



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ PSİKOEĞİTİM
PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
DİJİTAL BAĞIMLILIK, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Suat AYNAS

Doktora Tezi

BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL
BAĞIMLILIK, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

Suat AYNAS

2025

Van, 2025



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

AN INVESTIGATION OF THE EFFECT OF MINDFULNESS-BASED
PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON UNIVERSITY STUDENTS' DIGITAL
ADDICTION, COGNITIVE FLEXIBILITY AND MINDFULNESS LEVELS

Suat AYNAS

Prof. Dr. Fuat TANHAN

Doktora Tezi

Van, 2025

ONAY SAYFASI

Suat AYNAS tarafından Prof. Dr. Fuat TANHAN danışmanlığında hazırlanan “Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık, Bilişsel Esneklik ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 15/08/2025 tarihinde Eğitim Bilimleri En Yönetim Kurulunun 08/08/2025 tarihli ve 2025/32-3 sayılı kararı ile Prof. Dr. Fuat TANHAN Başkanlığında, Doç. Dr. Hikmet ŞEVGİN, Doç. Dr. H. İbrahim ÖZOK, Dr. Öğretim Üyesi Fırat ÜNSAL ve Dr. Öğr. Üyesi Mehmet S. VANGÖLÜ Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüritarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında **Doktora** tezi olarak kabul edilmiştir.

UYGUNDUR

19/09/2025

Prof. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

Öz

Bu araştırmanın amacı bilinçli farkındalık temelli hazırlanan psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılığı, bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Programın etkililiğini test etmek için ön-test, son-test, izleme testli ve deney-kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Programın ilk değerlendirmesine ilişkin yapılan pilot çalışmada ise ön-test ve son-test yapılmıştır. Kullanılan 2x3'lük split-plot desende, birinci faktör işlem gruplarını (bir deney, bir kontrol); ikinci faktör ise bağımlı değişkene ilişkin ölçümleri (ön-test, son-test, izleme testi) göstermektedir. Yapılan pilot uygulama sonucunda programın değişkenler üzerinde beklenen sonuçları ortaya çıkardığı görüldüğü için asıl uygulamaya geçilmiştir. Araştırma modelinde bir bağımsız; dört bağımlı değişken bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni "Bilinçli Farkındalık Odaklı Psikoeğitim Programı"; bağımlı değişkenleri ise dijital bağımlılık, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik düzeyleridir. Çalışma kapsamında verileri toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", "Dijital bağımlılık ölçeği", "Bilişsel Esneklik Ölçeği", "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ölçekleri veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, Hakkâri Üniversitesinde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü katılan 311 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubuna geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan ölçekler uygulanmış ve ölçeklerden alınan puanların ortalamasına göre 44 öğrenci araştırmaya dâhil edilmiştir. Programa katılmak isteyen öğrenciler arasından deney (22) ve kontrol grubuna (22) seçkisiz atanmıştır. Deney grubuna Bilinçli Farkındalık Odaklı Psikoeğitim Programının oturumları 8 hafta boyunca uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Program uygulaması sona erdikten yaklaşık 2 ay sonra izleme ölçümleri yapılmıştır. Araştırmanın istatistiksel çözümlemelerinde SPSS 26.0 programı kullanılmıştır. Veri analizinde, deney ve kontrol gruplarının başlangıçtaki puanlarını karşılaştırmak için t-testi, tekrarlı ölçümlerde ise ANOVA kullanılmıştır. Ayrıca, ölçeklerin ön test, son test ve izleme testi puanlarını karşılaştırmak için Post-hoc testlerinden Bonferroni testi kullanılmıştır. Tüm analizlerde kabul edilen hata payı düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

Analizlerin sonucuna göre program sonunda deney grubundaki öğrencilerin dijital bağımlılığı, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık düzeylerinin kontrol grubundaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklı olduğu ve 2 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de deney grubunun lehine farklılığın devam ettiği görülmüştür. Deney grubundaki öğrencilerin program sonundaki bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık düzeyleri program öncesine göre anlamlı olarak yükselmiş, dijital bağımlılık düzeyleri ise program öncesine göre anlamlı düzeyde düşmüştür. Yapılan izleme ölçümlerinde, bağımlı değişkenler üzerindeki program etkisinin son test düzeylerine yakın olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, programın sağladığı faydaların sadece program süresiyle sınırlı olmadığını, programın sona erdikten sonra da etkisinin devam ettiğini ortaya koymaktadır. Bu çalışmanın sonuçları, geliştirilen programın etkili bir şekilde bağımlı değişkenler üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar sözcükler: psikoeğitim programı, bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik, dijital bağımlılık.

Abstract

The purpose of this study is to examine the effects of a mindfulness-based psychoeducation program on university students' digital addiction, cognitive flexibility, and mindfulness levels. An experimental design with pretests, post tests, follow-up tests, and experimental and control groups was used to test the program's effectiveness. A pilot study conducted for the initial evaluation of the program employed a pretest and posttest. In the 2x3 split-plot design, the first factor represents the treatment groups (one experimental, one control); the second factor represents the measurements related to the dependent variable (pretest, posttest, follow-up test). Because the pilot study demonstrated that the program produced the expected results on the variables, the actual implementation was initiated. The research model includes one independent and four dependent variables. The independent variable of the study is "Mindfulness-Focused Psychoeducation Program," and the dependent variables are digital addiction, mindfulness, and cognitive flexibility levels. To collect data within the scope of the study, the "Personal Information Form," "Digital Addiction Scale," "Cognitive Flexibility Scale," and "Conscious Awareness Scale" scales were used as data collection tools. The study group consisted of 311 students studying at Hakkari University who volunteered to participate in the study. Scales whose validity and reliability studies were conducted were applied to the study group, and 44 students were included in the study based on the average scores obtained from the scales. From among the students who wanted to participate in the program, they were randomly assigned to the experimental (22) and control groups (22). Sessions of the Mindfulness-Focused Psychoeducation Program were applied to the experimental group for 8 weeks, while the control group received no intervention. Follow-up measurements were taken approximately 2 months after the program application ended. SPSS 26.0 program was used in the statistical analyses of the study. In the data analysis, t-test was used to compare the initial scores of the experimental and control groups, and ANOVA was used for repeated measures. Additionally, the Bonferroni post-hoc test was used to compare the pre-test, post-test, and follow-up test scores of the scales. The accepted margin for error for all analyses was set at 0.05.

According to the results of the analyses, the digital addiction, cognitive flexibility, and mindfulness levels of the students in the experimental group were significantly different from those in the control group at the end of the program, and the difference remained in favor of the experimental group in the follow-up measurements taken 2 months later. The cognitive flexibility and mindfulness levels of the students in the experimental group at the end of the program were significantly higher than before, while their digital addiction levels were significantly lower than before. The follow-up measures showed that the program's effect on the dependent variables was like the post-test levels. These results demonstrate that the benefits of the program are not limited to the program duration but continue after the program ends. The results of this study demonstrate that the developed program has an effective effect on dependent variables.

Keywords: psychoeducation program, mindfulness, cognitive flexibility, digital addiction.

Teşekkür

Bu çalışmamın ortaya çıkması süresince bana destek olan herkese çok minnettarım. Başta tez sürecimde bana gösterdiği sabır, zaman, tecrübe ve rehberliğiyle önemli katkılar sağlayan tez danışmanım Prof. Dr. Fuat TANHAN'a ve sayın hocam Doç. Dr. Halil İbrahim ÖZOK'a çok teşekkür ederim. Tez sürecimde ve akademik süreçlerimin tamamında destek sunan ve dersini aldığım diğer hocalarıma da çok teşekkür ederim.

Çalışmamı yönlendirmede ve ilerletmede önemli katkılar sağlayan, bana doktora sürecinde ilham veren kıymetli hocam Doç. Dr. Hikmet ŞEVGİN'e teşekkür ediyorum. Ayrıca bu süreçte motivasyonumun kaynaklarından olan değerli eşim Dr. Öğr. Üyesi Naciye AYNAS'a bana her zaman kıymetli vaktini ayırdığı, rehberlik ettiği ve sabır gösterdiği için çok teşekkür ediyorum. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Genel Sekreter Yardımcısı olarak görev yapan değerli abim Cesim ALADAĞ başta olmak üzere Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde görev yapan tüm çalışanlara destekleyici ve nezaketli yaklaşımları için ayrıca teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Son olarak, bu süreçte bana en büyük manevi gücü veren biricik kızlarıma ve tekrar etmekten hiç usanmayacağım en büyük teşekkürü hak eden eşime, daima yanımda oldukları için çok teşekkür ediyorum. Ayrıca bana hep destek olan sevgili aileme, bana yol gösteren kıymetli çalışma arkadaşlarıma ve hayatımda yer edinen tüm dostlarıma şükranlarımı sunuyorum.



“Güzel kızlarıma..”

İçindekiler

Öz.....	i
Abstract.....	iii
Teşekkür	v
İçindekiler	vii
Tablolar Dizini	ix
Şekiller Dizini.....	x
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xi
Bölüm 1 Giriş	1
Problem Durumu	3
Araştırmanın Amacı	8
Araştırmanın Önemi.....	9
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar	10
Dijital Bağımlılık.....	10
Bilişsel Esneklik	19
Bilinçli Farkındalık	33
Dijital Bağımlılık, Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esneklik Aralarındaki İlişki.....	44
İlgili Araştırmalar	50
Bölüm 3 Yöntem	55
Araştırmanın Deseni	55
Çalışma Grubu	56
Veri Toplama Süreci.....	57
Veri Toplama Araçları	58
Bölüm 4 Bulgular ve Yorum.....	64
Bilinçli Farkındalık ile İlgili Bulgular ve Yorumu	64
Bilişsel Esneklik ile İlgili Bulgular ve Yorumu	67

Dijital Bağımlılık ile İlgili Bulgular ve Yorumu	68
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler	71
Sonuç.....	71
Tartışma.....	72
Öneriler	81
Kaynaklar	84
EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi	109
EK-B: Etik Beyanı.....	110
EK-C: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallık Raporu	111
EK-D: Katılım Sertifikası.....	112
EK-E: Kişisel Bilgi Formu	113
EK-F: Bilinçli Farkındalık Ölçeği	114
EK-G:Dijital Bağımlılık Ölçeği.....	115
EK-H: Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ).....	116
EK-İ:Psikoeğitim Bilgilendirme Formu	117
EK-J: Bilinçli Farkındalık Odaklı Psikoeğitim Programı	118

Tablolar Dizini

Tablo 1 Araştırma deseninin simgesel gösterimi	55
Tablo 2 Üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri	56
Tablo 3 Katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının karşılaştırılması	65
Tablo 4 Deney ve kontrol gruplarında bilinçli farkındalık puanlarının ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları	66
Tablo 5 Katılımcıların bilişsel esneklik puanlarının karşılaştırılması	67
Tablo 6 Deney ve kontrol gruplarında bilişsel esneklik ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları	67
Tablo 7 Katılımcıların dijital bağımlılık puanlarının karşılaştırılması	69
Tablo 8 Deney ve kontrol gruplarında dijital bağımlılık ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları	69

Şekiller Dizini

Şekil 1. Bilinçli farkındalık puanlarının ölçümlere bağlı değişim grafiği.....	66
Şekil 2. Bilişsel Esneklik puanlarının ölçümlere bağlı değişim grafiği.....	68
Şekil 3. Dijital bağımlılık puanlarının gruplara ve ölçümlere bağlı değişim grafiği.	70



Simgeler ve Ksaltmalar Dizini

BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

DBÖ: Dijital Bağımlılık Ölçeği



Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde; üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik ve dijital bağımlılık düzeyine yönelik araştırmanın problem durumuna, amacına, önemine, sınırlılıklarına, sayıltılarına ve çalışmada ele alınan kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

Dijital teknolojilerin günlük yaşama kapsamlı biçimde entegre olması, bu teknolojilerin sunduğu faydalarla birlikte dijital bağımlılık olarak adlandırılan problemli kullanım biçimleri arasında giderek karmaşıklaşan bir etkileşim doğurmuştur (Kuru ve Çelenk, 2020). Dijital cihazlar ve çevrimiçi platformlarla aşırı, kontrolsüz ve zorlayıcı etkileşim biçimleriyle tanımlanan bu olgu, özellikle üniversite öğrencileri arasında hızla artan bir araştırma alanı hâline gelmiştir. Bu durumun psikolojik iyilik hâli, öz düzenleme kapasitesi ve akademik performans üzerindeki çok boyutlu etkileri, giderek daha fazla akademik dikkat çekmektedir (Rodríguez vd., 2020).

