına varamamasına sebep olmaktadır. Bunun sonucunda da dış dünyadan uyarıcılar aranmaya başlamaktadır. Fakat uyarıcı eksikliği sadece dış dünyadan kaynaklanmamakta kişisel olarak içsel süreçlerimizden (uyarıcıyı fark etmede yetersizlik) de kaynaklanabilmektedir. Diğer bir ifade ile can sıkıntısı etkinliğe duyulan ihtiyaç, etkinliğin yapılmasının engellenmesi ve uyarıcıların fark edilememesi durumlarında yaşanmaktadır (Fenichel, 1951). Birey bir kez haz veren bir etkinlik gerçekleştirdiğinde can sıkıntısı yaşadığında tekrar o etkinliği yapmak için yoğun bir istek duymaktadır. Bu isteği karşılanmadığında birey reddedilmişlik yaşamakta ve libidonun engellenmesi sonucunda can sıkıntısı hissetmeye başlamaktadır. Can sıkıntısı hisseden birey

yeni bir nesne veya yeni bir etkinlik arayışına girmektedir. Bu arayış dürtüsel hareket ettiği için değil karşılanmayan isteğini doyurabilmek içindir. Psikanalitik kuram bu yüzden can sıkıntısının bastırılan isteklerden kaynaklandığını öne sürmektedir (Bibring, 1953). Bastırılan isteklere karşı birey bilinçdışı çabalara yönelmekte fakat dış dünyada bulunan uyarıcılar asıl uyarıcıya benzemediğinde birey can sıkıntısından uzaklaşmamaktadır. İd, dış dünyadan gelen bu uyarıcıyı kabul etmek isterken ego buna izin vermemektedir. Egonun engellemesi sonucunda haz ertelenmekte ve kişide huzursuzluk yaşanmasına sebep olabilmektedir. Hazın ertelenmesi can sıkıntısına kaynaklık etmektedir (Eisnitz, 1974). Bastırılmış arzular doyuma ulaşmadıkça can sıkıntısı giderilememektedir. Doyum için gerekli etkinlikler yapılamadığında gerilim artmaktadır. Bu yüzden var olan çevremizi farklılaştırarak ve farklı uyaranlarla karşılaşarak gerginliğin giderilmesine yardımcı olabiliriz. Ego, çevreyi fark edip düzenleyerek hazı doyuma ulaştırma ihtimalini artırabilmektedir (Kökçam, 2019).

#### **2.7.2.4. Uyarılma Kuramı**

Güdülenmenin yetersiz olması durumunda can sıkıntısı meydana gelmektedir. Bireyi rahatsız eden durumun devam ettirilmesi ile bu durumdan kaçınmanın düşünülmesi arasındaki ikilemden can sıkıntısı duygusu oluşmaktadır. Bir görevi yaparken hissedilen düşük motivasyondan can sıkıntısı gelişmeye başlamakta ve birey o görevden kaçınabilmektedir (Barmack, 1939). Motivasyonun ve uyarılmanın az olması performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Bir işi devam ettirme konusunda can sıkıntısının olası etkilerini göz önünde bulundurmanız gerekmektedir.

Can sıkıntısı dışarıdan gelen uyaranların az olması ya da bu uyaranların değersiz bulunması durumunda ortaya çıkan rahatsız edici bir durumdur (Berlyne, 1960). Can sıkıntısından mustarip bir kişi yüksek düzeyde uyarılma yaşamakta ancak harekete geçmek için ne yapacağını bilemediğinden dolayı öfke, endişe ve keder hissetmektedir (Berlyne, 1960; Harris, 2000). Bireyin çevresinde bulunan uyaranların eksik olması motivasyonun sürdürülmesi için daha fazla çaba göstermesini gerektirmektedir. Bu gereklilik neticesinde bireyde birtakım olumsuz duygu durumları gözlenebilmektedir.

Russell (1930)'a göre can sıkıntısı gerekli bir duygu olarak görülmektedir. Heyecanı ise can sıkıntısının zıttı olarak görmektedir. Belirli düzeyde heyecan kişinin yaşamı için gereklidir ancak fazla heyecan olduğunda yaşam yorucu hale gelebilmektedir. Çünkü kişi gittikçe artan heyecan arzusunu doyurabilmek için yaptığı etkinliklerin süresini ve sıklığını da gittikçe artırmak durumunda kalmaktadır. Bunun sonucunda can sıkıntısı ortaya çıkmaktadır. Eğer

mutlu bir yaşam sürmek istiyorsak belirli düzeyde yaşanan can sıkıntısına katlanmamız ve bu durumu çocuklarımıza ya da öğrencilerimize öğretmemiz gerekmektedir. Çağımızda can sıkıntısı yaşayan çocukların bu duygudan kurtulmaları amacıyla anne babaları sürekli tiyatro, sinema, internet, yemek, gezi gibi eğlence arayışlarına yönelmektedir. Sonucunda da bu çocukların ilerleyen yaşlarda can sıkıntısını tolere etme düzeyleri düşmekte ve bununla birlikte davranışsal bağımlılıklara yatkın hale gelebileceği düşünülmektedir. Belirli düzeyde can sıkıntısına tahammül edebilen ve bununla aktif bir şekilde baş edebilen kişiler hedeflerini gerçekleştirme konusunda daha başarılı olabilmektedir.

### **2.7.2.5. Akış Kuramı**

Bireyin gereksinimi olan uyaranlar ile çevresinde var olan uyaran arasındaki uyum akış deneyiminin yaşanmasında etkili olmaktadır. Akış deneyimi, bireyin kendisi için anlamlı ve eğlenceli olan bir etkinliğe anında dalması olarak açıklanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975). Bireyler bu etkinliğin içerisinde iken becerilerini en üst düzeyde kullanırlar ve motivasyonları da en üst düzeydedir. Zaman hızla geçer ve odaklanılan etkinlik dışındaki şeylere karşı farkındalık düzeyi düşer. Her halükarda bu etkinlik birey için değerli ve anlamlı bulunur. Akış deneyimi sırasında kişi, kapasitesini en üst düzeyde kullanmakta ve bu deneyim kişi tarafından ödül olarak algılanmaktadır. Bu yüzden sanatçıların ve akademisyenlerin en iyi eserlerini oluşturmaya odaklandıkları anda akış deneyimini yaşadıkları belirtilmektedir (Csikszentmihalyi, 1996). Odaklanmada problem yaşandığında akış deneyimi bozulmakta ve can sıkıntısı gibi istenmeyen durumlar ortaya çıkabilmektedir (Eastwood vd., 2012). Akış kuramına göre dikkatin kontrol edilebilmesi çok önemlidir çünkü kişinin mutluluğu dikkatini istediği şeye odaklayabilmesine bağlıdır. Kişi, gerektiği zaman dikkatini toparlayabilmekte ve yaptığı işe kendini verebilmektedir. Böylece günlük akıştan alınan zevk artmakta ve istenilen görevler rahatlıkla gerçekleştirilebilmektedir. Akış deneyimi, bireyin zihninin düzenli olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifade ile akış deneyimi, dağınık bir zihinden ve can sıkıntısı gibi olumsuz duygulardan uzak bir şekilde arzulanan etkinliğin yapılması, motivasyon ve ilginin sürdürülmesi durumudur (Csikszentmihalyi, 2000).

Akış deneyimi, yaşamda karşılaştığımız güçlükler ve bu güçlükleri aşmak için gerekli olan beceriler arasındaki ilişkiye bağlıdır. Karşılaşılan güçlüklerin düzeyi ile var olan becerilerimiz arasındaki denge sağlanamadığında can sıkıntısı hissedilmektedir. Can sıkıntısı ve bununla beraber hissedilen endişe, kişinin var olan becerilerinin artırılması gerektiğine dair bir mesaj vermektedir (Shernoff, 2013). Bireyin becerilerine uygun güçlükte

yaşanan durumlar ve bu durumlarla etkili bir şekilde baş edilebiliyor olması can sıkıntısını engelleyebilmektedir.

### **2.7.3. Can Sıkıntısının Etkileri**

Can sıkıntısı evde, okulda, işte, seyahatte ya da boş vakitlerde ortaya çıkabilen hemen hemen tüm yaşam alanlarını etkileyebilen bir durumdur. Bu etkilerin yalnızlık, depresyon, endişe, düşük performans gösterme, bitkinlik, öfke gibi daha çok olumsuz etkiler olduğu savunulmaktadır (Ghensi, Skues, Sharp ve Wise, 2021; Sousa ve Neves, 2020; Yan, Gan, Ding, Wu ve Duan, 2021). Can sıkıntısının bu olumsuz durumlarla beraber intihar eğilimini artırdığı hatta risk içeren eylemlerden ötürü ölüme sebep olabildiği bile bulunmuştur (Ben-Zeev, Young ve Depp, 2012; Kılıç, Van Tilburg ve Igou, 2020). Bu yüzden can sıkıntısının etkilerinin ne kadar ciddi boyutlarda olabileceğini göz önünde bulundurmanız gerekmektedir. Bireyin okul hayatında yaşadığı can sıkıntısı; derslere karşı ilginin ve güdülenmenin azalması, okula devam konusunda sorunlar yaşanması ve akademik başarısızlıkla sonuçlanabilmektedir (Hunter and Eastwood, 2021). Can sıkıntısını çok sık yaşayan öğrencilerin ders notları, daha az can sıkıntısı yaşayan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Bu öğrencilerin derslerde daha az çaba gösterdikleri ve derslere daha az katılım gösterdikleri tespit edilmiştir. Derslere katılan öğrencilerin ise daha az can sıkıntısı yaşadığı ve daha başarılı oldukları gözlenmiştir (Yüksel ve Eren, 2020).

Can sıkıntısının etkilerinden biri de suçluluk duygusunun yaşanmasıdır. Kendi hayatı üzerinde daha az kontrol sahibi olan kişiler akıp giden zaman içerisinde bir etkinliğe katılıp aktif olamadıklarında zamanlarının boşa geçmesinden dolayı suçluluk duygusu hissedeabilmektedir. Bir yandan da vaktin hiç geçmiyormuş gibi algılanması yine bu bireylerde ortaya çıkan etkilerden biridir. Zamanın hiç akılmıyormuş gibi algılanmasının nedeni ise can sıkıntısının, gittikçe artan farkındalığa olanak sağladığı için, kişinin zamanla olan ilişkisini kesmesidir (Karababa ve Taylı, 2020). Can sıkıntısının olumsuz etkilerinin yanı sıra olumlu etkilerinin de bulunduğu ifade edilmektedir. Bu etkilerin neler olabileceğini açıklamamız gerekir ise, can sıkıntısının bireyi harekete geçirdiği, bireydeki yaratıcılık ve keşfetme arzusunun pozitif yönde yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Hunter, Abraham, Hunter, Goldberg ve Eastwood, 2016). Birey can sıkıntısı yaşadığı durumda bunu bir sinyal olarak fark edip günlük hayatında düzenlemeler yapabilmektedir. Can sıkıntısı ile birey kendine yeni uğraşı alanları belirlemek amacıyla motive olabilmektedir.

Can sıkıntısının olumlu ve olumsuz etkilerine değinildikten sonra araştırmamızın bağımlı değişkeni olan internet bağımlılığı ile ne tür bir ilişkiye sahip olduğu ve bu ilişkiyi

açıklayan çalışmalara aşağıda yer verilmektedir. Deneyimlenen anda meydana gelen can sıkıntısını olumlu bir uyarıcı olarak fark edemeyip o anki deneyimlerimizde gerekli düzenlemeleri yapamadığımızda, uyarıcılık düzeyi yüksek olan ve can sıkıntısından kurtulabilmemiz için bize birçok farklı seçeneği sunabilen internet cazip hale gelebilmektedir. Aşırı ve kontrolsüz internet kullanımı sonucunda da bağımlılığa yatkın hale gelen bireyler bu sefer de bağımlılıkla baş edebilmek amacıyla arayışa girebilmektedir.

#### **2.7.4. Can Sıkıntısı ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki**

Can sıkıntısı, uyarıcılık düzeyi düşük bir durum olduğu için birey bu durumla başa çıkabilmek amacıyla farklı uyarıcılara yönelebilmektedir (Leung, 2008). Bu uyarıcı arayışı sonucunda alkol ve madde kullanımı veya başka riskli davranışların sergilenebileceği ve bağımlılık meydana gelebileceği söylenmektedir (Boden, 2009). Bununla birlikte, duygu düzenleme güçlüğü olan kişilerin can sıkıntısını olumsuz bir duygu olarak algılamaları sonucunda bu duygudan uzaklaşmak amacıyla bağımlılık yaratan davranışlara yönelebileceği belirtilmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Can sıkıntısı duygusundan uzaklaşabilmek için internet cazip bir uyarıcı olarak görülebilmektedir. Wegmann, Ostendorf ve Brand (2018)'e göre internet kullanımı, can sıkıntısı ile olumsuz baş etme stratejisi olarak görülmektedir. Can sıkıntısı ile olumlu baş etme stratejileri geliştirilirse herhangi bir bağımlılık davranışının önüne geçilebileceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık egzersizlerinin can sıkıntısı ile olumlu baş etme stratejilerinde uygulanabileceği ve bireyin öz düzenleme becerilerine de katkıda bulunacağı beklenmektedir.

Can sıkıntısı ve internet bağımlılığı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış olan çalışmalara bu bölümde yer verilmiştir.

##### **2.7.4.1. Can Sıkıntısı ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

Ankara'da bir devlet üniversitesinde eğitim ve fen edebiyat fakültelerinde öğrenim gören 270 lisans öğrencisi ile yapılan çalışmada öğrencilerin derste yaşadıkları can sıkıntısı deneyimleri, can sıkıntısı durumunda neler yaptıkları ve neler hissettikleri, can sıkıntısı yaşadıkları derslerin hangileri olduğu ve can sıkıntısıyla baş etmede kullandıkları yöntemlerin neler olduğu araştırılmıştır. Bu çalışmada can sıkıntısının doğası, can sıkıntısına eşlik eden duyguların, davranışların ve bunların sonuçlarının neler olduğunun daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla nitel araştırma deseninin seçildiği belirtilmektedir. Sonuçlara göre

üniversite öğrencilerinin büyük bir kısmı derste can sıkıntısı yaşamaktadır ve bunun nedeni olarak öğretim elemanları görülmektedir. Derste yaşanan bu can sıkıntısı devamsızlık yapmaya ve akademik başarının düşmesine neden olmaktadır. Derste can sıkıntısı yaşayan üniversite öğrencilerinin vaktin eğlenceli geçmesi için derste akıllı telefonla ve internetle ilgilendikleri tespit edilmiştir (Demirkasimoğlu, 2017).

Kara (2019) tarafından Kırıkkale’de 397 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, boş zamanlarında algılanan özgürlük, boş zaman can sıkıntısı ve heyecan arama düzeylerinin cinsiyet ve fiziksel aktivite katılımı açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Kadın öğrencilerin boş zamanlardaki özgürlük algılarının erkek öğrencilere göre daha düşük çıktığı bulunmuştur. Boş zaman can sıkıntısı değişkeninde ise kadın öğrenciler lehine sonuçlar tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılımın boş zamanlarda yaşanan can sıkıntısı ile baş etmede olumlu bir etkiye sahip olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara ek olarak, internet bağımlılığı ile boş zamanlarda algılanan özgürlük arasında ve heyecan arayışı ile can sıkıntısı arasında negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Boş zamanlarda yaşanan can sıkıntısı ile baş etmede, bu duygunun bir motivasyon kaynağı olarak görülmesi ve yeni deneyimler edinmek ya da mevcut deneyime odaklanmak için bir fırsat olarak görülmesi gerektiği ifade edilmektedir.

Can sıkıntısı eğiliminin genç yetişkin bireylerin dürtüsel satın alma ve akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkilerinin araştırıldığı bir çalışma 313 üniversite öğrencisi ile Kırıkkale’de gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçları, can sıkıntısı eğiliminin dürtüsel satın alma ve akıllı telefon bağımlılığının etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, can sıkıntısı eğiliminin dürtüsel satın alma üzerindeki etkisinde akıllı telefon bağımlılığının aracı rol oynadığı anlaşılmaktadır (Bozaci, 2020). Bu sonuçlar can sıkıntısının, bazı olumsuz tüketici davranışlarına ve birtakım bağımlılıklara neden olabileceğini düşündürmektedir.