Günümüzde çevrimiçi ortamlara erişimin temel aracı olan akıllı telefonlar, bireylerin diğer yaşam alanlarında kontrol kaybı ve ihmal davranışları sergilemelerine yol açan bağımlılık örüntülerinin başlıca kaynağı hâline gelmiştir (Bai vd., 2024). Bu durum, dijital bağımlılığın yalnızca davranışsal değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal süreçlerle de ilişkili çok katmanlı bir psikolojik sorun olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, dijital bağımlılığa neden olan altta yatan bilişsel mekanizmaların anlaşılması ve bu doğrultuda etkili müdahale modellerinin geliştirilmesi, çağdaş psikolojik araştırmaların öncelikli konuları arasında yer almaktadır (Rodríguez vd., 2020).

Bu çerçevede, sosyal medya bağımlılığı ve phubbing gibi davranışların bilişsel esneklik düzeyiyle olan ilişkisini anlamak, müdahale programlarının hedeflerini belirleme açısından kritik bir önem taşımaktadır (Tanhan vd., 2023). Özellikle bilişsel esnekliğin, bireylerin dijital uyarıcılara karşı daha dengeli tepkiler geliştirmesini ve öz düzenleme becerilerini sürdürmesini kolaylaştırdığı bilinmektedir. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programları, dijital ortamlarda aşırı maruziyetin psikolojik etkilerini azaltmada ve öz düzenleme

becerilerini geliştirmede umut vadeden bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır (Kent vd., 2021; Ahmad ve Nurwianti, 2020).

Dijital bağımlılığın ortaya çıkışında bilişsel esneklik ve öz düzenleme başarısızlıkları gibi psikolojik faktörlerin rolü, öğrencilerin akademik doyumu ve genel yaşam memnuniyeti üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Al-Abyadh vd., 2024). Bu nedenle, dijital bağımlılıkla ilişkili bilişsel süreçlerin sistematik olarak incelenmesi, hem teorik hem de uygulamalı psikoloji açısından önemli bir boşluğu dolduracaktır.

Bu çalışma, üniversite öğrencileri üzerinde yürütülecek bilinçli farkındalık temelli bir psikoeğitim programının dijital bağımlılık, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu tür programların, bireylerin dijital davranışlarını daha bilinçli şekilde yönetmelerine, dijital uyarıcılara yönelik meta-bilişsel farkındalık kazanmalarına ve öz düzenleme stratejilerini güçlendirmelerine katkı sağlayacağı öngörülmektedir (Sánchez-Fernández ve Mas, 2022; Xie vd., 2022).

Önceki araştırmalar, problemli internet kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığının ruh sağığı üzerindeki olumsuz etkilerine yoğunlaşmış olsa da (Alkal, 2025), özellikle üniversite öğrencilerini hedef alan farkındalık temelli müdahalelerin etkinliğini değerlendiren sistematik çalışmaların sınırlı olduğu görölmektedir (Sánchez-Fernández ve Mas, 2022). Bu araştırma, söz konusu boşluğu doldurarak, bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programlarının bilişsel esnekliği ve farkındalığı artırma potansiyeline dair ampirik kanıtlar sunmayı amaçlamaktadır (Fabio vd., 2022; Mahmood vd., 2021).

Çalışma dijital refahı destekleme amacıyla farkındalık temelli yaklaşımların psikoeğitimsel çerçevelere entegrasyonunun potansiyel etkilerini değerlendirecektir (Sun, 2023). Araştırmanın temel hipotezi, bilinçli farkındalık temelli bir psikoeğitim programına katılımın, üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve farkındalık düzeylerinde anlamlı artışlara; buna paralel olarak dijital bağımlılık düzeylerinde belirgin azalmaya yol açacağı yönündedir.

Problem Durumu

Yirminci yüzyılın özellikle son çeyreğiyle beraber gelişmeye başlayan dijital teknolojiler, bilgisayar ve internet diğer teknolojilerden farklı olarak hayatlarımızda daha fazla yer edinmiş, kültürel yapımıza temas etmiş ve toplumsal anlamda farklılaşmaya yol açarak hayatlarımızı yeniden şekillendirmeye başlamıştır (Ögel, 2012). İnternet, bilgisayar, tablet, akıllı telefon gibi dijital teknolojiler her geçen gün daha fazla birey tarafından tercih edilmektedir. Bu gibi dijital cihazların kullanımı özellikle gençler arasında daha hızlı yaygınlaşarak popüler bir hal almıştır (Keskin, 2019). Bu dijital teknolojiler temelde iletişim araçları olmalarının yanında sosyal yapıyı etkileyen birer bileşen haline gelmişlerdir.

Sosyal bir varlık olan insan çeşitli şekillerde iletişim kurmakta ve bu iletişimi sürdürmektedir. İletişim ve haberleşme yöntemleri de teknolojik gelişmelere paralel olarak çeşitlenmekte ve gelişmektedir. İnternetin yaygınlaşması ve sosyal hayatın bir parçası olması ile internette geçirilen sürelerde de artışlar meydana gelmektedir (Gowda vd., 2020; Siste vd., 2020). Ayrıca, Covid-19 salgını süreciyle birlikte birçok ülkede derslerin çevrimiçi olarak işlenmesiyle birlikte internette geçirilen sürelerde de artışlar ortaya çıkmıştır (Jandrić, 2020; Zhao, 2021). Geçirilen bu sürelerin büyük bir kısmını Facebook, Instagram, Twitter gibi sosyal medya siteleri oluşturmaktadır (Kümpel, 2020).

Sosyal medya siteleri sundukları uygulamalar yardımıyla kullanıcılarına profiller oluşturma imkânı sunmakta ve bu oluşturulan profillerle birlikte görsel, yazılı paylaşımlar yapmalarına olanak tanımaktadır (Al-Bahrani ve Patel, 2015; Wang, 2021). Dijital bağımlı bireylerin sayısı her geçen gün artmaktadır. Bu durum küresel anlamda en hızlı yayılan bağımlılık olarak kabul görmekte ve karşımıza çıkmaktadır. Literatüre incelendiğinde; dijital bağımlılar, gün boyunca akıllı telefonlarından mahrum kalırsa, elektronoik postalarını kontrol etmezse ve sosyal medyada paylaşım yapmazsa bu durum bireyleri rahatsız hissettirmektedir (Yengin, 2019). 2020 yılında dünyada 3,6 milyardan fazla insan sosyal medya kullanmakta iken bu rakamın 2025 yılı itibari ile 4,41 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir (Statista, 2021). Kullanıcı sayısının giderek artması dijital bağımlılık ile mücadeleyi daha önemli hale getirmektedir.

Teknolojik bağımlılıklar 20.Yüzyılın sonları milenyum çağının başlarından itibaren insan yaşamın en önemli konularından biri haline gelmiştir. Davranışsal tabanlı bağımlılık alanı içerisinde değerlendirilen teknolojik bağımlılıklar (Griffiths, 1999) bireylerin aktiflik ve pasiflik durumlarına göre sınıflandırılmaktadır (Widyanto ve Griffiths, 2006). Televizyon bağımlılığı pasif alanı, cep telefonu bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı ise aktifliği temsil etmektedir (Griffiths, 1999). Bu bağımlılıklar arasında, özellikle akıllı telefonların gelişmesiyle birlikte hızla artan dijital bağımlılık dikkat çekmektedir. Dijital bağımlılık; internetin problemlili biçimde kullanımı (Aboujaoude ve ark., 2006; Young, 2009), aşırı internet kullanımı (Choi ve ark., 2009; Lee ve ark., 2008) ve sosyal medya bağımlılığı gibi, internetin yaygınlaşmasıyla ortaya çıkan ve teknolojik gelişmelerin hız kazanmasıyla daha da derinleşen bir sorundur (Young ve Rodgers, 2009). Bu tür bağımlılıklar bireylerde sosyal ihmal, sosyal ve psikolojik izolasyon (Young, 2009), stres, intihar düşünceleri (Rehbein vd., 2010) ve saldırgan davranışlarda artış (Anderson vd., 2010) gibi olumsuz sonuçlara yol açmaktadır.

Dijital bağımlılık, dijital cihazların (tabletler, akıllı telefonlar vb.) kullanımının bireyi aşırı düzeyde zorlayıcı, dürtüsel ve aceleci olma durumuyla karakterize edilen, problemlili kullanımı tanımlamak için kullanılan geniş bir terimdir (Khaganyrhad 2023). Dijital bağımlılık aşırı kullanım, kullanma isteğinin tatmin edilememesi bunun sonucu olarak günlük görevlerin ihmal edilmesi ve sosyal ilişkilerin zarar görmesi durumları ile kullanan kişilerin kullanım süresi ve miktarı ile ilgili yalan söyleme durumu olarak tanımlanabilir (Savcı ve Aysan, 2017). Ek olarak, dijital bağımlılık bireylerde sosyal medyaya ulaşamama durumlarında mutsuzluk, öfke, stres gibi olumsuz duygular deneyimlemelerine sebep olabilmektedir (Longstreet ve Brooks, 2017). Sosyal medya nedeniyle ortaya çıkan bu olumsuz duygulanımlar sebebiyle ve yüz yüze etkileşimin yerine sosyal medyanın tercih edilmesiyle etkileşimler ve iletişimler olumsuz etkilenmektedir (Subramanian, 2017). Bireylerin yüz yüze iletişim ve şu ana odaklanmak yerine sosyal medya etkileşimlerine odaklanmaları sosyal becerilerinin azalmalarına ve kişiler arası ilişkilerin bozulmasına sebep olmaktadır (Affouneh vd., 2021; Karimzadeh, 2015).