Elazığ Bilim ve Sanat Merkezi öğrencilerinin medya okuryazarlıklarına ilişkin görüşlerinin araştırıldığı nitel bir çalışmaya 11 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. 8 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak veriler toplanmıştır. Bu çalışma sayesinde Elazığ Bilim ve Sanat merkezindeki öğrencilerin medya okuryazarlığı konusunda bilgi sahibi oldukları tespit edilmiş ve öğrencilerin en çok kullandığı iletişim araçlarının internet, cep telefonu ve televizyon olduğu bulunmuştur. Öğrenciler, internet ve sosyal medya kullanım nedeninin can sıkıntısı olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca can sıkıntısından kaçınmak amacıyla televizyon izlediklerini de belirtmişlerdir (Gömleksiz, Kan ve Öner, 2012).

Lise öğrencilerinin internet kullanımı ve siber zorbalık davranışına ilişkin algılarının incelendiği bir çalışmada, Sakarya’da eğitimine devam eden 14 öğrenciden nitel araştırma yöntemiyle veriler toplanmıştır. Öğrencilerin internet kullanımlarının ve siber zorbalık sergilemelerinin nedenlerinden birinin can sıkıntısı olduğu sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin kendilerini iyi hissetmek, arkadaşlıklarını güçlendirmek ve boş zamanların tadını çıkarmak için internette zorbalık davranışlarını sergilemeyi sürdürdükleri tespit edilmiştir (Yaman ve Peker, 2012).

Siyez (2014)’in İzmir’de 458 lise öğrencisi ile yaptığı bir çalışmada, problemlili internet kullanımını yordamak amacıyla heyecan arama ve cinsiyetin etkisine bakmıştır. Çalışmanın sonucu, heyecan aramanın ve cinsiyetin internet bağımlılığına ilişkin varyansın %47’sini açıkladığını göstermektedir. İnternet bağımlılığını yordama gücü en yüksek olan değişkenin, çalışmada kullanılan Heyecan Arama Ölçeği’nin alt boyutlarından biri olan yaşantı arayışı olduğu ve bunu sırasıyla sıkılmaya yatkınlık, heyecan ve macera arama ile disinhibisyon değişkenlerinin takip ettiği gözlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar, can sıkıntısı ve yaşantı arayışı yüksek olan ergenlerin internetin çekiciliğine kapılarak internette daha fazla vakit geçirebileceklerini düşündürmektedir.

#### **2.7.4.2. Can Sıkıntısı ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Can sıkıntısının internet kullanımı için bir tetikleyici olarak görüldüğü ve internet bağımlılığına yol açtığı düşünülen bir çalışmada boş zaman yönetimi, boş zaman can sıkıntısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Çalışmanın örneklemini Tayvan’daki 446 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Bulgular, boş zaman yönetiminin boş zamanlarda yaşanan can sıkıntısını azalttığını ve boş zamanlarda yaşanan can sıkıntısının internet bağımlılığını arttırdığı sonucunu göstermektedir. Ayrıca, boş zaman can sıkıntısının boş zaman yönetimi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır (Wang, 2019). Boş zamanları iyi değerlendirebilmenin, can sıkıntısını ve internet bağımlılığını azaltmak için etkili bir çözüm olabileceği düşünülmektedir.

Kanada’da genç yetişkinlerin çevrimiçi kumar bağımlılıklarının araştırıldığı bir çalışmaya, düzenli kumar oynadığının ifade eden 108 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin olumsuz ruh hallerine bir yanıt olarak çevrimiçi kumar oynamaya başladıkları ve bu olumsuz ruh hallerinden birisinin de can sıkıntısı duygusu olduğu tespit edilmiştir (Goldstein vd., 2016).



Çin’de, yaşları 18-22 aralığında olan 342 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada yalnızlık, boş zaman can sıkıntısı, benlik saygısı ve internet oyunlarının kullanımı arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Sonucunda, yalnızlık ve boş zaman can sıkıntısının internet oyunlarının kullanım düzeyi ve bağımlılık olasılığının önemli yordayıcıları olarak bulunmuştur. Erkeklerin internette oyun oynama eğilimlerinin daha yüksek olduğu ve çevrimiçi oyun bağımlılarının genellikle yalnız hissettikleri, can sıkıntısı deneyimledikleri, sanal para kazanarak başarı duygusu ile motive oldukları tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak benlik saygısı değişkeninin önemli bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Zhou ve Leung, 2012).

Rotunda vd. (2003) tarafından 393 üniversite öğrenci ile yapılan bir çalışmada, katılımcıların son 12 ay boyunca internette günlük ortalama 3,3 saat harcadıkları ve interneti birden çok amaç için kullandıkları tespit edilmiştir. Yoğun internet kullanan bireylerin, kişilik özellikleri açısından can sıkıntısı eğiliminin yüksek olmasının (can sıkıntısı yatkınlığı) internet bağımlılığını yordayabileceği ifade edilmektedir.

Heyecan arayışı yüksek düzeyde olan bireylerin can sıkıntısıyla baş etmede başarılı olamamaları ve daha fazla dış uyarana gereksinim duymaları sebebiyle internette sohbet etmeyi, mesajlaşmayı veya başka çevrimiçi etkinliklere katılmayı daha cazip bulabilmektedirler. Bu düşünceden yola çıkarak Tayvan’da 753 ergenle bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda heyecan arayışında olan ergenlerde internet üzerinden arkadaş edinmenin popüler olduğu ve bu durumun aşırı internet kullanımına yol açtığı gözlenmiştir (Lin ve Tsai, 2002).

Tayvan’da 1289 ergenle yapılan bir çalışmada katılımcılara, ebeveynleri tarafından izlenme algısı, boş zaman etkinlikleri, boş zaman can sıkıntısı ve internet bağımlılığı davranışı hakkında sorular sorulmuştur. Sonuçta, boş zaman can sıkıntısının internete ve sosyal aktivitelere katılma olasılığını arttırdığı bulunmuştur. Boş zamanlarda yaşanan can sıkıntısının ergenlerde internet bağımlılığına neden olacağı savunulmaktadır. Ayrıca, ebeveynleri tarafından izlenen ergenlerin internete erişmesinin engellendiği sonucuna da ulaşılmıştır. Bu sonuçtan yola çıkılarak ergenlerin günlük rutinlerinin denetlenmesi ve boş zamanlarında aileyle ve açık havada gerçekleştirilen etkinliklere katılmalarının teşvik edilmesi gerektiği belirtilmektedir (Lin, Lin ve Wu, 2009).

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan 11-18 yaş aralığındaki ergenlerle Tayvan’da yapılan başka bir çalışmada, ergenlerin can sıkıntısı eğilimi ile internet bağımlılığı ve internet aktiviteleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. DEHB tanısı alan ergenlerin can sıkıntısı eğilimi ile internet bağımlılığı arasında pozitif korelasyon olduğu

tespit edilmiştir. Bu ergenlerin Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği'nden almış oldukları yüksek puanlar, daha yüksek internet bağımlılığı riski ile ilişkilendirilmiştir. Aynı şekilde, dış uyaran eksikliği için alınan yüksek puanlar çevrimiçi oyun oynama eğiliminin daha yüksek olması ile ilişkilendirilirken iç uyaran eksikliği için alınan yüksek puanlar çevrimiçi etkinliklere katılma eğiliminin daha düşük olması ile ilişkilendirilmektedir (Chou, Chang ve Yen, 2018).

İtalya'da yaşları 14 ile 19 arasında olan 478 ergenle gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerin boş zamanlarda can sıkıntısına ve riskli davranışlara eğilimli olma durumları incelenmiştir. Elde edilen veriler düşük can sıkıntısı düzeyine sahip olan bireylerle yüksek can sıkıntısı düzeyine sahip olan bireyler arasında önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir. Can sıkıntısı düzeyi yüksek olan hem kız hem de erkek ergenlerin teknolojiyi ve interneti daha fazla kullandıkları, spor gibi hobi faaliyetlerine daha az vakit ayırdıkları, daha sık enerji içecekleri ya da alkol tükettikleri ve bağımlılık eğilimi açısından daha riskli oldukları ifade edilmektedir (Biolcati, Mancini ve Trombini, 2018).

Almanya'da yaşları 18 ile 60 aralığındaki 148 katılımcıyla yapılan bir çalışmada can sıkıntısı eğiliminin internet iletişim bozukluğu olarak adlandırılan, Whatsapp, Facebook gibi uygulamaların aşırı kullanımı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. İnternet kullanımının can sıkıntısıyla uyumsuz baş etme yöntemi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuz duygulardan kaçma davranışı can sıkıntısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı değişken rolü üstlenmiştir. İnternet kullanımının bireyde merak ve heyecan gibi ödüllendirici etkiler oluşturarak hızlı bir şekilde can sıkıntısını azaltabileceği düşünülmektedir (Wegmann, Ostendorf ve Brand, 2018).

İncelenen araştırmalar sonucunda can sıkıntısı ve internet bağımlılığının dünyada olduğu gibi Türkiye'de de önem taşıyan bir konu olduğu sonucuna varılmıştır. Özellikle boş zamanlarda meydana gelen can sıkıntısının fark edilmesinin ve hangi etkenden kaynaklandığının tespit edilmesinin internet bağımlılığını önleme ve azaltma çalışmaları açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

## BÖLÜM III

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgiler sunulmuştur.

#### 3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma korelasyonel (ilişkisel) tarama modelindedir ve değişkenler arasındaki birlikte değişimin derecesi belirlenmek istenmiştir. İlişkisel tarama modelleri iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2014). Bu çalışmadaki amaç da internet bağımlılığının bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeyleri ile ilişkisini belirlemek ve bu değişkenlerle birlikte değişimini ortaya koymaktır.

#### 3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın çalışma evrenini Kırşehir Ahi Evran Üniversitesinin öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2020-2021 eğitim-öğretim yılı Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesi, Tıp Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Fen Edebiyat Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Mühendislik Mimarlık Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler arasından basit tesadüfi örnekleme yoluyla seçilen 498 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 351'i kadın 147'si erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi, tanımlanan evrendeki her elemanın eşit ve bağımsız seçilme şansına sahip olmasını ifade etmektedir (Coşkun, Altunışık, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2007).

#### 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Verilerin toplanması için Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Etik Kurulu'ndan ve ölçeklerin kullanılması için ölçek sahiplerinden gerekli izinler alınmıştır. Covid-19 pandemi döneminin devam etmesi nedeniyle uzaktan eğitim sürecinde olan üniversite öğrencilerine online olarak internet üzerinden ulaşılmıştır. Veriler katılımcılardan gizlilik ve gönüllülük ilkelerine dayalı olarak toplanmıştır. Ölçekler katılımcılara ulaştırılmadan önce katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş, uygulama esnasında herhangi bir problemle karşılaşılmaştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve kullanım izni alınan diğer ölçekler Google Formlar aracılığı ile düzenlenerek formun bağlantı linki katılımcılara ulaştırılmıştır. Araştırmada; internet bağımlılığını belirlemek amacıyla Young

İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu (YİBT-KF), bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), can sıkıntısı düzeyini belirlemek amacıyla da Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği (BZCSÖ) kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

### 3.3.1. Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu (YİBT-KF)

Young (1998) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016) tarafından yapılmıştır. Ergenlere ve üniversite öğrencilerine uygulanabilen bu ölçeğin açımlayıcı faktör analizi 594 üniversite öğrencisi ve 220 ergenden toplanan veriler üzerinde yapılmıştır. Kaiser Meyer Olkin (KMO) örneklem uygunluk katsayısı, üniversite öğrencilerinde 0.91 ergenlerde ise 0.90 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlardan her iki örneklem için verilerin faktör analizine uygun olduğu anlaşılmaktadır. Ölçeğin hem üniversite öğrencilerinde hem de ergenlerde tek faktörlü bir yapıdan oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu yapı, üniversite öğrencilerinde toplam varyansın %39.52'sini ergenlerde ise toplam varyansın %48.9'unu açıklamaktadır. Ölçeğin tek faktörlü bir yapıda olduğunun kabul edilebilmesi için açıklanan varyansın %30 ve üzerinde olması yeterli görülmektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışması Cronbach alfa ve test tekrar test yöntemleri ile yapılmıştır. Cronbach alfa katsayısı, üniversite öğrencilerinde 0.91 ergenlerde 0.86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenirliğini ölçmek amacıyla ölçek üç hafta ara ile 180 üniversite öğrencisine ve 90 ergene uygulanmıştır. İki uygulama arasındaki korelasyon katsayısının üniversite öğrencilerinde 0.93, ergenlerde 0.86 olduğu tespit edilmiştir. Ölçek maddelerinin madde ayırt edicilik gücünü belirlemek amacıyla yapılan madde analizi sonucunda, ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının üniversite öğrencilerinde 0.36 – 0.72 arasında değiştiği bulunmuştur. Ergenlerde ise 0.47 – 0.65 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Tüm bu bulgular ışığında ölçeğin hem üniversite öğrencilerinde hem de ergenlerde tek boyutlu yapısının iyi uyum değerlerine sahip olduğu ve yeterli olduğu anlaşılmaktadır.

Ölçek, 12 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir (1= hiçbir zaman, 5= her zaman). “Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?” örnek bir maddesidir. Ölçeğe ait diğer örnek maddeler Ek 2.'de verilmiştir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 12 ile 60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığının yüksek olduğunu göstermektedir (Young, 1998). Bu çalışmada Cronbach alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Geçerlilik ve

güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun geçerlilik ve güvenilirliğinin sağlandığını göstermektedir.

### **3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)**

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin üniversite öğrencileri örneklemini ile uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin dil eşdeğerliğini test etmek amacıyla İngilizce öğretmenliği bölümündeki öğrencilere karşılıklı olarak İngilizce-Türkçe ve Türkçe-İngilizce çeviriler uygulanmıştır. İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçekte yapılan madde analizleri sonucunda ölçeğin bütün maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki olduğu bulunmuştur. Ölçek maddelerinin madde faktör yüklerinin .48 ile .81 aralığında değişiklik gösterdiği ve ölçeğin güvenilirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach alfa katsayısının .80 olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Test tekrar test korelasyonu ise .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca, ölçeğin orijinal formunda hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ve test tekrar test korelasyonu ile ölçeğin Türkçe formu arasında birbirine yakın sonuçlar ortaya çıkmıştır. BİFÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda da anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Bireyin davranışlarındaki bilinçli farkındalığı belirlemeyi amaçlayan bu ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. 6'lı likert tipi bir ölçektir (1= hemen hemen her zaman, 6= hemen hemen hiçbir zaman). Ölçekten alınan yüksek puan bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Brown ve Ryan, 2003). “Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.” örnek maddesidir. Diğer örnek maddeler Ek 2.'de sunulmuştur.

### **3.3.3. Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği (BZCSÖ)**

Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen bu ölçeğin uyarlaması Soylu ve Siyez (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlanmasının ilk aşamasında ana dili Türkçe olan ve iyi düzeyde İngilizce bilen, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında çalışan iki akademisyen her bir maddeyi Türkçe'ye çevirmiştir. Ortak tek bir form elde edilmesi amacıyla iki çeviri karşılaştırılmıştır. Türk Dili ve Edebiyatı alanındaki bir uzman Türkçe

formdaki maddelerin anlam bütünlüğünü incelemiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Hazırlanan Türkçe form iyi derecede Türkçe ve İngilizce bilen Yabancı Diller Yüksekokulu'nda görev yapan iki uzman tarafından tekrar İngilizce'ye çevrilmiş ve ölçeğin orijinal formu ile anlamsal tutarlılık sağlandığı tespit edilmiştir.

Ölçeğin faktör analizi yapılmadan önce ölçeğin Kaiser Meyer Olkin (KMO) örneklem uygunluk katsayısı hesaplanmış ve .90 bulunmuştur. Bartlett testi ise anlamlı bulunmuştur (df=120, p<.05). Toplanan verilerin faktör analizi için uygun olduğu anlaşıldıktan sonra toplam varyansın %49.44'ünü açıklayan bir yapıya ulaşılmıştır. Yapı geçerliği için yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda "Yetkinlik" ve "Motivasyon" olmak üzere iki boyutlu bir yapıya ulaşılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi yapılarak bu iki boyutlu yapı doğrulanmıştır. Maddelerin faktör yükleri .550 ve .781 arasında değişmektedir. Ölçeğin yetkinlik alt boyutunda boş zamanları düzenleme ve yönetme ile ilgili becerileri ölçen altı madde bulunmaktadır. "Boş zamanı değerlendirme becerilerine sahip değilim." Bu alt boyutun örnek maddesidir. Alınan yüksek puanlar yetkinliğin azaldığını göstermektedir. Ölçeğin motivasyon alt boyutu boş zamanları verimli geçirebilme ile ilgili becerileri ölçen altı maddeden oluşmaktadır. "Daha önce denemediğim boş zaman etkinlikleri denemekten hoşlanırım." Motivasyon alt boyutunun örnek maddesidir. Bu alt boyuttan alınan yüksek puanlar boş zamanları verimli ve dolu bir şekilde geçirmekle ilgili motivasyonun azaldığını göstermektedir. Diğer örnek maddeler Ek 2.'de verilmiştir.

9. ve 12. Sınıflarda öğrenim gören 469 lise öğrencisi ile geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan ölçeğin tamamı ve alt boyutları için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış, "Yetkinlik" alt boyutu için .85, "Motivasyon" alt boyutu için .70 ve ölçeğin tümü için .84 bulunmuştur. Bu çalışmada da Cronbach alfa katsayısı .79 olarak tespit edilmiştir. Bu değerler, ölçeğin boş zaman can sıkıntısını ölçmek için güvenilir olduğunu göstermektedir.

BZCSÖ 12 maddelik 5'li likert tipi bir ölçektir. Kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (5) arasında puanlama yapılmakta olup 4, 7, 8, 10 ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması boş zaman can sıkıntısının arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin lise öğrencileriyle yapılan çalışmalarda kullanılabileceği gibi, üniversite öğrencileri ve yetişkinlerle yapılan çalışmalarda da ilgili gruplarda geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapıldıktan sonra kullanılabileceği ifade edilmektedir.

#### **3.3.4. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, okuduğu fakülte, günlük internet kullanım süresi, kullandığı sosyal medya aracı sayısı, akademik başarı algısı ve

internete bağlanmak için kullandığı araç değişkenlerini belirlemeyi amaçlayan sorulardan oluşmaktadır. Sorular likert tipi hazırlanmış ve araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendisi için en doğru olan seçeneği işaretlemesi istenmiştir. Bu form araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Ek 2.'de formda yer alan sorular verilmiştir.

### **3.4. VERİLERİN ANALİZİ**

Veri analizinin ilk aşamasında Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile çevrimiçi toplanan veriler bilgisayar ortamında düzenlenmiştir. Toplanan veriler Jamovi programının 1.6.11. sürümüne aktarılmıştır. İnternet bağımlılığının, bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı değişkenleri ile ilişkisine bakmak için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Ayrıca, bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı puanlarının internet bağımlılığı puanlarını yordama gücünü belirlemek amacıyla Regresyon analizi yapılmıştır. İnternet bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre ve interneti kullandıkları cihaza göre farklılık gösterip göstermediğine bakmak için Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı puanlarının üniversite öğrencilerinin okudukları fakülte, günlük internet kullanım süresi, kullandığı sosyal medya aracı sayısı ve algılanan akademik başarı düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine bakmak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Değişkenler arasında anlamlı bir farklılık var ise bu farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi kullanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada kullanılan ölçme araçları ile toplanan verilere uygulanan istatistiksel analizlerin sonuçları araştırmanın alt amaçları doğrultusunda sunulmuştur. Araştırma örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, okudukları fakülte, interneti kullandıkları araç, sahip oldukları sosyal medya aracı sayısı, günlük internet kullanım süresi ve akademik başarı algısı değişkenlerine göre sayısal dağılımı tablo 4.1.'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.1.** Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Fakülte, İnternet Kullanım Aracı, Sosyal Medya Sayısı, Günlük İnternet Kullanım Süresi ve Akademik Başarı Algısı Değişkenlerine Göre Dağılımı (N=498)

		Frekans	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	351	70.5
	Erkek	147	29.5
<b>Fakülte</b>	Eğitim Fakültesi	181	36.3
	Tıp Fakültesi	78	15.7
	Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu	97	19.5
	Fen Edebiyat Fakültesi	26	5.2
	İktisadi İdari Bilimler Fakültesi	25	5.0
	Mühendislik Fakültesi	53	10.6
	Diğer	38	7.6
<b>İnternet</b>	Cep Telefonu	425	85.3
<b>Kullanım Aracı</b>	PC / Tablet	73	14.7
	Kullanmayan	20	4.0
<b>Sosyal Medya Sayısı</b>	1 tane	83	16.7
	2 tane	130	26.1
	3 tane	155	31.1
	4 tane	51	10.2
	5 ve daha fazla	59	11.8
<b>Kullanım Süresi</b>	0-59 dakika	5	1.0
	1-3 saat	104	20.9
	4-6 saat	248	49.8
	7-9 saat	99	19.9
	10+ saat	42	8.4
<b>Akademik Başarı</b>	Düşük	28	5.6
	Orta	345	69.3
	Yüksek	125	25.1



Tablo 4.1.'e göre araştırma örneklemini, 351'i kadın 147'si erkek olmak üzere toplam 498 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Kadın öğrencilerin örneklemdaki dağılımı %70.5 erkek öğrencilerininki ise %29.5'tir. Üniversite öğrencilerinin 181'i eğitim fakültesinden (%36.3), 78'i tıp fakültesinden (%15.7), 97'si fizik tedavi ve rehabilitasyon yüksekokulundan (%19.5), 26'sı fen edebiyat fakültesinden (%5.2), 25'i iktisadi ve idari bilimler fakültesinden (%5), 53'ü mühendislik ve mimarlık fakültesinden (%10.6) ve 38'i ise diğer farklı fakültelerden (%7.6) araştırmaya katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 425'i interneti cep telefonu ile kullandığını, 73'ü ise bilgisayar ya da tablet ile kullandığını belirtmiştir. Cep telefonu ile interneti kullanan üniversite öğrencileri, örneklemin %85.3'ünü; bilgisayar ya da tablet ile interneti kullanan üniversite öğrencileri ise örneklemin %14.7'sini oluşturmaktadır. Öğrencilerin sahip olduğu sosyal medya aracı sayısına baktığımızda hiç sosyal medya hesabı olmayan 20 kişi, bir tane sosyal medya hesabı olan 83 kişi, iki tane olan 130 kişi, üç tane olan 155 kişi, dört tane olan 51 kişi, beş ve daha fazla sayıda sosyal medya hesabı olan 59 kişi bulunmaktadır. Sahip olunan sosyal medya aracı sayısına ilişkin yüzdeler dağılıma baktığımızda; hiç sosyal medya hesabı olmayanların oranı %4, bir tane sosyal medya hesabı olanların oranı %16.7, iki tane sosyal medya hesabı olanların oranı %26.1, üç tane sosyal medya hesabı olanların oranı %31.1, dört tane sosyal medya hesabı olanların oranı %10.2, beş ve daha fazla sayıda sosyal medya hesabı olanların oranı ise %11.8'dir. Günlük internet kullanım süreleri 0-59 dakika olan 5 kişi, 1-3 saat olan 104 kişi, 4-6 saat olan 248 kişi, 7-9 saat olan 99 kişi, 10 saat ve üzeri olan 42 kişi bulunmaktadır. Bu sayısal dağılımların yüzdeler değeri ise; 0-59 dakika olanların %1, 1-3 saat olanların %20.9, 4-6 saat olanların %49.8, 7-9 saat olanların %19.9, 10 saat ve üzeri olanların %8.4'tür. Üniversite öğrencilerinden, akademik başarı algısı düşük olan 28 kişi, orta olan 345 kişi, yüksek olan 125 kişi araştırmaya katılmıştır. Akademik başarı algısı düşük olanlar örneklemin %5.6'sını, orta olanlar %69.3'ünü, yüksek olanlar ise %25.1'ini oluşturmaktadır.

Araştırma bulgularının betimsel istatistikleri tablo 4.2.'de verilmiştir.

**Tablo 4.2. Betimsel İstatistikler (N=498)**

	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	29.6	8.67	0.62	0.50
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	60.8	12.62	-0.40	-0.10
<b>Can Sıkıntısı</b>	31.3	8.20	0.05	-0.52

Tablo 4.2.'ye göre araştırma değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı toplam puanlarının çarpıklık basıklık katsayısının -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu görülmektedir. Bu durumda araştırma değişkenlerinin üçünde de parametrik testler uygulanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

İnternet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları tablo 4.3.'te verilmiştir.

**Tablo 4.3.** *Korelasyon Analizi Sonuçları (N=498)*

	1. İB	2. BF	3. CS
1. İB	1		
2. BF	-0.21**	1	
3. CS	0.24**	-0.19**	1

\*p< .05 \*\*p< .01

Tablo 4.3.'e göre araştırmanın bağımlı değişkeni olan internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $r = -0.21$ ,  $p < 0.01$ ). Bu sonuç; üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları düştükçe internet bağımlılığı puanları artmakta ya da üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları arttıkça internet bağımlılığı puanları azalmakta şeklinde ifade edilebilmektedir. İnternet bağımlılığı ile can sıkıntısı arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = 0.24$ ,  $p < 0.01$ ). Yani üniversite öğrencilerinin can sıkıntısı puanları arttığında internet bağımlılığı puanları da artmakta, can sıkıntısı puanları azaldıkça internet bağımlılığı puanları da azalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı puanlarının internet bağımlılığı puanlarını yordayıp yordamadığına bakmak amacıyla yapılan Regresyon analizinin modeli tablo 4.4.'te, sonuçları tablo 4.5.'te verilmiştir.

**Tablo 4.4.** *Regresyon Modeli Tablosu*

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	F <sub>(2,494)</sub>	p
1	0.3	0.09	0.08	23.8	.01

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeylerinin internet bağımlılığını yordama gücü %9 olarak bulunmuştur ( $R^2=0.09$ ).

**Tablo 4.5. Regresyon Analizi Sonuçları**

	PT	Sh	%95 Güven Aralığı		t	p
			Düşük	Yüksek		
Sabit	29.9	2.58			11.64	<.01
BF	-0.12	0.03	-0.18	-0.06	-3.97	<.01
CS	0.22	0.05	0.13	0.31	4.75	<.01

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı puanları internet bağımlılığı puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $p<.05$ ). Yani üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerini yordamak için bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı puanlarından yararlanabilmekteyiz.

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanlarının cinsiyete ve interneti kullandıkları araca göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T testi sonuçları tablo 4.6. ve tablo 4.7.'de verilmiştir.

**Tablo 4.6. Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları (N=498)**

İnternet Bağımlılığı	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
		Kadın	351	29.4	8.54	-0.858
	Erkek	147	30.1	8.98		

Tablo 4.6.'yı incelediğimizde kadın öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları 29.4, erkek öğrencilerininki ise 30.1 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan -0.858 t değeri .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Buna göre kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık yoktur ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.7.** İnterneti Kullandıkları Araç Değişkenine Göre T Testi Sonuçları (N=498)

İnternet Bağımlılığı	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
	Cep Telefonu	425	29.5	8.46	-0.591	0.55
PC / Tablet	72	30.2	9.87			

Tablo 4.7.'ye göre interneti kullanmak için cep telefonundan yararlanan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları 29.5, bilgisayar veya tableten yararlanan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ise 30.2 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arası farka ilişkin hesaplanan -0.591 t değeri .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları, interneti kullandıkları araca göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>.05$ ).

Üniversite öğrencilerinin okudukları fakülteye göre internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları tablo 4.8.'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.8.** Fakülte Değişkenine Göre Anova Sonuçları (N=498)

İnternet Bağımlılığı	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
	Eğitim F.	180	30.1	8.69	2.89	.01
Tıp F.	78	31.8	9.36			
FTR YO.	97	26.9	7.41			
FEF	26	29.2	8.80			
İİBF	25	29.6	9.21			
Müh.F.	53	29.1	8.29			
Diğer	38	30.8	9.05			

Tablo 4.8.'e göre eğitim fakültesinde okuyan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları 30.1, tıp fakültesinde okuyanların internet bağımlılığı puan ortalamaları 31.8, fizik tedavi ve rehabilitasyon yüksekokulunda okuyanların internet bağımlılığı puan ortalamaları 26.9, fen edebiyat fakültesinde okuyanların internet bağımlılığı puan ortalamaları 29.2, iktisadi ve idari bilimler fakültesinde okuyanların internet bağımlılığı puan ortalamaları 29.6, mühendislik mimarlık fakültesinde okuyanların internet bağımlılığı puan ortalamaları 29.1 ve diğer fakültelerde okuyanların internet bağımlılığı puan ortalamaları ise 30.8 olarak bulunmuştur. Fakülte değişkenine göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları incelendiğinde tıp fakültesi

öğrencilerinin puan ortalamalarının diğer fakültelerdeki öğrencilerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Ortalamlar arası farka ilişkin elde edilen 2.89 F değeri .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Post Hoc analizlerinden olan Tukey testi kullanılmış ve ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Tukey testi sonuçları tablo 4.9.'da verilmiştir.

**Tablo 4.9.** Fakülte Değişkenine Göre Tukey Testi Sonuçları

Grup	Ortalamlar arası fark	p
1. Eğitim	2.Tıp -1.72	0.76
	3.FTR 3.13	0.06
	4.FEF 0.83	0.99
	5.İİBF 0.42	1.00
	6.Müh. 1.01	0.98
	7.Diğer -0.72	0.99
2. Tıp	3.FTR 4.84	0.00*
	4.FEF 2.55	0.84
	5.İİBF 2.14	0.93
	6.Müh. 2.72	0.56
	7.Diğer 0.99	0.99
3. FTR	4.FEF -2.29	0.89
	5.İİBF -2.70	0.80
	6.Müh. -2.11	0.77
	7.Diğer -3.85	0.22
4. FEF	5.İİBF -0.40	1.00
	6.Müh. 0.17	1.00
	7.Diğer -1.55	0.99
5. İİBF	6.Müh. 0.58	1.00
	7.Diğer -1.14	0.99
6. Müh.	7.Diğer -1.73	0.96
7. Diğer		

\*p<.05

Tukey testi ile yapılan ikili karşılaştırmalarda tıp fakültesi öğrencileri ( $\bar{x}=31.8$ ) ile fizik tedavi ve rehabilitasyon yüksekokulu öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarının ( $\bar{x}=26.9$ ) anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur ( $p<.01$ ). Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Günlük internet kullanım süresine göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları tablo 4.10.'da gösterilmiştir.

**Tablo 4.10.** Kullanım Süresi Değişkenine Göre Anova Sonuçları (N=498)

	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	0-59 dk	5	19.6	7.27	11.0	0.01
	1-3 sa	104	26.9	7.96		
	4-6 sa	248	28.7	7.35		
	7-9 sa	98	32.4	8.57		
	10+ sa	42	36.5	11.96		

Tablo 4.10.'a göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları; günlük 0-59 dakika internet kullanan öğrencilerin 19.6, günlük 1-3 saat internet kullanan öğrencilerin 26.9, günlük 4-6 saat internet kullanan öğrencilerin 28.7, günlük 7-9 saat kullanan öğrencilerin 32.4, günlük 10 saat ve üzeri kullanan öğrencilerin 36.5 olarak bulunmuştur. En yüksek internet bağımlılığı puan ortalamasının günlük 10 saat ve üzerinde internet kullanan üniversite öğrencilerinde olduğu gözlenmektedir. En düşük internet bağımlılığı puan ortalaması ise günlük 0-59 dakika internet kullanan üniversite öğrencilerinde bulunmuştur.