Dijital teknolojilerden olan akıllı telefonlar, sundukları sayesinde bireye iyi hissettirerek ve ödüllendirerek çekici olarak algılanma eğilimindedir ve bu durumun ilerlemesine paralel olarak bağımlılık bakımından da bir risk faktörü oluşturlar (Şakiroğlu vd. 2018). Bu risklerin başında sosyal medyayı yoğun şekilde kullanmaktan kaynaklı riskler gelmektedir.

Sosyal medya kullanımı özellikle gençler arasında popürlüğünü sürekli artmasıyla beraber ve gündelik hayat içerisinde sıklıkla karşılaşılmakta ve kullanım alanları da teknolojiye paralel olarak çeşitlenmektedir (Attehd vd., 2020). Sosyal medya kişiler arası iletişim, haberleşme, sosyalleşme, pazarlama gibi çeşitli amaçlarla kullanılmaktadır (Mason, Narcum ve Mason, 2021; Yu vd., 2021; Yost vd., 2021). Ayrıca, sosyal medyaya ulaşabilmek için kullanılan araçlarda çeşitlenmektedir (Hysing vd., 2015). Bu durum çeşitli yararlar sağlamanın yanı sıra siber zorbalık ve mağduriyet (Oksanen, Oksa, Savela, Kaakinen ve Ellonen, 2020), kaygı (Vannucci, Flannery ve Ohannessian, 2017), tükenmişlik (Liu ve Ma, 2020) gibi olumsuzlukların ortaya çıkmasına da sebep olabilmektedir. Sosyal medyada geçirilen sürelerin artması ve kullanım amaçlarının çeşitlenmesi bağımlılık riskini de arttırdığı söylenebilir (Balcı ve Baloglu, 2018; Mansi ve Levy, 2013).

Gençler arasında artan bu popürlük ele alındığında, özellikle üniversite dönemi genel olarak ne ergen ne de tam bir yetişkin olan bireyin geçiş dönemi olarak da adlandırılan, gençlere değerlendirebilecekleri birçok fırsat tanımalarının yanında çok sayıda problem alanını da içeren ve onlar için stres kaynağına da dönüşebilen bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır (Asıcı ve Uygur, 2017).Ulusal anlamda değerlendirildiğinde ülkemiz hem jeopolitik konumu hem de bölgesel olarak aldığı göçlerden dolayı nüfus anlamında homojenliğini yitirmekte ve bu durum farklı kültürdeki bireylerin yaşayacakları uyum sorunlarından dolayı problemleri alanları çoğaltmaktadır. Bu durumda günümüz üniversite öğrencileri önceki nesillere göre daha fazla duygusal mücadele vermek, daha fazla problemle karşılaşmak ve daha fazla stres yaşamak durumunda kalmaktadır (Brunner ve ark., 2014). Bu durum yapılacak olan çalışmada üniversite öğrencilerini işlevsellik anlamında daha işlevsel bir örneklem olarak karşımıza çıkarmaktadır.

Mevcut araştırmalar dijital bağımlılığının birçok değişkenle ilişkili olduğunu göstermektedir. Dijital bağımlılığının nedenlerinin genişletilerek daha derinlemesine anlaşılması ile olumsuz etkilerinin ortadan kaldırılıp gerekli tedavilerin pratiğe geçirilmesinde yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte literatürdeki çalışmalar her ne kadar sosyal medya ile ilişkili araştırmalara yer verilse de dijital bağımlılığa sebep olan değişkenlerle ilişkili eklektik müdahalelerin olduğu bir psikoeğitim programına ihtiyaç duyulduğu görölmektedir. Bu amaçla gerçekleştirilecek araştırma ve sonucunda oluşturulacak psikoeğitim programı sayesinde dijital bağımlılık düzeyi yüksek bireylerin bağımlılık düzeyinin dūřürölmesi ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yükseltilmesi hedeflenmektedir.

Bilinçli farkındalıkta zihnimiz bir kaptaki suya, duygularımız ise rüzgâra benzetilir. Rüzgâr estiğinde yüzeydeki suda dalgalar oluşur ve aşağıdaki su gizlenir. Zararlı duygular suyun yüzeyini fark etmeyi zorlaştırır. Bu duyguların oluşturduğu dalgalar ve devamındaki karışıklık üzgün ve şaşkın hissetmemize neden olur. Bilinçli farkındalık sayesinde zihnin açıkça su yüzeyinde yansımaya müsaade edilerek karışıklığı görölür ve sakin olmaya çalışılır (Tırışkan ve ark., 2015). Zihindeki binlerce dūřüncenin sürekli gelip gittiği, değiştirilemeyeceği ve ancak bireyin bilinçli farkındalıkla kontrolü kendisinin alabileceği belirtilmekte; duygu ve dūřüncelerin davranışla bütünleştiği “anı yaşama hali” bilinçli farkındalık olarak tanımlanmaktadır (Uzun, 2020).

Baer (2003) bedenini birçok parçaya bölen ve bu parçaları farklı bölgelere yerleştiren bir sihirbazın inanılmaz bir biçimde tekrar bedenini eskisi gibi birleştirmesi durumuna benzer şekilde, bilinçli farkındalığı dağınık olan zihni toparlayan ve yaşamın her anını yaşamaya yardımcı olan bir farkındalık durumu olarak ifade etmektedir. Bu yönüyle davranışsal bağımlılıkların sağaltımında bilinçli farkındalık işlevsel bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bağımlı kişilerin ani tepki verme, saldırma, çabuk heyecanlanma, içe dönük olma gibi çeşitli davranış problemleri olduğu gözlenmektedir. Bu olumsuz ve istenmeyen davranışlardan kurtulmak amacıyla Bilinçli farkındalık uygulamalarının büyük fayda sağlayacağı dūřünülmektedir. Burada amaç, belirli bir yöntemle zihnin dikkatini yöneltmesidir (Tırışkan ve ark., 2015).

Bilinçli farkındalık sahibi insanlar, olumlu yanlarını geliştirmeye çalışırken, olumsuz özelliklerini kontrol altında tutabilirler. Bilinçli farkındalık sayesinde duygularının farkında olan birey, yaşantısında daha sağlıklı ilişkiler kurup, mutlu ve üretken bir kişi haline gelerek; yaşamını daha anlamlı hâle getirir (Koçak, 2002).

Bilinçli farkındalık ile ilgili çalışmalar son yıllarda artış göstermektedir. Bilinçli farkındalık çalışmalarında kavram olarak en çok incelenen kavramların stres ve yaşam doyumu olduğu görülmektedir. Bunu dışında duygu düzenleme, depresyon, psikolojik iyi oluş, evlilik, kaygı kavramları yoğun çalışılan kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Yürütülen çalışmalarda bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik, ruminasyon, öz düzenleme, stresle başa çıkma, umut gibi kavramlar arasındaki ilişkinin incelendiği bulgusuna ulaşılmıştır (Durgut ve ark., 2024).

Bilinçli farkındalığın depresyon, stres ve tükenmişlik hali gibi istenmeyen psikolojik bozukluklarla mücadele etmede yardımcı olduğu ve bilinçli farkındalık uygulamalarını hayatlarının bir parçası haline getiren bireylerin mutluluk düzeylerinin diğer bireylere kıyasla daha yüksek olduğu, zorlayıcı duygular ile daha iyi mücadele edebildikleri belirtilmiştir (Ivanovski ve Malhi, 2007). Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan bir çalışmada demografik değişkenlere göre bilinçli farkındalığın farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmış ve neredeyse hiçbir demografik değişken açısından bir farklılaşma bulunmamıştır (Akınca, 2020). Bundan dolayı çalışmamızda demografik değişkenler açısından bir karşılaştırma yapılmamıştır.

Bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik kavramları ele alındığında, anlam içeriği olarak birbirine dokunan ayrıntıların olduğu görülmektedir. Bu iki kavramın anlam içeriği ilişkisi değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık düzeyi geliştikçe, bireyin bilişsel esneklik seviyesinin de gelişmesi beklenmektedir (Kaymaz, E., ve Şakiroğlu, M. 2020). Bu bağlamda yapılacak olan çalışmada bilişsel esneklik kavramı da bir değişken olarak ele alınmıştır.

Tüm bu bilgiler ışığında, üniversite öğrencilerinin artan dijital bağımlılık sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olacak, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık düzeylerini artıracak, çoklu değişkenleri ele alan kapsamlı ve eklettik

bir psikoeğitim programının geliştirilmesine ve etkililiğinin incelenmesine duyulan ihtiyaç, bu çalışmanın temel problem durumunu oluşturmaktadır. Bireylerin sahip oldukları düzeyler dikkate alınarak programın içeriğinde yer verilen etkinlikler ve uygulamaların yoğunluğu belirlenmiştir. Bu sayede, daha etkili bir psikoeğitim programı geliştirerek dijital bağımlılık düzeyinin düşürülmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler üretilmiş ve sınanmıştır.

Hipotezler:

H1: Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri üzerinde etkili olur ve bu etki uzun süreli olur.

H2: Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde etkili olur ve bu etki uzun süreli olur.

H3: Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde etkili olur ve bu etki uzun süreli olur.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, günümüz üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde çalışmada hazırlanan psikoeğitim programının etkisini derinlemesine inceleyerek bu alanda mevcut durumu ortaya koymaktır. Bu bağlamda, özel olarak tasarlanmış sekiz haftalık bir bilinçli farkındalık odaklı psikoeğitim programı kullanılacaktır. Programın ana hedefleri arasında, öncelikle öğrenci popülasyonunun dijital bağımlılık profillerini bilimsel yöntemler ve geçerli enstrümanlar aracılığıyla tespit etmek ve tanımlamak, daha sonra ise bu bağımlılık seviyelerinde anlamlı bir azalma sağlamak bulunmaktadır.

Ayrıca, programın bilişsel esneklikleri artırarak, değişen ortamlara ve yeni bilgilere uyum sağlama yeteneklerini güçlendirmesi, bilinçli farkındalık düzeylerini yükselterek şuuru kabul etme ve yargısız deneyimleme yetkinliklerini geliştirmesine katkıda bulunması planlanmıştır. Bu süreçte, öğrencilerin yaşam deneyimlerini daha kabul ederek, psikolojik esneklik ve dayanıklılık kazanmaları hedeflenmektedir. Böylece, katılımcıların ruhsal iyilik hallerini destekleyecek, stres ve anksiyete ile başa çıkma kapasitelerini güçlendirecek ve genel psikolojik sağlığını olumlu yönde etkileyecek sağlıklı psikolojik mekanizmalar

geliştirmelerine katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Tüm bu süreçte, nicel araştırma yöntemleri kullanılarak, müdahalenin etkililiği ve arka planındaki mekanizmalar bilimsel açıdan detaylı biçimde analiz edilecektir.

Araştırmanın nemi

Günümüzün hızla dijitalleşen dünyasında, özellikle niversite öğrencileri gibi genç yetişkinler, sosyal medya gibi dijital platformların sunduğu cazip olanaklar ve eğlence imkanları nedeniyle artmış bir dijital bağımlılık riski taşımaktadırlar (mleki ve Başol, 2019; ztrk, 2021). Sosyal medyada geçirilen sürenin kontrolsüz artışı, bağımlılık eğilimlerini beraberinde getirerek bireylerde çeşitli psikososyal sorunlara yol açabilmektedir. Bu sorunlar arasında sosyal ilişkilerde problemler, düşük özsaygı, zgven eksikliği ve sosyal beceri yetersizlikleri gibi olumsuz yaşam deneyimleri ne çıkmaktadır (Türkel ve Dilmaç, 2019). Bu tür zorlayıcı deneyimlerden kaçınma çabası, bireyleri genellikle daha sağlıksız ve işlevsiz başa çıkma stratejilerine yöneltmekte, bu da kısır bir döngüye yol açarak diğer olumsuz durumları tetikleyebilmektedir.

Bu bağlamda, geliştirilen bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programı, olumsuz yaşam deneyimlerinden kaçınma eğiliminde olan bireylerin daha adaptif ve sağlıklı tepkiler geliştirmelerine olanak sağlayarak önemli bir bilimsel ve pratik boşluğu doldurmaktadır. Mevcut literatür incelendiğinde, yükseköğrenim gören bireyleri hedefleyen bilinçli farkındalık temelli deneysel müdahale çalışmalarının sayısının sınırlı olduğu görülmektedir. Var olan çalışmalar genellikle az sayıda değişken üzerine odaklanmakta ve karmaşık psikolojik yapıları basitleştirilmiş modellerle açıklamaya çalışmaktadır. Bu çalışmanın, dijital bağımlılık gibi birden fazla psikolojik değişkenden etkilenebilen kompleks bir bağımlılık biçimini ele alması, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık gibi kritik faktörlerle ilişkisini incelemesi, literatüre önemli ve çok boyutlu bir katkı sağlaması beklenmektedir. Bu araştırma, niversite ğrencilerinin dijital çağın getirdiği zorluklarla başa çıkabilmeleri için etkili bir müdahale modeli sunma potansiyeli taşımaktadır.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, mevcut araştırmada yer alan kavramlar detaylı şekilde ele alınmıştır. Ayrıca çalışmada yer alan kavramlar arasındaki ilişkilere ve ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Dijital Bağımlılık

Dijital bağımlılık, bireyin olumsuz sonuçlarına rağmen dijital cihaz kullanımını kontrol edememesiyle tanımlanan ve özellikle ergenler ile genç yetişkinler arasında giderek artan biçimde gözlemlenen bir halk sağlığı sorunu hâline gelmiştir (Tang ve Lee, 2021). Bu davranışsal bağımlılık türü; problemli akıllı telefon kullanımı, internet oyun bozukluğu ve sosyal medyanın aşırı kullanımı gibi farklı alt boyutları içermekte olup, bireylerde çeşitli psikolojik, sosyal ve fiziksel bozulmalara yol açmaktadır (Liu vd., 2022).

Araştırmalar, sosyal medya ile aşırı etkileşimin artan kaygı, yalnızlık ve depresif belirtilerle ilişkili olduğunu; akıllı telefonun yoğun kullanımının ise dikkat dağınıklığı ve kaygıya bağlı bilişsel zayıflıkları artırdığını ortaya koymuştur (Sun, 2023; Edwards vd., 2023). Bu durum yalnızca davranışsal düzeyde değil, aynı zamanda yönetici işlevler ve dikkat süreçleri gibi temel bilişsel mekanizmalar düzeyinde de bozulmalara işaret etmektedir. Yönetici işlevlerdeki zayıflık, bireyin tepki inhibisyonu, karar verme ve hedefe yönelik davranış kapasitesini azaltarak, bağımlılık döngüsünü sürdüren bilişsel esnekliğin zedelenmesine yol açmaktadır (Bai vd., 2024).

Nitekim, ödül işleme ve bilişsel kontrol sistemleri üzerine yapılan nöropsikolojik araştırmalar, hem internet hem de akıllı telefon bağımlılığının gelişiminde bu alanların merkezi bir rol oynadığını göstermektedir (Méndez vd., 2024). Aşırı dijital etkileşim, bireyin hedefe yönelmiş bilişsel süreçlerini baskılayarak, kısa vadeli haz odaklı davranışları pekiştirmekte ve uzun vadeli öz düzenleme kapasitesini zayıflatmaktadır (Toh vd., 2021; Edwards vd., 2023). Bu bağlamda, yönetici işlevlerin güçlendirilmesi, bağımlılık davranışlarının önlenmesi ve azaltılması açısından kritik bir hedef olarak görülmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığının yaygınlığı, azalmış fiziksel aktivite, psikolojik stres, sosyal izolasyon, uyku bozuklukları ve yaşam doyumunda düşüş gibi çok boyutlu

olumsuz etkilerle bağlantılıdır (Ye vd., 2025; Ge vd., 2023). Ayrıca, bilişsel eksikliklerin hem bağımlılığın nedeni hem de sonucu olabileceğini gösteren bulgular, dijital bağımlılığın doğasının çift yönlü olduğunu ortaya koymaktadır (Moshel vd., 2023). Bu karşılıklı ilişki, bağımlılık davranışının yalnızca bilişsel işlevlerin bozulmasına neden olmakla kalmayıp, aynı zamanda bu bozulmalardan beslendiğini göstermektedir.

Bu durumun ciddiyeti, akıllı telefon kullanıcı sayısındaki dramatik artışla daha da belirginleşmektedir. Küresel ölçekte akıllı telefon kullanıcı sayısı 2016'da 3,7 milyardan 2022'de 6,6 milyara yükselmiş, bu artış dijital bağımlılığa maruz kalma potansiyelinde ciddi bir büyümeye işaret etmiştir (Chen vd., 2024). 2021 yılı itibarıyla 3,8 milyarı aşan kullanıcı sayısı, bu teknolojinin yaygın ve sürekli etkileşim doğasını vurgulamakta, özellikle üniversite öğrencileri arasında sorunlu kullanım oranlarının artmasına zemin hazırlamaktadır (Adamczewska vd., 2022). Nitekim, üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı oranının bazı bölgelerde %36,6'ya kadar yükseldiği; bu durumun düşük akademik performans, dikkat eksikliği, yalnızlık hissi ve psikolojik sıkıntı gibi sonuçlarla bağlantılı olduğu raporlanmıştır (Ge vd., 2023). Sorunlu akıllı telefon kullanımı, yalnızca psikolojik işlevleri değil, aynı zamanda kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, bozulmuş uyku düzeni, azalmış sosyal etkileşim ve yaşam kalitesinde düşüş gibi fizyolojik ve davranışsal alanları da olumsuz etkilemektedir (Ge vd., 2023).

Dijital bağımlılığın altında yatan mekanizmalar genellikle bilişsel süreçlerdeki değişiklikleri içermekte olup, özellikle hafıza, eleştirel düşünme ve karar verme yeteneklerinde belirgin zayıflamalara neden olabilmektedir (Shanmugasundaram ve Tamilarasu, 2023). Bu nedenle, bilişsel kontrol ve esneklikle ilişkili süreçlerin dijital bağımlılık üzerindeki aracılık rollerinin anlaşılması, etkili müdahalelerin tasarımı açısından büyük önem taşımaktadır.

Ayrıca, dijital bağımlılığın yaygınlaşmasıyla paralel biçimde ekran süresindeki dramatik artış, bu sorunun davranışsal ve nöropsikolojik temellerini daha da karmaşık hâle getirmiştir. Günlük ortalama ekran süresi 2012'de 3,75 saatten 2017'de 5,78 saate yükselmiştir ve bu artış, bireylerin dijital etkileşime maruz kalma düzeyinin giderek arttığını göstermektedir (Ge vd., 2023). Bu durum, bilişsel aşırı yüklenme, duygusal tükenmişlik ve davranışsal bağımlılık

belirtilerinin artmasına yol açarak, dijital bağımlılığın bir kamu sağlığı krizi boyutuna ulaşmasına neden olmaktadır (Ndayambaje & Udohchukwu, 2025).

Dijital bağımlılık yalnızca bireysel bir davranış bozukluğu değil; bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme becerilerinin kesişiminde şekillenen, çok katmanlı bir psikososyal olgudur. Bu nedenle, dijital bağımlılığın neden olduğu bilişsel ve duygusal bozulmaları anlamaya yönelik araştırmaların, farkındalık temelli müdahale programlarıyla desteklenmesi, dijital çağda sürdürülebilir psikolojik refahın sağlanması açısından zorunludur.

Teknolojik arenada yaşanan gelişmeler ve buna paralel olarak teknolojinin insanların hayatlarına sunduğu kolaylıklar, dijital cihazları tüm toplumun hayatının vazgeçilmezi bir parçası haline getirmiştir (Karabulut, 2023). Son zamanlarda hızla artan dijital cihaz ve internet kullanımının bir sonucu olarak dijital bağımlılık ortaya çıktı ve insanların yaşamlarında olumlu etkilerin yanı sıra olumsuz etkiler bırakmaya başladı. Kontrol edilemeyen bir kullanım eğilimi ve bunun sonucunda ortaya çıkan çeşitli fiziksel ve psikolojik belirtiler bu tür bağımlılığı karakterize etmektedir. Dijital bağımlılıklar temelde insan-makine etkileşime dayanan ve örneğin televizyon izlemenin pasif bağımlılık olarak tanımlandığı, bilgisayarda ya da telefonda oyun oynamanın ise aktif bağımlılık olarak tanımlandığı davranışsal bağımlılıklardır (Arslan vd., 2015). Dijital bağımlılık adı altında incelenen alt kategorilere gelecek süreç içerisinde gelişen teknolojiyle birlikte farklı başlıkların eklenebileceği düşünülmektedir (Arslan, Bardakçı. 2020). Dijital bağımlılıklar neredeyse her yaş grubunda gözlemlenmekle birlikte özellikle genç nüfus arasında daha yaygın olarak görülmekte ve gözlemlenen yaş aralığı da gittikçe daha aşağıya düşmektedir (Arslan, 2019).