Ortalamalar arası farka ilişkin elde edilen 11.0 F değeri .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının belirlenmesi amacıyla yapılan Tukey testi sonuçları tablo 4.11.'de verilmiştir.

**Tablo 4.11.** Kullanım Süresi Değişkenine Göre Tukey Testi Sonuçları

Grup	Ortalamalar arası fark	p
0-59 dk	(1-3 sa)	-7.34
	(4-6 sa)	-9.07
	(7-9 sa)	<.05*
	(10+sa)	<.01**
1-3 sa	(4-6 sa)	-1.73
	(7-9 sa)	-5.41
	(10+sa)	<.01**
4-6 sa	(7-9 sa)	-3.68
	(10+sa)	-7.83
7-9 sa	(10+sa)	-4.14
	10+ sa	0.05

\*p<.05 \*\*p<.01

Tablo 4.11.'e göre günlük 7-9 saat internet kullanan üniversite öğrencileri ( $\bar{x}=32.4$ ) ile günlük 10 saat ve üzeri ( $\bar{x}=36.5$ ) internet kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları diğer gruplardaki üniversite öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Günlük 0-59 dakika internet kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları, günlük 7-9 saat ve günlük 10 saat ve üzerinde internet kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmaktadır ( $p<.05$ ,  $p<.01$ ). Günlük 1-3 saat internet kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları da günlük 7-9 saat ve günlük 10 saat ve üzerinde internet kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmaktadır ( $p<.01$ ). Günlük 4-6 saat internet kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları da aynı şekilde günlük 7-9 saat ve günlük 10 saat ve üzerinde internet kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarından anlamlı olarak farklılaşmaktadır ( $p<.05$ ,  $p<.01$ ). Günlük 7-9 saat ile günlük 10 saat ve üzeri internet kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarında ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Buradan, günlük internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı riski de artmaktadır sonucuna ulaşabilmekteyiz.

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanlarının, sahip oldukları sosyal medya aracı sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine bakmak amacıyla yapılan Anova testi sonuçları tablo 4.12.'de sunulmuştur.

**Tablo 4.12.** Sosyal Medya Sayısı Değişkenine Göre Anova Sonuçları (N=498)

	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
İnternet Bağımlılığı	Yok	20	26.8	7.53	4.05	0.02
	Bir tane	83	27.9	9.01		
	İki tane	130	28.5	7.95		
	Üç tane	155	29.7	8.55		
	Dört tane	51	32.2	8.80		
	Beş+ tane	58	33.0	9.06		

Tablo 4.12.'ye göre üniversite öğrencilerinden sosyal medya hesabı olmayanların internet bağımlılığı puan ortalamaları 26.8, bir tane sosyal medya hesabı olanların internet bağımlılığı puan ortalamaları 27.9, iki tane sosyal medya hesabı olanların internet bağımlılığı puan ortalamaları 28.5, üç tane sosyal medya hesabı olanların internet bağımlılığı puan ortalamaları 29.7, dört tane sosyal medya hesabı olanların internet bağımlılığı puan ortalamaları 32.2, beş tane ve daha fazla sayıda sosyal medya hesabı olanların internet bağımlılığı puan ortalamaları 33.0 olarak bulunmuştur. Bu sonuçtan, beş tane veya daha fazla sayıda sosyal medya aracına sahip olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek çıktığı anlaşılmaktadır.

Yani sahip olunan sosyal medya araçlarının sayısı arttıkça internet bağımlılığı puan ortalamaları da artmaktadır. Üniversite öğrencileri hiç sosyal medya hesabı kullanmasalar bile belli düzeyde internet bağımlılığının meydana gelebileceği gözlenmektedir ( $\bar{x}=26.8$ ).

Hesaplanan 4.05 F değerinin .01 düzeyinde anlamlı olması sebebiyle, sahip olunan sosyal medya araçlarının sayısına göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları farklılaşmaktadır diyebilmekteyiz.

Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçları tablo 4.13.'te verilmiştir.



**Tablo 4.13. Sosyal Medya Sayısı Değişkenine Göre Tukey Testi Sonuçları**

Grup	Ortalamalar arası fark	p
Yok	Bir tane	-1.17
	İki tane	-1.77
	Üç tane	-2.92
	Dört tane	-5.47
	Beş +	-6.23
2.Bir tane	İki tane	-0.60
	Üç tane	-1.76
	Dört tane	-4.30
	Beş +	-5.06
3.İki tane	Üç tane	-1.15
	Dört tane	-3.69
	Beş +	-4.46
4.Üç tane	Dört tane	-2.54
	Beş +	-3.31
5.Dört tane	Beş +	-0.76
6.Beş+ tane		

\*p<.05

Tablo 4.13.'e bir tane sosyal medya aracına sahip olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları ( $\bar{x}=27.9$ ) beş tane ve daha fazla sayıda sosyal medya aracına sahip olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamalarına ( $\bar{x}=33$ ) göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $p<.01$ ). Yine aynı şekilde, iki tane sosyal medya aracına sahip olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları ( $\bar{x}=28.5$ ) da beş tane ve daha fazla sosyal medya aracına sahip olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamalarına ( $\bar{x}=33$ ) göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p<.05$ ). Üç tane ve dört tane sosyal medya aracına sahip olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları diğer gruptaki üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarının, algılanan akademik başarı düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova analizi sonuçları tablo 4.14.'te verilmiştir.

**Tablo 4.14.** Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre Anova Sonuçları (N=498)

	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
İnternet Bağımlılığı	Düşük	28	35.1	9.34	5.21	0.08**
	Orta	344	29.3	8.16		
	Yüksek	125	29.3	9.48		

\*\*p<01

Tablo 4.14.'e göre akademik başarı algısı düşük olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları 35.1, orta olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları 29.3, yüksek olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları da 29.3 olarak bulunmuştur. Akademik başarı algısı düşük olan üniversite öğrencilerinin daha yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Akademik başarı algısı orta ve yüksek olanların ise internet bağımlılığı puan ortalamaları eşit çıkmıştır. Hesaplanan 5.21 F değerinin .01 düzeyinde anlamlı olması sebebiyle, algılanan akademik başarı düzeyine göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları farklılaşmaktadır diyebilmekteyiz. Farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığının belirlenmesi amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçları tablo 4.15.'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.15.** Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre Tukey Testi Sonuçları

	Grup		Ortalamalar arası fark	p
İnternet Bağımlılığı	1.Düşük	Orta	5.86	0.02**
		Yüksek	5.87	0.03**
	2.Orta	Yüksek	0.007	1.00
	3.Yüksek			

\*\*p<.01

Tablo 4.15.'e göre düşük akademik başarı algısına sahip olan üniversite öğrencileri ile orta ve yüksek akademik başarı algısına sahip olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları anlamlı olarak farklılaşmaktadır (p<.01). Orta düzeyde akademik başarı algısına sahip olan üniversite öğrencileri ile yüksek düzeyde akademik başarı algısına sahip olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Akademik başarının düşük algılanması internet bağımlılığı puanlarının yüksek çıkmasına neden olmuştur ( $\bar{x}$ =35.1). Algılanan akademik başarı düzeyindeki artış ise internet bağımlılığı puanlarındaki düşüşe neden olmuştur ( $\bar{x}$ =29.3).

## BÖLÜM V

### 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen bulgular literatüre dayalı olarak tartışılmıştır.

##### 5.1.1. Bilinçli Farkındalık ve İnternet Bağımlılığı

Araştırma bulgularına göre internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanlarının internet bağımlılığı puanlarını anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularımıza benzer şekilde, internet ve kumar bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Arslan, 2017; Riley, 2014). Bu sonuca göre internet, bağımlı olunan davranışı meydana getirmek amacıyla kullanıldığında da düşük bilinçli farkındalık düzeyi karşımıza çıkmaktadır. Koçyiğit (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada internet bağımlılığının bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur. İnternet bağımlılığı arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük de artmakta, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyi ise düşmektedir. Buna göre bilinçli farkındalık becerilerinin kazanılması ile belirsizliğe tahammülsüzlüğe müdahale edilebilmekte böylece psikolojik iyi oluş ve internet bağımlılığı düzeylerinde değişim sağlanabileceği ifade edilmektedir. Dikkatini an'da gerçekleştirenlere odaklayabilmenin, internetin aşırı şekilde kullanılarak psikolojik iyi oluş düzeyini etkileme gücünü zayıflatacağı görülmektedir.

Arslan ve Coşkun (2021)'in üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmaya göre, sosyal dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracılık rolü üstlendiği ve bilinçli farkındalığın bu ilişkide, kendini affetmenin aracılık rolünü düzenlediği sonucu bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve kendini affetme, internet bağımlılığı ve sosyal dışlanma arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi hafifletebilmektedir. Kendini affetme ve bilinçli farkındalık daha yüksek olan üniversite öğrencilerinin, internet bağımlılığı puanlarının daha düşük çıktığı gözlenmiştir. Arslan (2017), hem bilinçli farkındalığın hem de affetmenin genç yetişkinlerde internet bağımlılığını negatif yönde yordadığını ortaya çıkarmıştır.

Cankurtaran ve Şakiroğlu (2020)'nin üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı ile duygusal zeka arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın tam aracılık

rolünü üstlendiğini tespit etmişlerdir. Kişinin duygusal zeka düzeyi düşük olsa bile bilinçli farkındalık düzeyi yüksek ise internet bağımlılığı puanı düşük çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişiler yaşadıkları deneyimi fark ederek yoğun düşünce ve duygulardan uzaklaşabilirler. Böylece dikkatlerini olumlu deneyimlere yönlendirerek internet kullanımlarını daha bilinçli hale getirebilmektedirler (Peker, Nebioğlu ve Ödemiş, 2019). Davranışlarını ve duygularını yönetebilen kişiler, alışkanlıklarının dışına çıkabildikleri için amaçlarına uygun davranabilmekte ve otomatikleşmiş davranışlardan uzaklaşabilmektedirler. Bu noktada internette geçirilen zamanın farkına varabilmek adına bilinçli farkındalık becerilerini kazanmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Ergenlerde problemlili internet ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolünün incelendiği bir araştırmada bilinçli farkındalık ile problemlili internet ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasında orta düzey negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Peker vd., 2019). Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin sosyal medya bağımlılığını yordayıp yordamadığına bakmak amacıyla yapılan bir çalışmada ergenlerin bilinçli farkındalık puanları yükseldikçe sosyal medya bağımlılığı puanlarının düştüğü gözlenmiştir (Aslan, 2020). Bağımlı bireylerin madde kullanımını ya da sürekli tekrarlayan dürtüsel davranışlarını, duygu durumlarında bir değişim yaratmak amacıyla sürdürdükleri bilinmektedir (Griffiths, 2005). Bilinçli farkındalık, stres ve kaygıyı azaltan bir olgu olduğu için duygu düzenlemede bilinçli farkındalık uygulamalarından yararlanmanın daha etkili sonuçlar vereceği belirtilmektedir (Shapiro, Brown ve Biegel, 2007).

Yapılan bir araştırmaya göre, kişinin kendisine yönelik ruminatif tarzda işlevsel olmayan düşüncelerinin olması internet bağımlılığının temel nedeni olarak gösterilmektedir (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2014). Ruminatif düşünceler, neden aşırı internet kullanıyor olduğuna dair kişinin sürekli düşünmesi, anlamak için çaba göstermesi, internet bağımlılığına yönelik araştırmalar yapması ya da yakın çevresi ile aşırı internet kullanımı hakkında konuşmalar yapması olarak tanımlanmaktadır (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2014). Ruminatif düşünme şekline sahip olan bireyler olumsuz düşüncelerini kontrol etmek ve dikkatlerini dağıtmak gibi hatalı bilişsel aktivitelere veya aşırı davranış örüntüleri göstererek davranışsal bağımlılıklara yönelebilmektedirler (Hoeksema vd., 2007). Bu yüzden, ruminatif düşünme şekline sahip olan bireylerin dikkat dağıtmak amacıyla interneti kullandıkları ve aşırı kullanım sonucunda bağımlı hale geldikleri söylenebilir. Yaşanan an'da duyguların ve düşüncelerin farkına varılması, bu düşüncelerin gelip geçici doğaya sahip olduğunun kabullenilmesi ile ruminatif düşünme şeklinin değiştirilebileceği

dolayısıyla internet bağımlılığının önüne geçilebileceği belirtilmektedir. Sevim (2017)'nin yaptığı çalışmada da internet bağımlılığının üstbilişler ve düşünce kontrol yöntemleri tarafından yordandığı bulunmuştur. Üstbiliş; bireyin kendi zihninde oluşan düşüncelerin ve eylemlerin farkında olup bunları yönettiği üst düzey bir sistemdir. Üstbilişsel beceriler geliştirildiğinde internet bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların önüne geçilebileceği belirtilmektedir (Spada vd., 2015). Bundan dolayı internet bağımlılığının önlenmesine yönelik yapılan çalışmalarda, bilinçli farkındalık egzersizleri ile üstbilişlere ve düşüncelere müdahale etmenin etkili sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalığın özünde bulunan kendini düzenleyebilme becerisi duyguların düzenlenmesi ve yönetilmesiyle de ilgilidir (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Bu yüzden bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin interneti kullanırken duygularını yönetebilmeleri ve öz kontrol becerilerine sahip olmaları internet bağımlılığı riskini azaltmaktadır (Gámez-Guadix ve Calvete, 2016).

Bilinçli farkındalık ve öz düzenlemenin, internet bağımlılığının yarısından fazlasını yordadığı tespit edilmiştir (Alçay, 2019). Başka bir araştırmada, bilinçli farkındalığın cep telefonu bağımlılığını da yordadığı bulunmuştur (Güner, 2019). Bireyin can sıkıntısı yaşadığı anlarda farkında olmadan, otomatikleşmiş cep telefonu ve internet kullanımını; an'ın farkına vararak ve dikkatini yaptığı şeye odaklayarak bilinçli bir şekilde azaltabileceği beklenmektedir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, bilinçli farkındalık düzeyinin internet bağımlılığı için yordayıcı olduğu ve bağımlı bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin bağımlı olmayanlara göre daha düşük çıktığı sonucu desteklenmektedir (Aslan, 2020; İskender ve Akın, 2011; Shonin vd., 2014; Song ve Park, 2019; Şehidoğlu, 2014.)

### **5.1.2. Can Sıkıntısı ve İnternet Bağımlılığı**

Araştırma bulgularına göre internet bağımlılığı ile can sıkıntısı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve üniversite öğrencilerinin can sıkıntısı puanlarının internet bağımlılığı puanlarını anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgumuza benzer şekilde, boş zamanlarda internette vakit geçirmeyi tercih eden üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı riski, boş zamanlarda müzik dinlemek, sinemaya gitmek, spor yapmak, kitap okumak gibi başka bir aktivite yapmayı tercih edenlere göre daha yüksek bulunmuştur (Turan, 2015). İtalyan üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmaya göre, üniversite kampüsünde hayatını geçiren tipik bir üniversite öğrencisinin; azalan ebeveyn kontrolü, internet erişim noktalarını kullanarak internete sınırsız erişim sağlayabilmesi, boş zaman mevcudiyeti ve onu nasıl değerlendireceğine karar verememesi gibi durumlardan dolayı internet bağımlılığına yatkın hale geldiği belirtilmektedir (Servidio, 2014). Karakoç

ve Taydaş (2013)'ın, yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme etkinliklerinin öncelikli olarak internete bağlanmak ve müzik dinlemek olduğunu bulmuşlardır. Lise grubu ergenlerle yapılan bir çalışmada da benzer sonuç karşımıza çıkmaktadır, liseli öğrencilerin boş vakitlerini genellikle internette ya da arkadaşları ve ailesi ile geçirmeyi tercih ettikleri belirlenmiştir (Kulakçı vd., 2018).