Dijital Bağımlılığın Tanımı ve Belirtileri. “Dijital bağımlılık, bilgisayarlar, akıllı telefonlar ve internet gibi dijital teknolojilerin aşırı ve kontrolsüz kullanımı sonucu ortaya çıkan bir fenomeni ifade eder” (Griffiths, 2000). Davranışsal bir bağımlılık türü olan internet/bilgisayar bağımlılığı, tipik bağımlılık kriterlerini karşılayacak şekilde, bilgisayarla ve aktardığı görüntülerle yoğun bir biçimde meşgul olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2020). “Bireylerde dijital bağımlılığın belirtileri arasında sürekli olarak internete giriş yapma isteği, dijital içerikleri kontrol edememe, sosyal ilişkilerde azalma ve fiziksel sağlık sorunları yer alabilir” (Kuss ve Griffiths, 2012). Bu, bağımlının

hayatını tamamen ele geçiren, çok boyutlu zorlayıcı bilişsel ve davranışsal belirtiler içerir (Pies, 2009). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve depresyon gibi psikolojik bozukluklarla birlikte görülebilir (Kratzer ve Hegerl, 2008). Bu durum, bireylerin sosyal, mesleki ve kişisel yaşamlarında ciddi sorunlara yol açabilir. Young (1998) tarafından yapılan çalışmalar, dijital bağımlılığın, tıpkı madde bağımlılığı gibi, beyin kimyasında değişikliklere neden olabileceğini ve ödül mekanizmalarını etkileyebileceğini göstermektedir. Belirtiler arasında, zaman yönetimi sorunları, dijital cihaz kullanımının sürekli artması ve bu kullanımın bırakılamaması gibi davranışlar yer alır (Griffiths, 2000). Ayrıca Ögel (2001) bağımlılığı; bireyin kullandığı alışkanlık yaratan bir maddeyi, istemesine karşın kendi iradesiyle bırakamaması, giderek kullandığı maddenin miktarını artırması, maddeye ulaşamadığında yoksunluk belirtileri göstermesi, zararını görmesine karşın kullanması, bağımlı olduğu maddeye ulaşmak için zamanının çoğunu harcaması şeklinde tanımlamaktadır.

Dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte, dijital bağımlılık giderek daha fazla dikkat çeken bir konu haline gelmiştir. Kuss ve Griffiths'in (2012) çalışmasına göre, internet bağımlılığı bireylerin internet kullanımı üzerinde kontrol kaybı yaşadığı ve bu kullanımın yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği bir durumu ifade eder. Bu bağımlılık türü, genellikle internet oyunları, sosyal medya ve online alışveriş gibi dijital platformlara aşırı derecede zaman harcanmasıyla ilişkilendirilir.

Cheng ve Li'nin (2014) sistematik bir derlemesi, yapılan birçok epidemiyolojik araştırmaları gözden geçirerek internet bağımlılığının yaygınlığını ve belirtilerini inceler. Bu araştırmalar, dijital bağımlılığın gençler arasında özellikle yaygın olduğunu ve psikolojik belirtilerle ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır. Özellikle, aşırı internet kullanımıyla duygusal düzensizlikler, uyku bozuklukları ve dikkat eksikliği gibi sorunlar arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur.

Lam ve diğerlerinin (2009) meta-sentezi, 1996-2006 döneminde yapılan nitel araştırmaları derleyerek internet bağımlılığının tanımını ve belirtilerini daha derinlemesine incelemiştir. Bu araştırmalar, internet bağımlılığının bireylerin sosyal ilişkilerini etkilediğini, duygusal refahlarını olumsuz yönde etkilediğini ve hatta fiziksel sağlıklarını tehlikeye attığını göstermektedir. Özellikle, aşırı internet

kullanımının depresyon, anksiyete ve sosyal izolasyon gibi psikolojik etkilerle ilişkilendirildiği belirtilmiştir.

Dijital bağımlılığın tanımı ve belirtileri, geniş bir araştırma yelpazesiyle desteklenmektedir. İncelenen çalışmalar dijital bağımlılığın ciddi bir halk sağlığı sorunu olduğunu ve dikkate alınması gerektiğini vurgular. Daha fazla araştırma yapılması ve uygun müdahalelerin geliştirilmesi, bu konuda ilerlemenin anahtarı olabilir. Dijital bağımlılığın, özellikle gençler arasında hızla yayıldığı ve sosyal, psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yarattığı görülmektedir. Bu durum, dijital bağımlılığın sadece bireysel değil, aynı zamanda toplumsal bir sorun haline geldiğini ve bu konuda daha fazla araştırma, müdahale ve farkındalık çalışmalarının gerekli olduğunu ortaya koymaktadır. Gelecekte, dijital bağımlılığın önlenmesi ve tedavisi için daha etkili stratejilerin geliştirilmesi için bu alandaki araştırmaların devam etmesi önemlidir.

Dijital Bağımlılığın Yaygınlığı ve Artan Önemi. Dijital teknolojinin gün be gün gelişmesiyle neredeyse artık her kullanıcı bir dijital kimliğe sahiptir (Güney, 2017). Dijital kimliklerle beraber Dijital bağımlılık, dünya genelinde artan bir yaygınlık göstermektedir. Anderson ve Rainie (2018), özellikle genç nüfus arasında dijital cihaz kullanımının hızla arttığını ve bu durumun bağımlılık oranlarını yükselttiğini belirtmektedir. Türkiye'de yapılan bir araştırma, gençlerin %70'inin günde en az 3 saatini dijital cihazlar başında geçirdiğini ve bu oranın giderek arttığını göstermektedir (Doğan, 2020). Bu artış, dijital bağımlılığın toplum sağlığı üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte dijital bağımlılık, ciddi bir halk sağlığı sorunu haline gelmektedir ve bu konuda daha fazla araştırmanın yapılması ayrıca hızlı bir şekilde müdahale edilmesi gerekmektedir." (Király ve diğ., 2020)

Dijital teknolojilerin yayılmasıyla birlikte, dijital bağımlılık giderek daha büyük bir sorun haline gelmektedir. Kumar, Kumar ve Velan'ın (2015) çalışması, Belgaum bölgesindeki ortaokul öğrencileri arasında internet bağımlılığı bozukluğunun yaygınlığını araştırmıştır. Araştırma, gençler arasında internet kullanımının yaygınlığını ve bu kullanımın giderek artan bir sorun haline geldiğini göstermektedir. Özellikle, ergenlik dönemindeki gençlerin internete erişiminin artmasıyla birlikte, bu yaş grubunda dijital bağımlılık riskinin arttığı gözlemlenmektedir.

MohdSallehuddin, Awang ve Nudin'in (2017) çalışması, Malezya'daki öğrenciler arasında internet kullanımının yaygınlığını ve bağımlılık risklerini incelemiş ve dijital bağımlılığın artan önemine dikkat çekmiştir. Araştırma, gençler arasında internete bağımlılık riskinin giderek arttığını ve bu durumun sosyal ve akademik işlevselliklerini olumsuz etkilediğini belirtmektedir (MohdSallehuddin ve diğ., 2017). Bu bulgular, dijital bağımlılığın gençler arasında ciddi bir halk sağlığı sorunu olduğunu göstermektedir.

Kaess, Durkee, Brunner ve diğerlerinin (2014) derlemesi, ekran bağımlılığının yaygınlığını ve önemini tartışırken, bu alandaki bilgi boşluklarını da ele almaktadır. Araştırma, ergenlik dönemindeki bireylerin artan şekilde dijital teknolojilere maruz kalmasıyla birlikte, ekran bağımlılığının psikolojik ve sosyal sağlık üzerindeki etkilerinin giderek daha fazla dikkat çektiğini belirtmektedir (Kaess ve diğ., 2014). Bu bulgular, dijital bağımlılık konusunda daha derinlemesine bir anlayışın önemini vurgulamaktadır.

Dijital bağımlılığın yaygınlığı ve artan önemi konusunda yapılan araştırmalar, bu konunun ciddiyetini ve aciliyetini vurgulamaktadır. Bu alandaki araştırmaların devam etmesi ve uygun müdahalelerin geliştirilmesi, dijital bağımlılığın etkilerini azaltmak ve toplum sağlığını korumak için kritik önem taşımaktadır.

Dijital Bağımlılığın Nedenleri ve Risk Faktörleri. Dijital bağımlılığın nedenleri arasında sosyal izolasyon, düşük özgüven ve stres gibi psikososyal faktörler ön plandadır (Kuss ve Griffiths, 2011). Bunların yanı sıra dijital bağımlılığın gelişiminde genetik yatkınlık, psikososyal stresörler ve bilişsel faktörler gibi çeşitli risk faktörleri etkili olabilir." (Király ve diğ., 2020) " Ayrıca, bireylerdeki duygusal bozukluklar, düşük özsaygı ve sosyal izolasyon da dijital bağımlılığın risk faktörleri arasında yer almaktadır." (Brand, Laier, ve Young, 2014) Özellikle ergenlik dönemi gibi hassas gelişim süreçlerinde olan bireyler, dijital dünyaya olan ilgilerini artırarak bu ortamda kendilerini daha rahat hissetmektedirler. Risk faktörleri arasında ise genetik yatkınlık, kişilik özellikleri ve çevresel faktörler yer almaktadır (Billieux ve diğ., 2015). Özellikle, düşük dürtü kontrolüne sahip bireylerin dijital bağımlılığa daha yatkın oldukları görülmektedir.

Dijital bağımlılığın nedenleri ve risk faktörleri, çeşitli sosyo-demografik, psikolojik ve çevresel faktörlerin karmaşık bir etkileşimiyle ilişkilendirilebilir.

Andreassen ve diğerlerinin (2016) yaptığı bir derleme, internet bağımlılığı ve sorunlu internet kullanımı için risk faktörlerini sistematik olarak ele alır. Araştırmada, genç yaş, düşük sosyo-ekonomik durum, duygusal düzensizlikler ve psikopatoloji gibi faktörlerin dijital bağımlılığı tetiklemede rol oynadığı bulunmuştur.

Yang ve Li'nin (2021) meta-analizi, aile faktörleri ile üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmada, aile içi iletişim kalitesi, ebeveyn denetimi ve aile bağları gibi faktörlerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkileri değerlendirilir. Özellikle, aile içindeki sağlıklı iletişim ve ebeveyn denetiminin, çocukların dijital teknolojilerle sağlıklı bir ilişki geliştirmelerine yardımcı olduğu belirtilmektedir.

Yu ve diğerlerinin (2020) araştırması, ebeveyn tutumlarının, uygulamalarının ve ebeveyn kontrolünün çocukların akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisini ele almaktadır. Özellikle, ebeveynlerin sağladığı sınırların ve yönlendirmenin çocukların dijital teknolojilerle sağlıklı bir ilişki kurmalarına katkı sağladığı belirtilmektedir. Bu bulgular, aile içi dinamiklerin dijital bağımlılığın gelişimi üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Bu bulgular ışığında, dijital bağımlılığın nedenleri ve risk faktörleri karmaşık bir yapıya sahiptir ve geniş bir perspektiften ele alınmalıdır. Aile, bireyin psikolojik durumu, çevresel etkenler ve teknolojinin kendisi gibi çeşitli faktörler, dijital bağımlılığın gelişimi üzerinde etkili olabilir. Bu nedenle, bu faktörlerin anlaşılması ve uygun müdahalelerin geliştirilmesi, dijital bağımlılığın önlenmesi ve tedavisi için kritik öneme sahiptir.

Dijital Bağımlılığın Sağlık Üzerindeki Etkileri. Dijital bağımlılık hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde çeşitli olumsuz etkilere yol açmaktadır. Fiziksel sağlık açısından, uzun süreli ekran maruziyeti göz sağlığında bozulmalara, uyku düzeninde aksamalara ve hareketsizlikten kaynaklanan fiziksel rahatsızlıklara neden olabilir (Carter ve diğ., 2016). Bu tür etkiler, bireylerin genel fiziksel sağlığını tehdit eder ve yaşam kalitesini düşürebilir. Akin, İskender ve Toker (2016), aşırı dijital kullanımın hareketsiz yaşam tarzına, göz yorgunluğuna ve diğer fiziksel sağlık sorunlarına yol açabileceğini belirtmektedir.

Zihinsel sağlık üzerinde ise dijital bağımlılığın depresyon, anksiyete ve artan stres seviyeleri gibi etkileri gözlemlenmektedir (Lin ve diğ., 2018). Király ve

arkadaşları (2020), dijital bağımlılığın sağlık üzerindeki olumsuz etkileri arasında uyku bozuklukları, depresyon, anksiyete ve dikkat eksikliği gibi durumların yer alabileceğini vurgulamaktadır. Bu etkiler, bireylerin yaşam kalitesini düşürür ve günlük işlevselliklerini olumsuz yönde etkiler.

Dijital bağımlılığın sağlık üzerindeki etkileri, çeşitli araştırmaların ışığında derinlemesine incelenmiştir. Andreassen ve diğerleri (2016), internet bağımlılığının fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini gösteren önemli bir çalışma sunmaktadır. Araştırmada, uzun süreli bilgisayar kullanımının göz sağlığını olumsuz etkileyebileceği ve hareketsiz bir yaşam tarzının fiziksel sağlık sorunlarına neden olabileceği belirtilmektedir. Bu bulgular, dijital bağımlılığın fiziksel sağlık açısından ciddi sonuçları olabileceğini göstermektedir (Andreassen ve diğ., 2016).

Bununla birlikte, dijital bağımlılığın psikolojik sağlık üzerindeki etkileri de önemlidir. Li ve diğerleri (2018) yaptıkları bir çalışmada, internet bağımlılığının depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik problemlerle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu sonuçlar, dijital bağımlılığın ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, Smith ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, aşırı internet kullanımının yalnızlık ve sosyal izolasyon riskini artırdığı bulunmuştur. Bu durum, dijital bağımlılığın sosyal sağlık üzerindeki potansiyel zararlarını vurgular (Li ve diğ., 2018; Smith ve diğ., 2020).

Tanhan ve Alav (2015) yaptıkları çalışma ile internet ve dijital bağımlılığının bireylerin kendilerine özgü bir sosyal gerçeklik oluşturduğunu ve dolayısıyla bu gerçekliğin bireylerin kişilik gelişimleri üzerinde etki oluşturduğunu ortaya koymuşlardır. Daha geniş bir perspektiften ele alındığında, dijital bağımlılığın sağlık üzerindeki etkileri konusunda yapılan araştırmaların devam etmesi önemlidir. Özellikle, gençler arasında dijital bağımlılığın yaygınlaşmasıyla birlikte, bu sorunun etkilerini daha iyi anlamak ve etkili müdahale stratejileri geliştirmek kritik öneme sahiptir. Bu alanda yapılan daha fazla araştırma, dijital bağımlılığın sağlık üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Dijital Bağımlılığın Psikolojik ve Sosyal Sonuçları. Dijital bağımlılığın psikolojik sonuçları, duygusal dengesizlik, düşük özsaygı ve sosyal anksiyete gibi sorunları içermektedir (Kim ve diğ., 2009). Bu durum, bireylerin sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir ve sosyal izolasyona yol açabilir. Kuss ve Griffiths

(2012) dijital bağımlılığın psikolojik sonuçları arasında sosyal izolasyon, ilişki sorunları ve düşük özsaygının bulunduğunu belirtmektedir. Ayrıca, Király ve arkadaşları (2020) dijital bağımlılığın sosyal sonuçlarının iş ve eğitim performansında düşüşe, işlevsel bozukluklara ve duygusal dengesizliğe neden olabileceğini vurgulamaktadır.

Sosyal sonuçlar açısından, dijital bağımlılık aile içi ilişkilerde bozulmalara, iş ve akademik performansta düşüşlere yol açabilir (Kuss ve Griffiths, 2012). Bu bağlamda, dijital bağımlılık yalnızca bireysel bir sorun olarak değil, aynı zamanda toplumsal bir problem olarak da ele alınmalıdır. Bireylerin sosyal ve işlevsel yaşamlarındaki bu olumsuz etkiler, dijital bağımlılığın geniş kapsamlı bir sorun olduğunu ve toplum sağlığını korumak adına bu konunun ciddiyle ele alınması gerektiğini göstermektedir. Ayrıca Yoğun şekilde telefon ve sosyal medya uygulamaları ile ilişkilenen bireylerin gerçek olmayan dünyadaki arkadaş veya arkadaş olmayan bireylerin hayatlarıyla kendi hayatlarını karşılaştırdıkları ve bunun olumsuz bir çıktısı olarak kendi hayatlarını değersiz buldukları ve dışlanmışlık hissi yaşadıkları görülmüştür (Tanhan, Özok ve Tayiz, 2022).

Dijital bağımlılığın psikolojik ve sosyal sonuçları, internet kullanımının derinlemesine incelenmesiyle daha iyi anlaşılabilir. Cheng ve Li'nin (2014) yaptığı bir meta-analiz çalışması, internet bağımlılığının psikolojik refah üzerindeki etkilerini sistematik olarak ele almaktadır. Araştırmada, internet bağımlılığının depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, dijital bağımlılığın ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini vurgular.

Sosyal boyutta, LaRose ve diğerlerinin (2001) çalışması, internet kullanımının sosyal sonuçlarını araştırmaktadır. Makale, internetin sosyal etkilerini anlamak için önemli bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Özellikle, internete erişim, katılım ve etkileşim gibi faktörlerin sosyal ilişkiler üzerindeki etkilerini incelemektedir. Bu bağlamda, internet kullanımının sosyal izolasyon riskini artırabileceği belirtilmektedir.

Davis ve diğerlerinin (2002) çalışması, internet kullanımının psikososyal refah üzerindeki etkilerini teorik bir temele dayanarak inceler. Araştırma, internetin psikolojik ve sosyal sonuçlarını ölçmek için bir ölçüm aracı geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu ölçüm aracı, internet bağımlılığının psikososyal etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Kayri, Tanhan ve Tanrıverdi (2014) ortaöğretim öğrencileri üzerine yaptıkları bir çalışmada bireylerin internet bağımlılık düzeyleri ile aileleri ile olan ilişkileri arasında anlamlı bir farkın olduğunu ortaya koymuşlardır. Aile ilişkilerinin istedikleri düzeyde olmadığını belirten öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bunun bir sonucu olarak ailelerinden sosyal destek alamayan öğrencilerin bu açığı kapatmak için internete yöneldikleri ve interneti; beklenen düzeyde olmayan bu aile ilişkileri ortamından bir kaçış yolu olarak kullandıkları tespit edilmiştir.

Bu bulgular ışığında, dijital bağımlılığın psikolojik ve sosyal sonuçlarını daha iyi anlamak için yapılan araştırmaların devam etmesi önemlidir. Özellikle, gençler arasında dijital bağımlılığın yaygınlaşmasıyla birlikte, bu sorunun etkilerini daha iyi anlamak ve etkili müdahale stratejileri geliştirmek kritik öneme sahiptir.

Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, bireyin değişen çevresel koşullara veya içsel hedeflere uygun olarak bilişsel süreçlerini yeniden düzenleme ve alternatif düşünme stratejilerini devreye sokabilme kapasitesini ifade eden kritik bir yönetici işlevdir. Bu çok boyutlu yapı, bireyin farklı görevler veya zihinsel çerçeveler arasında geçiş yapabilmesini, problem çözme stratejilerini uyarlayabilmesini ve artık geçerli olmayan bilgi ya da davranış kalıplarından vazgeçebilmesini içerir (Kuru ve Çelenk, 2020).

Etkili öğrenme, problem çözme ve duygusal düzenleme süreçlerinin temelinde yer alan bilişsel esneklik, bireyin karmaşık ve sürekli değişen çevre koşullarına uyum sağlayabilmesi açısından merkezi bir öneme sahiptir (Wilmer vd., 2017). Yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip bireyler, karşılaştıkları yeni durumlara hızla adapte olabilmekte, etkisiz stratejilerde ısrar etmek yerine düşünce ve davranışlarını çevresel geri bildirimlere göre yeniden yapılandırabilmektedir.

Bu beceri; dikkatin yönünü değiştirme, stratejileri güncelleme, geri bildirim işleme ve önceki öğrenmelerin tersine çevrilmesi gibi bir dizi temel bilişsel süreci kapsamaktadır (Tong vd., 2024). Bilişsel esnekliğin sinirsel alt yapısı incelendiğinde, özellikle dorsolateral prefrontal korteks başta olmak üzere, prefrontal korteksin birbirine bağlı bölgelerinin önemli rol oynadığı görülmektedir.

Bu bölgeler, zihinsel setlerin değiştirilmesi, dikkat odağının yeniden yönlendirilmesi ve baskın tepkilerin engellenmesi gibi süreçleri düzenleyerek esnek bilişsel işleyişi destekler.

Araştırmalar, bilişsel esneklikteki yetersizliklerin çeşitli nöropsikiyatrik bozukluklar, bağımlılık davranışları ve dürtüsellik örüntüleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Fabio vd., 2022). Bu tür eksiklikler, bireyin yeni bilgilere uyum sağlama, alışılmış kalıpları değiştirme veya alternatif çözüm yolları geliştirme kapasitesini sınırlandırmakta; dolayısıyla öğrenme süreçlerinde, duygusal düzenlemede ve karar verme mekanizmalarında zorluklara yol açmaktadır.

Bilişsel esneklik, modern yaşamın bilişsel ve duygusal karmaşıklıklarına başarılı bir şekilde uyum sağlamak açısından vazgeçilmezdir. Bu işlev, yalnızca bireysel dayanıklılık ve psikolojik esneklikle değil, aynı zamanda akademik başarı, yaratıcılık ve genel iyi oluş düzeyleriyle de doğrudan ilişkilidir (Hohl ve Dolcos, 2024). Güncel çalışmalar, dijital medya maruziyetinin artışı ve çoklu görev (multitasking) davranışlarının yaygınlaşmasının, bilişsel esnekliğin işlevsel verimliliğini olumsuz etkilediğini göstermektedir (Sina vd., 2023). Bu durum, dikkat süreçlerinde bölünmeye, bilişsel yüklenmeye ve bilişsel esneklikte azalmaya neden olmaktadır.

Bilişsel esneklik, bireyin geçmiş görevlerden kaynaklanan ilgisiz bilgileri devre dışı bırakarak, yeni görevlerde ilgili bilgilere yönelmesini sağlayan dinamik bir zihinsel mekanizmadır (Buttelmann ve Karbach, 2017). Dolayısıyla, bireylerin belirsizliğe açık, karmaşık ve değişken ortamlarda etkili kararlar alabilmeleri büyük ölçüde bu yeteneğin işlevsel bütünlüğüne bağlıdır (Colombo vd., 2023).