Literatüre baktığımızda bu sonucu destekleyen birçok farklı araştırma olduğu gözlenmiştir. Çalışma grupları farklılık gösterse de araştırmalarda karşımıza çıkan sonuç; internetin bir boş zaman değerlendirme ve can sıkıntısından uzaklaşma aracı olarak görülmesidir (Avşar, 2020; Ergün ve Meriç, 2020; Kokka vd., 2021; Özdemir vd., 2020). Bu araştırmaların sonuçları göz önüne alındığında; boş zamanların değerlendirilmesine yönelik farklı etkinliklerin planlanması, can sıkıntısıyla olumlu baş etme stratejilerinin geliştirilmesi ve internet kullanımının bilinçli hale getirilmesi konusunda üniversite öğrencilerinin desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Selçuk (2019), internet bağımlılığı için risk faktörlerini araştırdığı çalışmasında boş zamanlarda yaşanan can sıkıntısı ile sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde ilişkili bulmuş ve can sıkıntısının sosyal medya bağımlılığını yordadığını tespit etmiştir. Yerlisu Lapa ve Ardahan (2009)'ın, üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerini değerlendirdikleri araştırmalarında, öğrencilerin boş zamanlarında çoğu zaman pasif katılım gerektiren etkinlikleri tercih ettiklerini bulgulamışlardır. Bu yüzden sosyal medya; eğlence, boş zamanları değerlendirme, güncel olayları takip etme, sosyalleşme, bilgiye ulaşma gibi birçok konuda kolay erişimin sağlandığı bir araç olarak görülmektedir. Boş zamanlarda internet ve sosyal medya kullanımının, sosyal medya bağımlılığını tetiklediği ve bu durumun genç yetişkinlerin odaklanma, motivasyon ve başarı düzeylerinde düşüşe sebep olduğu savunulmaktadır (Güleryüz vd., 2020; Yıldız vd., 2020). Can sıkıntısının negatif duygulanım, kişiler arası ilişkiler, davranış ve akademik sorunlarla anlamlı derecede ilişkili olduğu belirtilmektedir (Vodanovich, 2003). Sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin; boş zamanları değerlendirmek, insanları tanımak, eğlenceli vakit geçirmek, düşüncelerini paylaşmak, mesajlaşmak, arkadaşlarına ulaşmak ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir (Çömlekçi ve Başol, 2019). Literatürde, boş zamanları değerlendirme amacıyla sosyal medya kullanma durumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ilişkinin tespit edildiği farklı araştırmalar da bulunmaktadır (Chen ve Kim, 2013; Ryan vd., 2014; Sofiah vd., 2011). Bu noktada, genç yetişkinlerin internet ve sosyal medyanın bilinçli kullanımı konusunda bilgilendirilmeleri önem kazanmaktadır.

Bağımlılık davranışlarında, davranıştan hemen önce can sıkıntısının hissedildiği belirtilmektedir (Schroeter vd., 2015). Buna göre, kişi can sıkıntısı hissettiğinde bu duyguyu değiştirmek için eylemde bulunmaktadır. Bu eylem kişinin haz almasına yöneliktir. Bu sonuç, madde bağımlılarında da karşımıza çıkmakta, madde kullanımı öncesinde can sıkıntısı ve haz arayışı meydana gelmektedir (Ertüzün ve Lapa, 2020; Ramo vd., 2005). Madde ya da internet kullanımının kişiye aradığı hazzı sağlayarak duygusal olarak daha iyi bir hale geçmesinde yardımcı olmaktadır. Bundan dolayı bağımlılık davranışları, can sıkıntısı yaşandığında bunun giderilmesini sağladığı için duygu düzenleme stratejisi olarak algılanmaktadır. ABD’li üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada da can sıkıntısı ve stresin, öğrencilerin yoğun internet kullanımı için birer tetikleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmaya göre internetin, olumsuz duygu durumları ile baş etme stratejisi olarak kullanılması internet kullanımının uzun vadede devam etmesine neden olmaktadır. Bu aşırı internet kullanımı sonucunda öğrencilerin can sıkıntısı eşiğinin düştüğü ve daha çabuk sıkıldıkları, okul ya da işle ilgili zorunlu görevlere odaklanmada zorluk yaşadıkları bulunmuştur (Li vd., 2015). Aynı şekilde can sıkıntısına yatkınlık, dürtüsellik ve heyecan arama düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin bağımlılık yapan madde ve davranışlar açısından risk altında oldukları ifade edilmekte (Li vd., 2015; Wegner ve Flisher, 2009) ve can sıkıntısı, bağımlılık yapan madde veya davranışların yaygın nedenlerinden biri olarak gösterilmektedir (Nichols ve Nicki, 2004). Yüksek can sıkıntısı düzeyi genç yetişkin bireylerde, internette kumar oynama bozukluğunun risk faktörü olarak belirlenmiştir (Goldstein vd., 2016). İnternet bağımlılığı ile psikiyatrik bozukluklar arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan bireylerde gözlenen can sıkıntısı eğilimi internet bağımlılığının yordayıcısı olarak atfedilmektedir (Ko vd., 2012). Can sıkıntısı eğilimi yüksek olan bireylerin sürekli dikkat ölçümlerinde düşük performans sergiledikleri ve DEHB semptomlarını gösterdikleri belirtilmektedir (Malkovsky, 2012). İnternet kullanımının can sıkıntısı düzeyini azaltabilecek hızlı tepkiler, anında ödüller ve farklı aktivitelerle birden fazla pencere sağlayabilmesi gibi avantajları düşünüldüğünde, yüksek can sıkıntısı eğiliminin DEHB’li bireylerde internet bağımlılığı riskini artırması manidar bir sonuç olarak görülmektedir (Ko vd., 2012). Günümüzde internetin kolay ulaşılabilir olması, can sıkıntısı hissini ortaya çıkarılmaz giderilmesine imkan sağlamakta ve bireyler can sıkıntısının farkına bile varamamaktadırlar. İnternetin ödüllendirici mekanizması sayesinde can sıkıntısından uzaklaşan bireyler, can sıkıntısı hissine dair en ufak bir sinyalin bile hemen internet kullanımına işaret ettiğini düşünüp internette vakit geçirmeye başlamaktadırlar. Bu

bireylerde, bağımlılık davranışı duygu düzenleme stratejisi görevini üstlenmektedir. Anlık düşüncelere ve duygulara yargılayıcı olmadan dikkatimizi verdiğimizde can sıkıntısının önüne geçilebileceği ve bilinçli farkındalık egzersizleri sayesinde duygularımızın hangi düşüncelerden kaynaklandığının fark edilip alternatif düşünceler üretildiğinde duygularımızın da değiştiğini anladığımızda can sıkıntısı duygusu üzerinde daha fazla kontrol sahibi olabileceğimiz düşünülmektedir.

### **5.1.3. Cinsiyet ve İnternet Bağımlılığı**

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Serin (2011)'in üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre internet bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. 172 ergenle yapılan başka bir çalışmada da erkekler internet bağımlılığı açısından kızlara göre daha riskli bulunmuştur (Gökçearslan ve Günbatır, 2012). Odacı ve Kalkan (2010)'ın üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada internet bağımlılığı düzeyinin erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşmışlardır. Türkiye'de yapılan farklı çalışmalarda da erkeklerin internet bağımlılığı riski ve internet bağımlılığı puanları kızlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır (Günay, Öztürk ve Arslantaş, 2018; Günücü, 2009; Karaca vd., 2021; Yılmaz vd., 2014).

Yurtdışında yapılan bir çalışmada erkeklerin internette kızlardan daha fazla zaman harcadığı ve kızların daha çok sosyal paylaşım sitelerini yoğun olarak kullandığı, erkeklerin ise genelde çevrimiçi oyunları ve yetişkin sitelerini daha yoğun kullandığı sonucuna ulaşılmıştır (Dufour vd., 2016).

Ülkemizde lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmanın sonuçları araştırma bulgumuzu desteklemektedir (Anlayışlı ve Serin, 2019). Yurtdışında yine lise öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmanın sonucu da bu bulgumuzu desteklemektedir (Kim vd., 2006). Ülkemizde farklı örneklerle yapılan çalışmaların sonucu, internet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusuyla paralellik göstermektedir (Aksoy ve Ünübol, 2021; Aslan ve Yazıcı, 2016; Balcı ve Gülnar, 2009; Ceyhan, 2010; Turan, 2015; Yaygır, 2018). Bu sonuçtan yola çıkarak internetin her iki cinsiyet üzerinde aynı oranda etkiye sahip olduğu ve günümüzde, internetteki oyun, sohbet, alışveriş gibi olanaklardan her iki cinsiyetin de yararlandığı düşünülmektedir.

Sanbay (2021)'ın çocuklarda internet bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, kız öğrencilerin internet bağımlılığında yoksunluk çekme



düzeyinin erkek öğrencilerden fazla olduğunu ve 6. sınıfta okuyan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin diğer sınıflardaki öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuştur.

#### **5.1.4. İnterneti Kullandıkları Araç ve İnternet Bağımlılığı**

Araştırmamızın sonuçlarına göre interneti cep telefonu ile ya da bilgisayar/tablet ile kullanma durumlarının üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonucun, internete erişimin kolay olmasından ve çeşitli araçlarla erişimin sağlanabiliyor olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu internete cep telefonlarından eriştiklerini bildirmişlerdir. Günümüzde cep telefonlarının özelliklerinin her geçen gün gelişmesiyle beraber bireylerin cep telefonlarını sürekli yanında taşıyor olması da internet kullanım araçları konusundaki seçimi etkilemektedir. Benzer sonuç, Erdemir (2021)'in yaptığı çalışmada da karşımıza çıkmaktadır; cep telefonu ile internete bağlanan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalaması ile masaüstü/dizüstü/tablet bilgisayar ile internete bağlanan öğrencilerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Literatüre baktığımızda internet bağımlılığının kendine ait bir bilgisayara ya da akıllı telefona sahip olma durumlarına göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kendine ait bir bilgisayarı olan öğrencilerin internet kullanımında kontrol gücü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon düzeylerinin daha yüksek çıktığı gözlenmiştir (Sanbay, 2021). Kendine ait bilgisayarı olan lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri bilgisayarı olmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (Toraman, 2013). Akıllı telefona sahip olan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin akıllı telefona sahip olmayan öğrencilerden daha yüksek çıktığı bulunmuştur (Yıldız-Durak ve Seferoğlu, 2018).

Alçay (2019)'ın ergenlerle yaptığı bir çalışmada araştırmamızın bulguları ile örtüşmeyen sonuçlar elde edildiği gözlenmiş ve ergenlerin internet bağımlılığı puanlarının interneti kullandıkları araca göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, bilgisayar ile internete bağlanan ergenlerin internet bağımlılığı puanları, cep telefonu ile internete bağlanan ergenlerden daha yüksek çıkmıştır. Benzer sonuç Günlü ve Ceyhan (2017)'in çalışmasında da karşımıza çıkmaktadır. Taşınabilir bilgisayar/tablet ve cep telefonu kullanan ergenlerin internet bağımlılığı puanlarının anlamlı olarak farklılaştığını bulmuştur. İnternet bağımlılığı puanları, interneti taşınabilir bilgisayar/tablet ile kullanan ergenlerde daha yüksek çıkmıştır.

### **5.1.5. Öğrenim Görülen Fakülte ve İnternet Bağımlılığı**

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarının fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu farklılığın tıp fakültesi lehine olduğu ve yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda, tıp fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarının fizik tedavi ve rehabilitasyon yüksekokulu öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Literatürde, araştırma bulgumuzla paralellik gösteren Durmuş vd. (2018)'nin üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; mühendislik fakültesi öğrencilerinin internetle daha çok uğraştıkları bulunmuştur. Bu farklılığın fakültelerin veya üniversite öğrencilerinin hangi özelliklerinden kaynaklanıyor olabileceğine dair çalışmaların yapılması internet bağımlılığının önlenmesi açısından faydalı görülmektedir.

Üniversite öğrencileri örnekleme ile yapılan farklı araştırmaların bulguları araştırmamızın sonucunu desteklememekte ve internet bağımlılığı puanlarında fakülte değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı sonucunu vermektedir (As, 2015; Aslan ve Yazıcı, 2016; Günay vd., 2018; Selçuk, 2019; Turan, 2015). İnternet bağımlılığında fakülteler arası fark bulunmamasının nedeninin internet, bilgisayar ve akıllı telefon imkanlarına erişimin kolay olması olabilir.

### **5.1.6. Günlük İnternet Kullanım Süresi ve İnternet Bağımlılığı**

Günlük internet kullanım süresinin artması ile internet bağımlılığı puan ortalamalarının da arttığı araştırma bulgularımız ile elde edilmiştir. Günlük 7-9 saat ile günlük 10 saat ve üzeri internet kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları, günlük daha az saatte internet kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarından anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Literatürde bu sonucu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalarda, internette geçirilen süre ile üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları arasında pozitif bir ilişki olduğu öne sürülmekte, gün içerisinde internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin de artacağı ifade edilmektedir (Derin, 2013; Erdemir, 2021; González ve Orgaz, 2014; Li vd., 2015; Sayın, 2021; Sulak, 2015; Zhang, Amos & McDowell, 2008).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığına eğilim arttıkça günlük internet kullanım süresinin de arttığı, bağımlılık belirtileri göstermeyenlerde günlük kullanım süresinin anlamlı ölçüde azaldığı bulunmuştur (Durmuş vd., 2018).

Sekizinci sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin haftalık internet kullanım sürelerine göre farklılaştığı tespit edilen bir araştırmada, haftalık internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığına eğilimin de arttığı bulunmuştur (Deniz ve Çalışan, 2015).

Bu çalışmalardaki sonuçları ile bizim çalışmamızdaki sonuçlar tutarlılık göstermektedir. Buradan yola çıkarak, günlük internet kullanım süresi değişkeninin her yaş grubundaki (ilköğretim, lise, üniversite öğrencileri) bireylerin internet bağımlılığı düzeyini etkilemektedir diyebiliriz.

### **5.1.7. Sahip Olunan Sosyal Medya Araçlarının Sayısı ve İnternet Bağımlılığı**

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal medya araçlarının sayısı arttıkça internet bağımlılığı puan ortalamalarının da arttığı tespit edilmiştir. Beş tane ve daha fazla sayıda sosyal medya ağına sahip olan öğrencilerin internette geçirdikleri sürenin artmasıyla bağımlılık risklerinin de artacağı düşünülmektedir. Bu bulgu literatürle uyusmaktadır. Sosyal medya ağlarına erişimin kolay olması ve sahip olunan sosyal medya araçlarının sayısının artması internet bağımlılığı puanlarının artmasına sebep olmaktadır (Salehan ve Negahban, 2013; Yıldız-Durak ve Seferoğlu, 2018). Ayrıca, sosyal medya araçlarının kullanım düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin de arttığı ifade edilmektedir (Toraman, 2013).

Üniversite öğrencilerinin interneti kullanma amaçlarından en önemlisinin sosyal medya araçlarının kullanılması olarak bulunmuştur (Durmuş vd., 2018). Benzer sonuç, lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada da bulunmuştur. Sosyal medya uygulamaları ve oyun oynamak amacıyla interneti kullanan lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ihtimallerinin; ödev yapmak, film izlemek gibi amaçlarla interneti kullanan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Derin, 2013).

Erdemir (2021)'in yaptığı çalışmada ortaokul ve lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri sosyal medya araçlarına sahip olma durumuna göre farklılaşmaktadır. Sosyal medya araçlarını kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri kullanmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır.

### **5.1.8. Algılanan Akademik Başarı Düzeyi ve İnternet Bağımlılığı**

Araştırma bulgularına göre, algılanan akademik başarı düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları algılanan akademik başarı düzeyi orta ve yüksek olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarına göre daha

yüksek bulunmuştur. Akademik başarının düşük ya da kötü olarak algılanması internet bağımlılığı riskinin arttığını göstermektedir. Bununla ilgili yapılan bir araştırmada ilköğretim öğrencilerinin akademik başarılarına göre internet bağımlılığı puan ortalamaları karşılaştırılmış ve akademik başarısını kötü olarak değerlendiren öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları en yüksek olarak bulunmuştur (Çetinkaya, 2013). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, internet yüzünden öğrencilerin büyük bir kısmının akademik hayatının olumsuz etkilendiği belirlenmiştir (DiNicola, 2004). Algılanan akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin gece geç saatlere kadar internette vakit geçirdikleri ve ertesi gün derslere yorgun ve uykusuz geldikleri bulunmuştur (Kubey vd., 2001). Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada algılanan akademik başarı düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin azaldığı gözlenmiştir (Toraman, 2013).

İnternet kullanımı sebebiyle öğrencilerin ders çalışma, ödev yapma, problem çözme, araştırma yapma gibi akademik etkinliklere ayrılan zamanın azalması onların akademik başarılarını olumsuz etkileyebilmektedir.

## 5.2. SONUÇ

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar sunulmuştur.

- Araştırmanın bağımlı değişkeni olan internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında zıt ilişki vardır şeklinde yorumlanabilir.
- İnternet bağımlılığı ile can sıkıntısı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani üniversite öğrencilerinin can sıkıntısı puanları arttığında internet bağımlılığı puanları da artmakta, can sıkıntısı puanları azaldıkça internet bağımlılığı puanları da azalmaktadır.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı puanlarının beraber %9 oranında internet bağımlılığı puanlarını yordadığı gözlenmiştir.
- Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Öğrenim görülen fakülte değişkenine göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları anlamlı olarak farklılaşmaktadır. En yüksek internet bağımlılığı puan ortalamasına sahip tıp fakültesi öğrencileri ile en düşük internet bağımlılığı puan ortalamasına sahip fizik tedavi ve rehabilitasyon yüksekokulu öğrencileri birbirlerinden anlamlı olarak farklılaşmaktadır.
- Üniversite öğrencilerinin interneti kullandıkları cihaz değişkeni açısından internet bağımlılığı puanları karşılaştırıldığında, interneti cep telefonu ya da tablet/bilgisayar ile kullananlar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.
- Sahip olunan sosyal medya araçlarının sayısı açısından üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları karşılaştırıldığında, sosyal medya aracına sahip olmama durumu ile belli sayıda sosyal medya aracına sahip olma durumları arasında internet bağımlılığı puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak sosyal medya aracına sahip olma durumları karşılaştırıldığında, sahip olunan sosyal medya araçlarının sayısı arttıkça internet bağımlılığı puanlarının da arttığı tespit edilmiştir.
- Üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerine göre internet bağımlılığı puanları anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Buna göre, günlük 7-9 saat ve günlük 10 saat ve üzeri internet kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı

puanlarının, günlük daha az sürede internet kullanan diğer gruplardaki öğrencilerin puanlarına göre anlamlı olarak daha yüksek çıktığı bulunmuştur.

- Algılanan akademik başarı düzeyi açısından niversite ğrencilerinin internet bağımlılığı puanlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, algılanan akademik başarı düzeyi orta ve yüksek olan niversite ğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları eşit çıkmıştır. Bu iki gruptaki öğrencilerin internet bağımlılığı puanları anlamlı bir farklılık göstermemektedir ancak algılanan akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları orta ve yüksek düzeyde olanlara göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.



### 5.3. ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar doğrultusunda üniversite öğrencilerine yönelik öneriler sunulmuştur.

- İnternet bağımlılığının oluşmasını engellemek amacıyla üniversitelerde önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında bilgilendirici seminerler düzenlenebilir.
- Teknolojinin ve internetin nasıl faydalı kullanılabileceği konusunda üniversite öğrencilerinin yaş seviyesine uygun etkinlikler ve bilgilendirici panolar düzenlenebilir.
- Günlük internet kullanım süresine arttıkça internet bağımlılığı puanlarının arttığı sonucundan yola çıkarak, üniversitelerde öğrencilerin internet kullanım süresinin sınırlandırılacağı, yüz yüze etkileşime olanak sağlayan sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetlere teşvik arttırılmalıdır.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli internet kullanımlarını geliştirebilmeleri amacıyla farkındalık çalışmaları, grup rehberliği etkinlikleri ve seminerler üniversitelerin psikolojik danışma merkezleri tarafından sağlanabilir.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile internet bağımlılığı puanlarının zıt ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığını önleyebilmek amacıyla onların bilinçli farkındalık becerilerini geliştirecek psikoöğitim oturumları düzenlenebilir.
- Algılanan akademik başarı düzeyi ile internet bağımlılığı ilişkili bulunmuştur. Bu sonuca göre, üniversite öğrencilerinin başarı algılarını arttıracak ders içi etkinliklere ve derse katılımlarını arttırmaya yönelik etkinliklere yer verilebilir.
- Bilinçli farkındalık, düşüncelere, duygulara ve bedensel duyumlara odaklanıp can sıkıntısı gibi olumsuz duygu durumlarıyla etkili bir şekilde baş etmeyi sağladığı için üniversitelerde, internet bağımlılığını önleme çalışmalarında bilinçli farkındalık becerilerinin kazandırılmasına yönelik etkinlikler düzenlenmelidir.
- Üniversiteler tarafından öğrencilerin boş zamanlarını sıkılmadan değerlendirebileceği geziler, kulüpler, yarışmalar düzenlenebilir. Boş zamanlarda ilk olarak internette vakit geçirmeyi tercih etmeleri önlenebilir.

## KAYNAKÇA

- Acee, T. W., Kim, H., Kim, H. J., Kim, J. I., Chu, H. N. R., Kim, M., & Boredom Research Group. (2010). Academic boredom in under-and over-challenging situations. *Contemporary Educational Psychology*, 35(1), 17-27.
- Akbaş, U., Ergin, D. A., & Tatlı, C. (2019). Cinsiyetin Problemlı İnternet Kullanımı Üzerindeki Etkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(2), 361-386.
- Aksoy, F., & Ünübol, H. (2021). Ergenlerde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 103-113.
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561.
- Alaçam, H. (2012). *Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görölme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Pamukkale Üniversitesi/Tıp Fakóltesi, Denizli.
- Alaçam, H., Ateşci, F. Ç., şengöl, A. C., & Tümüka, S. (2015). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(6), 383-388.
- Alarçın, E. Y. ve şirin, H. (2021). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve zaman yönetimi ilişkisi. *Öneri Dergisi*, 16(55), 95-124.
- Alavi, S., Janati-Fard, F., Merasi, M. R., Eslami, M. & Pour-Reza, H. (2010), Evaluation of Diagnostic Criteria of DSM-IV-TR Questionnaire for diagnosis of internet addiction disorder (IAD) in university students. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology of Iran*, 16(3), 323.
- Albayrak, C. (2020). *Polis Memurlarının Bilinçli Farkındalık ve Stres ile Başa Çıkma Durumları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımı ile Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Altan, B. (2019). *Nomofobi ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Ve Üst Bilişin Aracı Rolünün İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altinkurt, Y. (2008). Öğrenci devamsızlıklarının nedenleri ve devamsızlığın akademik başarıya olan etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 20, 129-142.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. ABD: American Psychiatric Publishing.



- Anlayışlı, C., & Serin, N. B. (2019). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyonun cinsiyet, akademik başarı ve internete giriş süreleri açısından incelenmesi. *Folklor/edebiyat*, 25(97), 730-743.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect. *Computers in Human Behavior*, 72, 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.037>.
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2021). Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and internet addiction in college students: A moderated mediation approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 183, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00506-1>
- Arslan, S. S., Jurdak, R., Jelitto, J., & Krishnamachari, B. (2020). Advancements in distributed ledger technology for Internet of Things. *Internet of Things; Engineering Cyber Physical Human Systems*, 14(9), 1-3.
- As, M. (2015). Bir öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerindeki İnternet bağımlılığı ile Beck Depresyon Ölçeği arasındaki ilişki. *Konuralp Tıp Dergisi*, 7(1), 6-14.
- Aslan, E. & Yazıcı, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 109-117.
- Aslan, Ş. (2020). *The Role Of Cognitive Defusion, Depression, Mindfulness and Experiential Avoidance On Internet Addiction Among University Students*. (Doctoral Dissertation). Middle East Technical University/ The Graduate School Of Social Sciences, Ankara.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık. İstanbul: Psikonet*.
- Avşar, G. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Ayas, T. (2012). The relationship between Internet and computer game addiction level and shyness among high school students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(2), 632-636.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 46-57.
- Bai, Y. M., Lin, C. C., & Chen, J. Y. (2001). Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic. *Psychiatric Services*, 52(10), 1397-1397.
- Bakioğlu, F. (2017). *Psikolojik Danışman Adaylarının Özyeterlikleri ile Kültüre Duyarlılıkları, Cinsiyet Roller ve Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Balcı, Ş. ve Ayhan, B. (2007). Üniversite öğrencilerinin internet kullanım ve doyumları üzerine bir saha araştırması. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 5(1), 174-197.

- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), 5-22.
- Balhara, Y. P. S., & Singh, S. (2019). Online course on basics of management of behavioral addictions involving use of internet: observations from the first batch of participants. *Asian journal of psychiatry*, 44, 1-3.
- Baltacı, Ö. (2017). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Faktörler*. (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Balta-Çakır, O. ve Horzum, M.B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41, 187-205.
- Barmack, J. E. (1939). Studies on the psychophysiology of boredom: Part I. The effect of 15 mgs. of benzedrine sulfate and 60 mgs. of ephedrine hydrochloride on blood pressure, report of boredom and other factors. *Journal of Experimental Psychology*, 25(5), 494.
- Batıgün, A. D., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Bayram, Y., & Artan, T. (2020). Odaklan, keşfet ve fark et: yaşlılar ile çalışmada bilinçli farkındalık terapisi. *Toplum ve sosyal hizmet*, 31(4), 1680-1702.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 4(3), 377-383.
- Benbir, G., Poyraz, C. A., & Apaydın, H. (2014). Diagnostic approach to behavioral or non-substance addictions. *Nobel Medicus*, 10(1), 5-11.
- Ben-Zeev, D., Young, M. A., & Depp, C. A. (2012). Real-time predictors of suicidal ideation: mobile assessment of hospitalized depressed patients. *Psychiatry Research*, 197(1-2), 55- 59. doi: 10.1016/j.psychres.2011.11.025
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. New York: McGraw-Hill.
- Bibring, E. (1953). *The mechanism of depression*. In P. Greenacre (Ed.), *Affective disorders*. New York: International Universities Press.
- Binali, R. (2015). *Lise Öğrencilerinde Kişilik Özellikleri ile İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarı Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Biolcati, R., Mancini, G., & Trombini, E. (2018). Proneness to boredom and risk behaviors during adolescents' free time. *Psychological reports*, 121(2), 303-323. doi: 10.1177/0033294117724447
- Bozaci, I. (2020). The effect of boredom proneness on smartphone addiction and impulse purchasing: A field study with young consumers in turkey. *The Journal of Asian Finance, Economics, and Business*, 7(7), 509-517.

- Brissett, D. & Snow, R. P. (1993). Boredom: Where the Future Isn't. *Symbolic Interaction*, 16, 237-256. Doi:10.1525/si.1993.16.3.237
- Boden, J. (2009). The devil inside: Boredom proneness and impulsive behaviour. *Essays on Boredom and Modernity (Critical Studies)*, 31, 203-226.
- Boonvisudhi, T. ve Kuladee, S. (2017). Association between internet addiction and depression in thai medical students at faculty of medicine, ramathibodi hospital. *Plos One*, 12(3), e0174209. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0174209>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M. ve Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic Internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 72, 57-63.
- Canan, F. ve Ataoğlu, A. (2011). The Association Between Internet Addiction, Dissociation, And Sociodemographic Features Among College Students. *European Psychiatry*, 26(1), 1705. Doi.10.1016/j.comppsy.2011.08.006.
- Cankurtaran, Ş., & Şakiroğlu, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın rolü. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (64), 49-67.
- Caplan, S. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(3), 553-575.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Ceyhan, A. A. (2011). University students' problematic internet use and communication skills according to the internet use purposes. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(1), 69-77.
- Ceyhan, E. (2010). Problemlerli internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323-1355.
- Ceyhan, E. (2014). İleri ergenlik yıllarında internette kimlik denemeleri. *Eğitim ve Bilim*, 39(174), 249-258.
- Chen, H.T. & Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: the interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 806-812.
- Chi, X., Liu, X., Guo, T., Wu, M., & Chen, X. (2019). Internet addiction and depression in Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Frontiers In Psychiatry*, 10(2019), 816. doi: 10.3389/fpsy.2019.00816
- Chiou, L., & Tucker, C. (2020). Social distancing, internet access and inequality (No. w26982). *National Bureau of Economic Research*. Doi: 10.3386/w26982
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational psychology review*, 17(4), 363-388.

- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80.
- Chou, W. J., Chang, Y. P., & Yen, C. F. (2018). Boredom proneness and its correlation with Internet addiction and Internet activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *The Kaohsiung journal of medical sciences*, 34(8), 467-474.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: The work and lives of 91 eminent people*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). Happiness, flow, and economic equality. *American Psychologist*, 55(10), 1163-1164. doi: 10.1037/0003-066X.55.10.1163
- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13(1), 85-91.
- Çay, E. (2019). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Sosyal Duygusal Sağlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bezmialem Vakıf Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- Dalbudak, E., & Evren, C. (2014). The relationship of internet addiction severity with attention deficit hyperactivity disorder symptoms in Turkish university students; impact of personality traits, depression and anxiety. *Comprehensive psychiatry*, 55(3), 497-503.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Demetrovics, Z. ve Griffiths, M.D. (2012). Davranışsal bağımlılıklar: Geçmiş, şimdi ve gelecek. *Davranışsal bağımlılıklar dergisi*, 1(1), 1-2.
- Demirkasımoğlu, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin derste can sıkıntısına ilişkin görüşleri: Öğretmen adayları üzerine bir araştırma. *Journal of Higher Education*, 7(1), 10-18. doi: 10.2399/yod.17.002
- Demirer, V., Bozoglan, B., & Sahin, I. (2013). Preservice teachers' Internet addiction in terms of gender, internet access, loneliness and life satisfaction. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 1(1), 56-63.
- Demirli, C. ve Arslan, G. (2018). Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33(1), 49-64.
- Deniz, L., & Çalışgan, H. (2015). İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık. *Route Educational and Social Science Journal*, 2(4), 399-422.

- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Derevensky, J. L., Hayman, V., & Gilbeau, L. (2019). Behavioral addictions: Excessive gambling, gaming, internet, and smartphone use among children and adolescents. *Pediatric Clinics*, 66(6), 1163-1182.
- Derin, S. (2013). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dikmen, M., & Tuncer, M. (2018). İnternet bağımlılığının aile ilişkilerine etkisi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 5(1), 34-52.
- Dinç, A., ve Aşkın, A. (2018). Çanakkale'de Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı: Biga Meslek Yüksekokulu Örneği. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 112-122. doi: 10.14687/j hs.v15i1.4679
- DiNicola, M. D. (2004). *Pathological Internet Use Among College Students: The Prevalence Of Pathological Internet Use And Its Correlates*. (Doctoral Dissertation). Ohio University, United States.
- Doğan, M. (2017). Karakter gücü olarak sabır ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 134-153.
- Dönmez, Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dufour, M., Brunelle, N., Tremblay, J., Leclerc, D., Cousineau, M. M., Khazaal, Y., & Berbiche, D. (2016). Gender difference in internet use and internet problems among Quebec high school students. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(10), 663- 668.
- Durmuş, H., Günay, O., Yıldız, S., Timur, A., Balcı, E. ve Karaca, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve üniversite yaşamı boyunca değişimi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 383-389
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5) 482– 495.
- Eisnitz, A. J. (1974). A Discussion of the Paper by JL Weinberger and JJ Muller on "The American Icarus Revisited: Phallic Narcissism and Boredom. *International Journal of Psycho-Analysis*, 55, 587-590.
- Erdemir, N. (2021). *Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ve Problemleri İnternet Kullanımının İncelenmesi*. (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Erden, S. ve Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83.