Bilişsel esneklik, yalnızca bilişsel uyumun değil, aynı zamanda duygusal denge, psikolojik dayanıklılık ve akademik işlevselliğin de temel belirleyicilerinden biridir. Bu nedenle, dijital bağımlılık gibi bilişsel kontrolün zayıfladığı durumlarda, bilişsel esnekliği güçlendirmeye yönelik farkındalık temelli müdahalelerin önem kazandığı görülmektedir.

Bilişsel esneklik (cognitive flexibility), bireyin değişen çevresel koşullara, yeni ortaya çıkan bilgilere ve beklenmedik durumlara uyum sağlayarak düşünce ve davranışlarını bu değişimlere uygun şekilde düzenleyebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Scott, 1962; Dennis & Vander Wal, 2010). Başka bir ifadeyle,

bilişsel esneklik, bireyin mevcut bilişsel şemalarını gözden geçirerek gerektiğinde alternatif stratejiler geliştirebilmesi ve mevcut yaklaşımını değiştirebilme kapasitesidir (Canas, Quesada, Antolí, & Fajardo, 2003). Bu kavram, bireyin çevresel taleplere duyarlılığı, esnek problem çözme becerileri ve çoklu perspektifleri aynı anda değerlendirme yeteneği gibi çeşitli bilişsel süreçleri kapsamaktadır (Ionescu, 2012).

Bilişsel esneklik, bilişsel kontrolün bir alt bileşeni olarak, bireyin mevcut görev veya durumdan farklı bir görev veya duruma geçiş yaparken zihinsel setleri değiştirebilmesini mümkün kılar (Miyake et al., 2000). Bu yönüyle bilişsel esneklik, yürütücü işlevlerin (executive functions) temel bir bileşeni olup, inhibisyon (dürtüleri kontrol edebilme) ve çalışma belleği gibi diğer üst düzey bilişsel işlevlerle yakından ilişkilidir (Diamond, 2013). Yürütücü işlevlerin temel amacı, bireyin hedef yönelimli davranışları düzenleyebilmesi ve değişen çevresel koşullara hızlıca yanıt verebilmesini sağlamaktır. Bilişsel esneklik ise bu sürecin dinamik boyutunu oluşturarak bireyin hem mevcut bilgiyi hem de yeni gelen bilgileri değerlendirerek uygun stratejileri geliştirmesini olanaklı kılar (Zelazo, 2015).

Nöropsikolojik düzeyde incelendiğinde, bilişsel esnekliğin öncelikli olarak prefrontal korteksin (özellikle dorsolateral prefrontal korteksin) işleyişiyle ilişkili olduğu görülmektedir (Dajani & Uddin, 2015). Yapılan beyin görüntüleme çalışmaları, görev değiştirme ve alternatif çözüm üretme gibi esnek bilişsel davranışları gerektiren görevlerde prefrontal korteksin yoğun bir şekilde aktive olduğunu göstermiştir (Leber, Turk-Browne, & Chun, 2008). Bu bulgular, bilişsel esnekliğin nöroanatomik temellerinin, dikkat kontrolü, planlama ve problem çözme gibi üst düzey bilişsel işlevlerle örtüştüğünü ortaya koymaktadır.

Bilişsel esneklik, bireyin hem içsel (örneğin, kişisel inançlar, önceki deneyimler) hem de dışsal (örneğin, çevresel değişiklikler, sosyal beklentiler) faktörlere yanıt verirken kullandığı zihinsel stratejilerin uyarlanabilirliğini ifade eder (Martin & Anderson, 1998). Dolayısıyla, yalnızca yeni bilgilere açık olmayı değil, aynı zamanda eski, işlevsiz hale gelen düşünce kalıplarını terk edebilme cesaretini de içerir. Esnek bireyler, sabit ve katı düşünce biçimlerinden ziyade, alternatif yolları değerlendirme eğilimindedirler ve bu sayede hem bireysel

gelişimlerini hem de çevresel uyumlarını sürdürebilirler (Johnco, Wuthrich, & Rapee, 2014).

Psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığı bağlamında da bilişsel esnekliğin kritik bir rol oynadığı gösterilmiştir. Yapılan araştırmalar, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin stresli yaşam olaylarına karşı daha uyumlu tepkiler verdiklerini, problem çözmede daha yaratıcı yollar bulabildiklerini ve olumsuz duygusal deneyimlerden daha hızlı toparlanabildiklerini ortaya koymuştur (Gabrys, Tabri, Anisman, & Matheson, 2018; Moore & Malinowski, 2009). Ayrıca, depresyon, anksiyete gibi psikopatolojik durumlarda bilişsel esnekliğin düşük düzeyde olduğu; bu durumun bireylerin olaylara katı, değişmeyen kalıplarla yaklaşmasına ve çözüm üretmekte zorlanmasına neden olduğu belirlenmiştir (Genet & Siemer, 2011).

Bilişsel esnekliğin gelişimsel boyutu incelendiğinde, çocukluk çağından itibaren şekillenen bir süreç olduğu görülmektedir. Özellikle erken çocukluk döneminde oyun ve sosyal etkileşimler yoluyla bilişsel esnekliğin temelleri atılmakta ve ergenlik döneminde yürütücü işlevlerin olgunlaşmasıyla birlikte daha ileri düzeyde esnek düşünme becerileri gelişmektedir (Best & Miller, 2010). Ancak, bilişsel esneklik sabit bir özellik değildir; yaşam boyu çeşitli deneyimler, eğitim, psikososyal müdahaleler ve hatta nörolojik değişimlerle değişebilir ve geliştirilebilir (Deak, 2003).

Özetle, bilişsel esneklik bireyin değişen çevresel koşullara etkili bir şekilde uyum sağlamasını, yeni bilgilere açık olmasını ve alternatif çözümler üretebilmesini mümkün kılan, çok yönlü ve dinamik bir bilişsel kapasitedir. Günümüzün hızlı ve belirsiz dünyasında, bilişsel esnekliğin bireysel, örgütsel ve toplumsal düzeylerde sürdürülebilir uyum ve başarı için vazgeçilmez bir yetkinlik haline geldiği söylenebilir. Bu nedenle, bilişsel esnekliğin hem teorik hem de uygulamalı düzeyde daha derinlemesine araştırılması, bireysel ve toplumsal gelişim açısından önemli bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır.

Bilişsel Esneklik Kavramı ve Temel İlkeleri. Bilişsel esneklik kavramı, bireyin zihinsel süreçler aracılığıyla değişen çevresel koşullara uyum sağlama, farklı perspektiflerden değerlendirme yapabilme ve alternatif çözüm yolları geliştirebilme kapasitesini ifade eder (Scott, 1962; Dennis & Vander Wal, 2010). Bu kavram, bireyin bilişsel kaynaklarını etkili bir şekilde organize ederek hem

kendi içsel süreçlerini hem de dışsal çevresel talepleri yönetebilmesini mümkün kılan temel bir bilişsel mekanizma olarak tanımlanmaktadır (Diamond, 2013).

Bilişsel esnekliğin tanımlayıcı özellikleri arasında zihinsel geçiş (task-switching), alternatif bakış açılarını değerlendirme (perspective taking), yeni kurallar öğrenme ve uygulama (rule learning and application) gibi işlevler öne çıkmaktadır (Miyake et al., 2000). Spiro ve arkadaşlarının (1988) ileri sürdüğü "Bilişsel Esneklik Teorisi" (Cognitive Flexibility Theory) özellikle yapılandırılmamış ve karmaşık bilgi alanlarında (ill-structured domains) bireylerin bilgiyi çok boyutlu olarak işleyebilme yeteneğinin önemini vurgulamıştır. Bu teoriye göre, bireylerin bilgiyi çeşitli bağlamlarda esnek şekilde yeniden yapılandırabilmesi, öğrenmenin derinleşmesini ve bilgi transferinin artmasını sağlamaktadır.

Bilişsel esnekliğin temel ilkeleri, bireyin çevresel uyaranlara ve içsel deneyimlere nasıl yaklaştığını belirler. Çoklu Perspektif Geliştirme, Bilişsel esneklik, bireyin bir olguya veya probleme yalnızca tek bir bakış açısından değil, çoklu perspektiflerden yaklaşabilmesini gerekli kılar (Martin & Rubin, 1995). Alternatif görüşleri ve olası çözüm yollarını değerlendirme yeteneği, bireyin bilişsel kaynaklarını zenginleştirerek daha yaratıcı ve etkili sonuçlar üretmesine katkı sağlar (Spiro et al., 1988).

Zihinsel Set Değişimi, Bilişsel esneklik, mevcut zihinsel setlerin veya stratejilerin gerektiğinde terk edilip yeni stratejilere geçiş yapılabilmesini içerir (Monsell, 2003). Özellikle belirsizlik ve değişim durumlarında, bireylerin esnek düşünme kapasitesi, mevcut bilgi ve deneyimlerine bağlı kalmaksızın yeni duruma uygun davranışlar geliştirmelerini sağlar.

Hatalardan Öğrenme ve Yeniden Yapılandırma, Bilişsel esnekliğin bir diğer ilkesi, hatalardan öğrenme kapasitesi ve deneyimlere bağlı olarak zihinsel yapıların yeniden organize edilmesidir (Gopnik, Meltzoff, & Kuhl, 1999). Bu süreç, bireyin mevcut hatalı inançları veya stratejileri sorgulamasını ve daha işlevsel bilişsel şemalar geliştirmesini teşvik eder.

İnhibisyon ve Bilişsel Kontrol, Bilişsel esneklik, otomatikleşmiş ya da alışılmış tepkilerin inhibe edilmesini ve yeni, daha uygun tepkilerin seçilmesini gerektirir (Diamond, 2013). Bu yönüyle, bilişsel esneklik, inhibisyon ve çalışma belleği gibi diğer yürütücü işlevlerle yakından ilişkilidir (Miyake et al., 2000).

Duruma Uygun Strateji Seçimi, Esnek bireyler, her duruma özgü stratejiler geliştirme ve bu stratejiler arasında geçiş yapabilme becerisine sahiptirler (Canas et al., 2003). Bu bağlamda bilişsel esneklik, sabit kalıplar yerine, bireyin çevresel taleplere göre uygun çözüm yollarını tercih etmesini sağlar.

Bilişsel esneklik kavramı, bireyin yalnızca bilişsel süreçleriyle değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal süreçleriyle de bütünleşik bir şekilde çalışır. Örneğin, sosyal biliş alanındaki araştırmalar, bilişsel esnekliğin empati kurma, sosyal ipuçlarını yorumlama ve kişilerarası ilişkileri yönetme becerileriyle doğrudan bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur (Johnco, Wuthrich, & Rapee, 2013).

Bu ilkeler çerçevesinde değerlendirildiğinde, bilişsel esnekliğin bireysel gelişimde ve adaptasyonda merkezi bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Özellikle değişken ve öngörülemez çevresel koşullar altında, bilişsel esneklik bireyin hem içsel dengeyi sürdürmesini hem de çevresel taleplerle etkili bir şekilde baş edebilmesini mümkün kılan kritik bir beceridir (Ionescu, 2012).