- Ergün, G., & Meriç, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2), 233-240.
- Eroğlu, A., & Bayraktar, S. (2017). Investigation of variables associated with internet addiction. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 184-199.
- Ertekin, Y. H., Ertekin, H., Uludağ, A., & Tekin, M. (2016). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı: Çanakkale örnekleme. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 20(2), 72-76.
- Ertüzün, E. E. ve Lapa, T. Y. (2020). Türkiye'de ergenlerin boş zaman sıkıntısı ile madde kullanımı arasındaki ilişki. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 22(3), 374-383.
- Eşgi, N. (2014). Aile-çocuk İnternet bağımlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 807-839.
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1), 68-85.
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness-the development and correlates of a new scale. *Journal of personality assessment*, 50(1), 4-17.
- Fenichel, O. (1951). On the psychology of boredom. In D. Rapaport, *Organization and pathology of thought: Selected sources*, 349-361. New York: Columbia University Press. <https://doi.org/10.1037/10584-018>
- Finkielsztein, M. (2020). Class-related academic boredom among university students: a qualitative research on boredom coping strategies. *Journal of Further and Higher Education*, 44(8), 1098-1113.
- Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 4(3), 138.
- Gainsbury, S. M., Russell, A., Hing, N., Wood, R., Lubman, D. I., & Blaszczynski, A. (2014). The prevalence and determinants of problem gambling in Australia: Assessing the impact of interactive gambling and new technologies. *Psychology of Addictive Behaviors*, 28(3), 769.
- Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281-1288.
- Germer, C. K. (2018). *Öz Şefkatli Farkındalık*. H. Ü. Haktanır (Çev.). İstanbul: Diyojen
- Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Ghensi, B. L., Skues, J. L., Sharp, J. L., & Wise, L. Z. (2021). Antecedents and effects of boredom among university students: an integrated conditional process model. *Higher Education*, 81(5), 1115-1132.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. Retrieved from <http://www.usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>.

- Goldstein, A. L., Vilhena-Churchill, N., Stewart, S. H., Hoaken, P. N. & Flett, G. L. (2016). Mood, motives, and money: An examination of factors that differentiate online and non-online young adult gamblers. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(1), 68-76.
- González, E., & Orgaz, B. (2014). Problematic online experiences among Spanish college students: Associations with Internet use characteristics and clinical symptoms. *Computers in Human Behavior*, 31, 151-158.
- Goulet, N. (2002). *The effect of Internet use and Internet dependency on shyness, loneliness and self-consciousness in college students*. (Doctoral Dissertation). State University of New York at Albany.
- Gökçearslan, Ş. ve Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi: Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Gömleksiz, M. N., Kan, A. Ü., & Öner, Ü. (2012). Üstün zekâlı ve üstün yetenekli öğrencilerin medya okuryazarlığına ilişkin görüşleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(4), 41-54.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. ve Gorelick, D. A. (2010). Davranışsal bağımlılıklara giriş. *Amerikan Uyuşturucu ve Alkol Bağımlılığı Dergisi*, 36(5), 233-241.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 403-412.
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Eds.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*, 61–75. San Diego, CA: Academic Press.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Gunaratana, B. (2002). *Mindfulness in plain English*. Somerville: Wisdom Publications.
- Gülaçtı, F. (2020). İnternet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkisi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 213-229.
- Güleryüz, S., Esentaş, M., Yıldız, K., & Güzel, P. (2020). Sosyal izolasyon sürecindeki bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimleri: Sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Focuss Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-45.
- Gümüş, A. B., Şıpkın, S., Tuna, A., & Keskin, G. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerle internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(6), 460-467.
- Günay, O., Öztürk, A., Arslantaş, E. E. ve Sevinç, N. (2018). Erciyes üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 79-88.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Güner, H., Okan, N. & Kardaş, S. (2021). Kısa can sıkıntısı eğilimi ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik yönden incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 326-341.
- Güner, U. (2019). *Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Cep Telefonu Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Günlü, A., & Ceyhan, A. A. (2017). Ergenlerde internet ve problemlili internet kullanım davranışının incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 75-95.
- Güntüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Güntüç, S., & Kayri, M. (2010). Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.
- Hall, A. S., & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-327.
- Hanımoglu, E., & Çelik, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımının incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(5), 2697-2710.
- Hansen, S. (2002). Excessive internet usage or internet addiction? The implications of diagnostic categories for student users. *Journal of Computer Assisted Learning*, 18(2), 232–236. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2729.2002.t01-2-00230.x>
- Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 576- 598.
- Hawitt, J. (1994). *Meditasyon*. R. Süer (Çev.). İstanbul: Akaşa.
- Heidegger, M. (2001). *The fundamental concepts of metaphysics: World, finitude, solitude*. ABD: Indiana University Press.
- Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E. ve Bohon, C. (2007). Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse and depressive symptoms in female adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(1), 198-207.
- Hunter, J. A., Abraham, E. H., Hunter, A. G., Goldberg, L. C., & Eastwood, J. D. (2016). Personality and boredom proneness in the prediction of creativity and curiosity. *Thinking Skills and Creativity*, 22, 48-57. doi: 10.1016/j.tsc.2016.08.002
- Hunter, J. A., & Eastwood, J. D. (2021). Understanding the relation between boredom and academic performance in postsecondary students. *Journal of Educational Psychology*, 113(3), 499–515. <https://doi.org/10.1037/edu0000479>
- Iskender, M. ve Akin, A. (2011). Self-compassion and Internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(3), 215-221.
- Iso-Ahola, S. & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale (22). <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969811>



- Jackson, L. A., Von Eye, A., Biocca, F. A., Barbatsis, G., Fitzgerald, H. E., & Zhao, Y. (2003). Personality, cognitive style, demographic characteristics and Internet use-findings from the HomeNetToo project. *Swiss Journal of Psychology*, 62(2), 79-90.
- Johansson, A., & Göttestam, G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 Years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223–229.
- Jorgenson, A. G., Hsiao, R. C. J., & Yen, C. F. (2016). Internet addiction and other behavioral addictions. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 25(3), 509-520.
- Kabat - Zinn, J. (2003). Bağlam içinde farkındalık temelli müdahaleler: geçmiş, şimdi ve gelecek. *Klinik Psikoloji: Bilim ve Uygulama*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full Catastrophe Living: Using The Wisdom Of Your Mind And Body To Face Stress, Pain, And Illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2010). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Paris: Hachette Livre.
- Kanevsky, L., & Keighley, T. (2003). To produce or not to produce? Understanding boredom and the honor in underachievement. *Roepier Review*, 26(1), 20-28.
- Kara, F. M. (2019). Internet addiction: relationship with perceived freedom in leisure, perception of boredom and sensation seeking. *Higher Education Studies*, 9(2), 131-140.
- Karababa, A., & Taylı, A. (2020). Basic needs, loneliness and life satisfaction as predictors of boredom among university students. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(2), 600-627.
- Karaca, F. (2017). The relations between university students internet addiction and smart phone usage habits. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 581-597.
- Karaca, S., Uyanık, E., Kenç, M., İşlek, M., Aksu, R., Öngün, E., & Barlas, G. Ü. (2021). Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresif belirtiler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 510-516.
- Karacaoğlan, B., & Şahin, N. H. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 421-444.
- Karahanci, S. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirti ve Öz-Anlayış Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Karakoç, E., & Taydaş, O. (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki: Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Selçuk İletişim*, 7(4), 33-45.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (26. Baskı). Ankara: Nobel.
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H., ve Gölbaş, Z. (2009). Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(3), 223-230.

- Kılıç, A., Van Tilburg, W. A., & Igou, E. R. (2020). Risk-taking increases under boredom. *Journal of Behavioral Decision Making*, 33(3), 257-269.
- Kılıçlar, A., & Şahin, A. (2020). Zaman kavramına bir bakış: boş olan zaman mıdır yoksa insan mı? *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3), 2263-2276.
- Kırca, B. (2017). *Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kırnık, D., Susam, E. Ve Özbek, R. (2019). Öğretmen adaylarının internet bağımlılık düzeyi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 976-986.
- Kim, H. K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic internet use: evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490-500.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728-733
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., Wu, K., & Yen, C. F. (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51(14), 887-894.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8.
- Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Bilinçli Farkındalık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kokka, I., Mourikis, I., Nicolaidis, N. C., Darviri, C., Chrousos, G. P., Kanaka-Gantenbein, C., & Bacopoulou, F. (2021). Exploring the effects of problematic internet use on adolescent sleep: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 760.
- Kökçam, B. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Derste Can Sıkıntısı ile Baş Etme Stratejilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Köksal, Y. (2015). İnternet bağımlılığı ile internetten alışveriş ilişkisi üzerine bir inceleme; üniversite öğrencileri uygulaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 117-130.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of communication*, 51(2), 366-382.

- Kul, S. (2020). Dijital okuryazarlık ve diğer değişkenlerle internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Yönetim Bilişim Sistemleri ve Bilgisayar Bilimleri Dergisi*, 4(1), 28-41.
- Kulakçı Altıntaş H., Kuzlu Ayyıldız T., Özsavran M., Yamak D., Karakulah E. K. & Demir Subaşı E. (2018). Adölesanlarda (15-17) internet bağımlılıkları ile uykululuk durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası IV. Çocuk Gelişimi Kongresi*, 22-24.
- Kuloğlu, M. E. (2020). Uzaktan eğitim öğrencilerinin akademik başarıları, başarı motivasyonları ve can sıkıntıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 3(1), 48-60.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966.
- Kuss, D. J. ve Pontes, H. M. (2018). *İnternet bağımlılığı* (Cilt 41). Germany: Hogrefe.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). Young internet bağımlılığı testi kısa formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Lee, P., Sujun, C., Yuanjun, Y., Yilin, C., Ruohan, F., & Xingyan, F. (2019). The effect of mindfulness and wisdom as intervention to deal with collage students internet addiction. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2019/161>
- Leung, L. (2008). Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, and addiction. *Mediated interpersonal communication*, 1, 359-381.
- Leung, L. & Lee, P. S. N. (2012). The Influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society*, 14(1), 117-136.
- Li, W., Garland, E. L., & Howard, M. O. (2018). Therapeutic mechanisms of mindfulness-oriented recovery enhancement for internet gaming disorder: reducing craving and addictive behavior by targeting cognitive processes. *Journal of Addictive Diseases*, 37(1-2), 5-13.
- Li, W., O'Brien J. E., Snyder, S. M., Howard, M. O. (2015). Characteristics of internet addiction/pathological internet use in U.S. university students: a qualitative-method investigation. *Plos One*, 10(2), e0117372. Doi: 10.1371/journal.pone.0117372
- Lin, C. H., Lin, S. L., & Wu, C. P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993-1004.
- Lin, S. S., & Tsai, C. C. (1999). Internet addiction among high schoolers in Taiwan. *Education Resources Information Center*. ERIC Number: ED437912
- Lin, S. S., & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in human behavior*, 18(4), 411-426.

- Malkovsky, E., Merrifield, C., Goldberg, Y., & Danckert, J. (2012). Exploring the relationship between boredom and sustained attention. *Experimental Brain Research*, 221(1), 59-67.
- Mann, S., & Robinson, A. (2009). Boredom in the lecture theatre: An investigation into the contributors, moderators and outcomes of boredom amongst university students. *British Educational Research Journal*, 35(2), 243-258
- Martin, M., Sadlo, G. & Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3(3), 193-211. doi: 10.1191/1478088706qrp066oa
- Mathews, J. (2012). Internet addiction: A causative model. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 2(1), 118-131.
- May, R. (2018). *Kendini Arayan İnsan*. K. Işık (Çev.). (12. Baskı). İstanbul: Okuyan Us. (Orijinal yayın tarihi, 1953).
- Meriç, I. A. (2020). *Alkol bağımlılarında içsel farkındalık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin alkol aşermesi ve karar verme davranışı ile ilişkisi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Trakya Üniversitesi/Tıp Fakültesi, Edirne.
- Metin-Orta, I., ve Demirutku, K. (2020). Cyberloafing behaviors among university students and its relation to hedonistic-stimulation value orientation, cyberloafing attitudes, and time spent on the internet. *Current Psychology*, 20, 1-12.
- Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *The Psychological Record*, 43(1), 3-12.
- Mo, P. K., Chan, V. W., Chan, S. W. & Lau, J. T. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive Behaviors*, 82, 86-93.
- Monaghan, S. (2009). Responsible gambling strategies for internet gambling: the theoretical and empirical base of using pop-up messages to encourage self-awareness. *Computers in Human Behavior*, 25(1), 202-207.
- Nalwa K. ve Anand A.P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.
- Nett, U. E., Goetz, T., & Hall, N. C. (2011). Coping with boredom in school: An experience sampling perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 49-59.
- Ni, X., Yan, H., Chen, S., & Liu, Z. (2009). Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(3), 327-330.
- Nichols, L. A., & Nicki, R. (2004). Development of a psychometrically sound internet addiction scale: A preliminary step. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(4), 381-384.
- Odabaşoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y., & Pektaş, Ö. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 46-51.
- Odacı, H., & Kalkan, M., (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(1), 1091-1097.

- Ozkisi, H., & Topaloglu, M. (2015). The university students knowledge of internet applications and usage habits. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 182(1), 584-589.
- Ögel, K. (2012). *Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler*. Ankara: HYB.
- Ögel, K., Sarp, N., Gürol, D. T., & Ermağan, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 282-288.
- Ögel, K. (2020). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. (4. Baskı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öksüz, Ö. (2019). *Cinsiyetin İnternet Bağımlılığı, Problemler İnternet Kullanımı, Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet Değişkenleri Üzerine Etkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özcan, Y. S., Hamzaoğlu, N. ve Türk, B. (2020). Üniversite öğrencilerinin kimyasal ve davranışsal bağımlılıklara ilişkin bakış açıları ve bilgi düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 44-55.
- Özdemir, S., Küçük, F., balcı, S., & Türköz, A. (2020). 11-18 Yaş arasındaki adolesanların internet bağımlılık düzeyleri. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 83-92.
- Özkorumak, E., & Tiryaki, A. (2011). Davranışsal bağımlılık olarak kontrol edilemeyen satın alma davranışı. *Reviews, Cases and Hypotheses in Psychiatry*, 5, 14-18.
- Özok, H. İ. & Tanhan, F. (2018). Kültüre duyarlı hazırlanan stres azaltma programında bilinçli farkındalık unsurları ve türk kültüründeki karşılıkları. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(30), 4469-4480.
- Özsoy, F. ve Kulu, M. (2020). İnternet kafelerdeki sık zaman geçiren gençlerde internet bağımlılığı, dikkat eksikliği ve dürtüsellik. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 24(1), 12-22.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık, Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Palamar, J. J., Griffin-Tomas, M. & Kamboukos, D. (2015). Reasons for recent marijuana use in relation to use of other illicit drugs among high school seniors in the United States. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 41(4), 323-331. Doi: 10.3109/00952990.2015.1045977
- Peker, A., Nebioğlu, M., & Ödemiş, M. H. (2019). Sanal ortamda bağımlılık: bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model sınaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 153-158.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315-341.

- Pekrun, R. (2011). Emotions as drivers of learning and cognitive development. In R. Calvo & S. D'Mello (Eds.), *Affective prospecting (explorations in the learning sciences, instructional systems and performance)*. New York: Springer.
- Pekrun, R., Hall, N. C., Goetz, T., and Perry, R. P. (2014). Boredom and academic achievement: testing a model of reciprocal causation. *Journal of Educational Psychology, 106*(3), 696–710.
- Pekrun, Reinhard, Goetz, Thomas, Daniels, Lia M., Stupnisky, Robert H. ve Perry, Raymond P. (2010). Boredom in achievement settings: exploring controlvalue antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology, 102*(3), 531-549.
- Pektaş, İ., & Mayda, A. S. (2018). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi ve etkileyen etmenler. *Sakarya Tıp Dergisi, 8*(1), 52-62.
- Petry, N. M., & O'Brien, C. P. (2013). Internet gaming disorder and the DSM-5 (Editorial). *Addiction, 108*(7), 1186–1187. <https://doi.org/10.1111/add.12162>
- Pezoa-Jares, R., Espinoza-Luna, I., & Vasquez-Medina, J. (2012). Internet addiction: A review. *Journal of Addiction Research & Therapy, 6*(2), 1-10. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.S6-004>
- Pollak, S. M., Pedulla, T. & Siegel, R. D. (2019). *Mindfulness: farkındalık temelli psikoterapi becerileri*. R.B. Uzun (Ed.). İstanbul: Apamer.
- Quinones, C., & Griffiths, M. D. (2019). Reducing compulsive internet use and anxiety symptoms via two brief interventions: A comparison between mindfulness and gradual muscle relaxation. *Journal of behavioral addictions, 8*(3), 530–536.
- Rahmani, S. & Lavasani, M. G. (2011). The relationship between internet dependency with sensation seeking and personality. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 272-277.
- Ramo, D. E., Anderson, K. G., Tate, S. R., & Brown, S. A. (2005). Characteristics of relapse to substance use in comorbid adolescents. *Addictive Behaviors, 30*(9), 1811–1823.
- Riley, B. (2014). Experiential avoidance mediates the association between thought suppression and mindfulness with problem gambling. *Journal of Gambling Studies, 30*, 163-171.
- Roberts, S., O'Connor, K., Aardema, F., Bélanger, C. & Courchesne, C. (2016). The role of emotion regulation in body-focused repetitive behaviours. *The Cognitive Behaviour Therapist, 9*, E7. Doi:10.1017/S1754470X160000039
- Rotunda, R. J., Kass, S. J., Sutton, M. A. & Leon, D. T. (2003). Internet use and misuse: preliminary findings from a new assessment instrument. *Behavior Modification, 27*(4), 484–504. Doi: 10.1177/0145445503255600
- Russell, B. (2016). *Mutlu Olma Sanatı*. Y. Sağlamtürk (Çev.). İstanbul: Say yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 1930).
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioral addictions, 3*(3), 133–148.

- Saldıran, T. Ç. (2021). İnternet bağımlılığında cinsiyet, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin tahmini etkileri: Üniversite öğrenci örnekleme. *Journal Of Dependence*, 22(1), 10-19.
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632-2639.
- Sanbay, İ. (2021). *Çocuklarda İnternet Bağımlılığı ve Agresif Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam*, 30(3), 202-216.
- Sayın, F. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schroeter, R., Oxtoby, J., Johnson, D., & Steinberger, F. (2015, December). Exploring boredom proneness as a predictor of mobile phone use in the car. *In Proceedings of the Annual Meeting of the Australian Special Interest Group for Computer Human Interaction*, 465-473. <http://eprints.qut.edu.au/89351/>
- Selçuk, O. C. (2019). *İnternet Bağımlılığı İçin Risk Faktörleri: Öz Düzenleme Yetersizliği ve Boş Zaman Can Sıkıntısı*. (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Serin, N. B. (2011). An Examination of predictor variables for problematic internet use. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 54-62.
- Servidio, R. (2014). Exploring the effects of demographic factors, internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students. *Computers in Human Behavior*, 35, 85-92.
- Sevim, C. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımları ile Üstbilişler Arasındaki İlişkide Düşünce Kontrol Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shadbad, N. R. (2017). The effectiveness of mindfulness-based group therapy on reducing internet addiction and increasing the general health of adolescent girls. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 8(4), 44-48.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W. ve Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115.

- Shernoff, D. J. (2013). *Optimal learning environments to promote student engagement*. New York, NY: Springer.
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). Mindfulness as a treatment for behavioural addiction. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 5(1), E122. Doi: 10.4172/2155-6105.1000e122
- Siyez, D. M. (2014). Lise öğrencilerinde problemlı internet kullanımının yordayıcıları olarak heyecan arama ve cinsiyet. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(1), 63-97.
- Smith, J. L., Wagaman, J., & Handley, I. M. (2009). Keeping it dull or making it fun: Task variation as a function of promotion versus prevention focus. *Motivation and Emotion*, 33(2), 150-160.
- Sofiah, S. Z. S., Omar, S. Z., Bolong, J., & Osman, M. N. (2011). Facebook addiction among female university students. *Revista De Administratie Publica Si Politici Sociale*, 3(7), 95-109.
- Song, W. J., & Park, J. W. (2019). The influence of stress on internet addiction: Mediating effects of self-control and mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1063-1075.
- Sousa, T., & Neves, P. (2020). Two tales of rumination and burnout: examining the effects of boredom and overload. *Applied Psychology*, 70(3), 1018-1044.
- Soylu, Y. ve Siyez, D. (2014). Boş zaman can sıkıntısı ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 80-95.
- Söyler, S., & Kaptanoğlu, A. Y. (2018). Sanal uyuşturucu: internet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46.
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3-6.
- Spada M. M., Caselli G., Nikčević A. V. & Wells, A. (2015). Metacognition in addictive behaviors. *Addict Behav*, 44, 9-15.
- Sriwilai, K. & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't facebook it: impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health*, 32(4), 427– 434.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2019). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. New Harbinger Publications.
- Subrahmanyam, K. & Lin, G. (2007). Adolescents on the net: internet use and well-being. *Adolescence*, 42(168), 659-677.
- Sulak, Ş. (2015). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Suler, J. R. (1999). To get what you need: healthy and pathological internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385-393.
- Svendsen, L. (2017). *Sıkıntının Felsefesi*. M. Erşen (Çev.). (2. Baskı). İstanbul: Bağlam.



- Şahin, H., Topal, B., & Topal, B. (2018). İnternet bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2018(2), 118-136.
- Şahin, M. (2014). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve saldırganlık. *Düşünen Adam*, 27(1), 43-52.
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemlerli İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, M. Z. (2014). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268
- Şimşek, H., Kula, S. S. ve Baltacı, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin derslerdeki can sıkıntısı yaşantılarının incelemesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 178-190. Doi: 10.17679/inuefd.422551
- Tabachnick, B.G. and Fidell L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. Baskı). Boston: Pearson.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564.
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Social Sciences of Mus Alparslan University*, 6(1), 31-41.
- Taylan, H. H., & Işık, M. (2015). Sakarya’da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(6), 855-874.
- Tırışkan, M., Onnar, N., Çetin, Y. A., & Cömert, I. T. (2015). Madde bağımlılığında nüksü önlemede bilinçli farkındalığın önemi: Bir derleme çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(2), 123-142.
- Toraman, M. (2013). *İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., ve Yang, Y. C. (2009). The risk factors of internet addiction-a survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167(3), 294-299.
- Turan, R. T. (2015). *Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Başkent Üniversitesi/Tıp Fakültesi, Ankara.
- Türkçapar, H. (2012). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. Ankara: HYB.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2020). Information and Communication Technology (ICT) Usage Survey in Households and by Individuals. (Erişim tarihi: 05.03.2021). [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679).
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., & Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.

- Uluç, E. A., Duman, S., & Acar, H. (2020). Üniversitede okuyan uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyumuna olan etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 407-419.
- Uyanık, N. & Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 660-674.
- Uzun, B. (2020). *En Uzun Yollar Tek Adımla Başlar*. (2. Baskı). İstanbul: İnkılap.
- Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde *Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Vaidya, N., Jaiganesh, S., & Krishnan, J. (2016). Prevalence of internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 6(1), 97-100.
- Van Tilburg, W. A., & Igou, E. R. (2011). On boredom and social identity: A pragmatic meaning-regulation approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(12), 1679-1691.
- Van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R., & Sedikides, C. (2013). In search of meaningfulness: Nostalgia as an antidote to boredom. *Emotion*, 13(3), 450-461.
- Vatan, İ., Ocakoğlu, H. ve İrgil, E. (2009). Uludağ Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde sigara içme durumunun değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 8(1), 43-48.
- Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *The Journal of psychology*, 137(6), 569-595.
- Wang, W. C. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological reports*, 122(5), 1651-1665.
- Webster, E. A., & Hadwin, A. F. (2015). Emotions and emotion regulation in undergraduate studying: Examining students reports from a self-regulated learning perspective. *Educational Psychology*, 35(7), 794-818.
- Wegmann, E., Ostendorf, S., & Brand, M. (2018). Is it beneficial to use Internet-communication for escaping from boredom? Boredom proneness interacts with cue-induced craving and avoidance expectancies in explaining symptoms of Internet-communication disorder. *PloS One*, 13(4), e0195742.
- Wegner, L., & Flisher, A. J. (2009). Leisure boredom and adolescent risk behaviour: A systematic literature review. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 21(1), 1-28.
- Weinstein, A. & Lejoureux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug And Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283.
- Whang L. S. M., Lee S. & Chang G. (2003). Internet over-users psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 143-150.

- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). Internet addiction: a critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51.
- Willoughby, T. (2008). A short-term longitudinal study of internet and computer game use by adolescent boys and girls: prevalence, frequency of use, and psychosocial predictors. *Developmental Psychology*, 44(1), 195.
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y. & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317-329.
- Wood, R. T., & Griffiths, M. D. (2008). Why Swedish people play online poker and factors that can increase or decrease trust in poker websites: A qualitative investigation. *Journal of Gambling Issues*, 21, 80-97.
- Yaman, E. ve Peker, A. (2012). Ergenlerin siber zorbalık ve siber mağduriyete ilişkin algıları. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 819-833.
- Yan, L., Gan, Y., Ding, X., Wu, J., & Duan, H. (2021). The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style. *Journal of Anxiety Disorders*, 77, 102328.
- Yang, S. C. & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79-96.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yaygır, C. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Depresyon Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Chen, S. H., Chung, W. L., & Chen, C. C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with internet addiction: comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 9-16.
- Yerlisu Lapa, T. ve Ardahan, F. (2009). Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 132-144.
- Yıldırım, D. S. (2018). *Bir Üniversitenin Birinci Öğretim Lisans Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi/Tıp Fakültesi, Isparta.
- Yıldırım, F. B., & Demir, A. (2017). Kendini engelleme yordayıcıları olarak öz saygı, öz anlayış ve akademik özyeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 676-701.
- Yıldız Durak, H., & Seferoğlu, S. (2018). Ortaokul öğrencilerinin akıllı telefon kullanımları ve bağımlılık düzeyleriyle ilgili unsurlar. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(1), 1-23.
- Yıldız, K., Kurnaz, D. ve Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: Sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 321-338. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.669601>.
- Yıldız, Ü. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Obezite Oluşumunda İnternet Bağımlılığının Etkisinin Saptanması*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Tıp Fakültesi, İzmir.

- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ., & Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144.
- Yigit, M. K. (2020). Bilinçli farkındalığın dürtüsellik ve dürtüsel satın alma davranışı açısından incelenmesi. *PressAcademia Procedia*, 11(1), 1-6.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A. & Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *Plos One*, 11(9), e0161126.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17(17), 351-352.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K., Pistner, M., O'mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: the mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 475-479.
- Yüksel, G. A. & Eren, A. (2020). İngilizce derslerine ilişkin algılanan araçsallığı artırmanın ders başarısı, tutum ve can sıkıntısına etkileri. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 874-916.
- Zhang, L., Amos, C., & McDowell, W. C. (2008). A comparative study of Internet addiction between the United States and China. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(6), 727-729.
- Zhang, M.W., Lim, R.B., Lee, C. ve Ho, R.C. (2018). Tıp öğrencilerinde internet bağımlılığının yaygınlığı: bir meta-analiz. *Akademik Psikiyatri*, 42(1), 88-93.
- Zhou, S. X., & Leung, L. (2012). Gratification, loneliness, leisure boredom, and self-esteem as predictors of SNS-game addiction and usage pattern among Chinese college students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBL)*, 2(4), 34-48.
- Zümbül, S. (2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: bir inceleme çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 155-194.

## EKLER

### EK 1. Etik Kurul İzin Belgesi



#### KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL DEĞERLENDİRME VE KARAR FORMU



Değerlendirme Talebinde Bulunan Kişi/Kurum	Rabia ZAFER		
Değerlendirme Başvuru Tarihi	03.03.2021		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Eserin/Araştırmanın Adı	Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Bilinçli Farkındalık ve Can Sıkıntısı Düzeylerinin İncelenmesi		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Araştırma/Ölçek/Anket/Görüşme Formu			
Değerlendirmeyi Yapan Etik Kurul	KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU		
Değerlendirme Toplantı Bilgileri	Yeri	Tarihi	Saati
	IIBF Dekanlığı Makam Odası	15.04.2021	11:00
Karar No	Karar Tarihi	15.04.2021	
	Karar No	2021/2/26	
Karar Sonucu	(X) Kabul	(X) Oybirliği	
	( ) Ret	( ) Oy Çokluğu	

Etik Kurulumuz, yukarıda başvuru bilgileri yer alan eser/araştırma için toplanarak bilimsel araştırmalar ve yayın etiği açısından değerlendirme yapmış ve aşağıda gerekçesi açıklanan karar(lar)ı almıştır:

#### Karar ve Gerekçesi

Rabia ZAFER'e ait "Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Bilinçli Farkındalık ve Can Sıkıntısı Düzeylerinin İncelenmesi" konulu proje araştırmasının bilimsel araştırmalar etiği açısından yapılan değerlendirmesinde kabulüne,

*Oy birliğiyle karar verilmiştir.*

Etik Kurul Başkanı  
Prof. Dr. Nur ÇETİN

## EK 2. Veri Toplama Araçları

### Kişisel Bilgi Formu

<b>4.1.Cinsiyet</b>	Kadın ( ) Erkek ( )
Fakülte	Eğitim ( ) Tıp ( ) FTR ( ) Fen Edebiyat ( ) İİBF ( ) Mühendislik ( ) Diğer ( )
İnternete girmek için en çok kullandığımız araç hangisidir?	Cep telefonu ( ) Bilgisayar/Tablet ( )
Kaç tane sosyal medya aracına sahipsiniz?	Yok ( ) 1 tane ( ) 2 tane ( ) 3 tane ( ) 4 tane ( ) 5 ve daha fazla ( )
Günlük internet kullanım süreniz ne kadar?	0-59 dakika ( ) 1-3 saat ( ) 4-6 saat ( ) 7-9 saat ( ) 10 saat ve üzeri ( )
Akademik başarınızı nasıl tanımlarsınız?	Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

### Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu

(Örnek Maddeler)

**Açıklama:** Lütfen aşağıdaki ifadelerde belirtilen durumları ne sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.

“1” Hiçbir zaman

“2” Nadiren

“3” Bazen

“4” Sıklıkla

“5” Her zaman

	1	2	3	4	5
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?					
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?					
3. Okul veya dersle ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?					
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?					
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?					

## Bilinçli Farkındalık Ölçeği

(Örnek Maddeler)

**Açıklama:** Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz.

“1” Hemen hemen her zaman

“2” Çoğu zaman

“3” Bazen

“4” Nadiren

“5” Oldukça seyrek

“6” Hemen hemen hiçbir zaman

	1	2	3	4	5	6
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						
3. Bir kişinin ismini bana söyledikten hemen sonra unuturum.						
4. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						
5. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						
6. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						

## Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği

(Örnek Maddeler)

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Karasızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.Boş zamanlar benim için bir türlü geçmek bilmez.					
2.Boş zamanlar bana göre sıkıcıdır.					
3.Boş zamanlarımda yerimde sayıyor gibi hissederim.					
4.Boş zamanlar beni heyecanlandırır.					
5.Boş zamanlarımda oldukça aktifim.					
6.Boş zamanı değerlendirme becerilerine sahip değilim.					

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Ad Soyad: Rabia ZAFER

### Eğitim Bilgileri

Lise: Kayseri Kocasinan Anadolu Lisesi (2014)

Lisans: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (2019)

Yüksek Lisans: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans (2019 - Halen)

Yabancı Dili: İngilizce

### Yayınlar

Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Zafer, R. (2020). COVID- 19 Pandemisinde Problemlili İnternet Kullanımı: Bir Nitel Araştırma. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 126-140.

Zafer, R., & Baltacı, Ö. (2020). Benefiting from Cognitive Behavioral Therapy While Counseling with Children and Adolescents. *New Trends in Educational Sciences Chapter 15*, 267-282.

Zafer, R., Baltacı, Ö., & Akbulut, Ö. F. (2020, Eylül). *Koronavirüs salgınında problemlili internet kullanımı*. Sözlü sunum, Eurasian Journal of Educational Research (EJER), Eskişehir (Online).

Zafer, R., & Baltacı, Ö. (2021, Haziran). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Can Sıkıntısı Düzeylerinin İncelenmesi*. Sözlü sunum, International Congress of Academic Research and Practice (INCES), Antalya (Online).