Sonuç olarak, bilişsel esneklik, bireyin çevresel değişimlere ve bilişsel taleplere uyum sağlayarak düşünce ve davranış stratejilerini etkili biçimde düzenleyebilmesini sağlayan temel bir psikolojik kapasiteyi ifade eder. Bu kapasitenin işleyişi, bireyin psikolojik dayanıklılığı, yaşam doyumu, problem çözme becerisi ve genel iyi oluş düzeyi üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir.

Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler. Bilişsel esneklik, bireylerin çevresel taleplere ve değişimlere uyum sağlama kapasiteleri üzerinde belirleyici bir rol oynamakla birlikte, bu kapasitenin gelişimi ve işleyişi çeşitli bireysel, çevresel ve nörobiyolojik faktörlerden etkilenmektedir (Ionescu, 2012; Dennis & Vander Wal, 2010). Bilişsel esnekliğin dinamik doğası, onun sabit bir özellik olmaktan çok, gelişimsel ve bağlamsal değişimlere açık bir bilişsel süreç olduğunu göstermektedir.

Yaş ve Gelişimsel Dönemler, Araştırmalar, bilişsel esnekliğin yaşam boyu değişim gösterdiğini ortaya koymuştur. Çocukluk döneminde yürütücü işlevlerin gelişmesiyle birlikte bilişsel esneklik kapasitesi artarken, yaşlılıkla birlikte bu kapasitede bir düşüş gözlemlenmektedir (Zelazo, Craik, & Booth, 2004). Gelişimsel psikoloji literatürüne göre, özellikle okul öncesi dönemde ve ergenlikte

yürütücü işlevlerdeki hızlı gelişim, bilişsel esnekliğin önemli ölçüde artmasına katkıda bulunmaktadır (Best & Miller, 2010).

Kişilik Özellikleri, Bilişsel esneklik, kişilik faktörleriyle de ilişkilidir. Özellikle açıklık (openness to experience) ve duygusal denge (emotional stability) gibi kişilik boyutlarının bilişsel esneklik üzerinde olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir (Johnco, Wuthrich, & Rapee, 2013). Açık fikirli bireylerin yeni deneyimlere daha açık olması, alternatif düşünme biçimlerini benimsemelerini kolaylaştırmaktadır. Zihinsel Sağlık Durumu, Psikopatolojik durumlar, bilişsel esnekliği olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Örneğin depresyon ve anksiyete bozuklukları yaşayan bireylerde bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur (Gabrys, Tabri, Anisman, & Matheson, 2018). Bu bireyler, genellikle olumsuz düşünce kalıplarına saplanma eğiliminde oldukları için çevresel değişimlere adaptasyonda güçlük yaşayabilmektedirler.

Aile ve Eğitim Ortamları, Aile ortamı, bilişsel esnekliğin gelişiminde kritik bir role sahiptir. Destekleyici, demokratik ve keşfe olanak tanıyan aile ortamlarında büyüyen bireyler, daha yüksek bilişsel esneklik düzeyleri geliştirebilmektedirler (Bernier, Carlson, & Whipple, 2010). Eğitim ortamları da benzer şekilde, bilişsel esnekliği destekleyici veya engelleyici olabilir. Özellikle problem çözme, eleştirel düşünme ve yaratıcı düşünme becerilerine odaklanan öğretim yaklaşımlarının bilişsel esnekliği artırdığı bildirilmektedir (Spiro et al., 1988).

Kültürel Etkenler, Kültürel normlar ve değerler de bilişsel esnekliği etkileyen önemli çevresel faktörler arasındadır. Kolektivist kültürlerde bireylerin sosyal normlara uyum sağlama baskısı altında daha az bilişsel esneklik gösterebildiği, bireyci kültürlerde ise bireylerin alternatif düşünce biçimlerini daha rahat geliştirebildiği öne sürülmüştür (Chiu, Morris, Hong, & Menon, 2000). Ancak son çalışmalar, kültürel bağlamın bilişsel esnekliği hem destekleyebileceğini hem de sınırlandırabileceğini, bu ilişkinin kültüre özgü özelliklerle şekillendiğini vurgulamaktadır.

Beyin Yapıları ve Fonksiyonları, Bilişsel esneklik, özellikle prefrontal korteksin (PFC) işleyişiyle yakından ilişkilidir (Miller & Cohen, 2001). Prefrontal korteksin yürütücü işlevlerden sorumlu olduğu ve esnek düşünmeyi desteklediği bilinmektedir. Yapısal beyin görüntüleme çalışmaları, daha yüksek bilişsel

esneklik düzeylerinin dorsolateral prefrontal korteks ve anterior singulat korteks gibi bölgelerde artmış aktivite ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Dajani & Uddin, 2015).

Nörotransmitter Sistemleri, Dopamin ve serotonin gibi nörotransmitterlerin bilişsel esneklik üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Özellikle dopaminin prefrontal kortekste işlevleri, görevler arası geçiş ve yeni stratejilere adaptasyon gibi esnek bilişsel süreçlerin yönetilmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Cools & D'Esposito, 2011). Nörokimyasal dengesizliklerin ise bilişsel esneklik performansını olumsuz etkileyebileceği bildirilmiştir.

Stres ve Travmatik Deneyimler, Stresin ve travmatik deneyimlerin bilişsel esneklik üzerinde iki yönlü etkisi olabileceği bulunmuştur. Akut düzeydeki stresin kısa vadeli olarak bilişsel performansı artırabileceği, ancak kronik stresin bilişsel esneklik kapasitesini önemli ölçüde azaltabileceği belirtilmektedir (Liston, McEwen, & Casey, 2009). Uzun süreli stres maruziyeti, prefrontal korteks işlevselliğini bozarak bireylerin çevresel değişimlere esnek bir şekilde uyum sağlama becerilerini zayıflatabilmektedir.

Bilişsel Eğitim ve Müdahaleler, Son yıllarda yapılan müdahale çalışmaları, bilişsel esnekliğin eğitim ve uygulamalar yoluyla geliştirilebileceğini ortaya koymuştur (Moreno et al., 2011). Özellikle bilişsel yeniden yapılandırma (cognitive restructuring), problem çözme eğitimi ve mindfulness temelli yaklaşımlar, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini artırmak için etkili yöntemler olarak kullanılmaktadır.

Bilişsel Esneklik ve Stresle Başa Çıkma. Stres, bireyin kaynaklarını tehdit eden veya aşan çevresel taleplere verdiği psikolojik ve fizyolojik tepkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984). Bilişsel esneklik ise, bireyin değişen çevresel koşullara ve stresörlere karşı uyum sağlama kapasitesi ile doğrudan ilişkilidir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, bilişsel esnekliğin stresle başa çıkmada kritik bir koruyucu faktör olduğunu ortaya koymuştur (Martin & Rubin, 1995; Gabrys et al., 2018). Bu bağlamda, bilişsel esneklik stresle başa çıkma süreçlerinde hem algısal hem de davranışsal düzeyde etkili olmaktadır.

Bilişsel Esneklik ve Stresin Algılanması, Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, stresörleri değerlendirme ve anlamlandırma süreçlerinde daha esnek ve uyum sağlayıcı bir yaklaşım sergilerler (Dennis & Vander Wal, 2010). Lazarus ve

Folkman'ın (1984) öne sürdüğü bilişsel değerlendirme teorisine göre, bir olayın stresli olup olmadığını belirleyen şey, bireyin olayı nasıl algıladığı ve yorumladığıdır. Bilişsel esneklik bu aşamada devreye girerek, bireyin tehdit edici bir durumu yeniden çerçevelemesine ve potansiyel olarak daha yönetilebilir hale getirmesine olanak tanır (Troy, Wilhelm, Shallcross, & Mauss, 2010).

Örneğin, bir iş kaybı durumunda bilişsel esnekliği düşük bireyler bu olayı yalnızca bir başarısızlık veya tehdit olarak değerlendirirken, bilişsel esnekliği yüksek bireyler bunu yeni fırsatlara açılan bir kapı olarak algılayabilirler. Bu tür yeniden çerçeveleme (reappraisal) süreçleri, stresin olumsuz etkilerini azaltmada etkili bir mekanizma olarak işlev görmektedir (Gross, 2002).

Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Seçimi ve Kullanımı, Bilişsel esnekliğin, stresle başa çıkmada kullanılan stratejilerin çeşitliliğini ve uygunluğunu artırdığı gösterilmiştir. Esnek bireyler, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri arasında duruma göre geçiş yapabilirler (Cheng, 2001). Problem çözmenin mümkün olduğu durumlarda aktif başa çıkma stratejilerini, çözümün mümkün olmadığı durumlarda ise duygu düzenleme stratejilerini tercih edebilmek, bireyin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlar (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001).

Bilişsel esnekliğin eksik olduğu bireyler ise genellikle tek tip başa çıkma stratejisine saplanma eğilimi gösterirler ve bu durum, özellikle karmaşık ve değişken stresörlerle baş ederken yetersiz kalmalarına neden olur (Bonanno, 2004).

Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme, Bilişsel esneklik, duygu düzenleme süreçleriyle de doğrudan ilişkilidir. Araştırmalar, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin duygusal tepkilerini daha etkili bir şekilde düzenleyebildiklerini ve stresli durumlar karşısında daha az olumsuz duygu yaşadıklarını göstermiştir (Aldao, Sheppes, & Gross, 2015). Özellikle duygusal yeniden yapılandırma (cognitive reappraisal) stratejisi, bilişsel esnekliğin en belirgin tezahürlerinden biridir (Troy & Mauss, 2011).

Mindfulness temelli yaklaşımlar da bilişsel esneklik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi destekleyen bulgular sunmaktadır. Mindfulness eğitimi alan bireylerde hem bilişsel esneklik hem de stresle başa çıkma kapasitelerinde artış gözlemlenmiştir (Moore & Malinowski, 2009).

Bilişsel Esneklik ve Stresin Uzun Dönemli Sonuçları, Bilişsel esneklik, stresin uzun dönemli psikolojik etkilerine karşı da koruyucu bir rol oynamaktadır. Örneğin, travmatik yaşam olayları sonrasında gelişebilecek depresyon veya travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikopatolojik sonuçların şiddeti, bireyin bilişsel esneklik düzeyine bağlı olarak değişebilmektedir (Waugh, Thompson, & Gotlib, 2011). Bonanno (2004), psikolojik dayanıklılığın (resilience) temel bileşenlerinden birinin bilişsel esneklik olduğunu ve esnek bireylerin travmatik olaylar karşısında daha hızlı toparlandıklarını vurgulamaktadır.

Bilişsel Esneklik ve Stresle Başa Çıkmanın Eğitim Yoluyla Desteklenmesi, Bilişsel esnekliğin ve stresle başa çıkma becerilerinin eğitim programları yoluyla geliştirilebileceği gösterilmiştir. Özellikle bilişsel davranışçı terapi (CBT), duygusal esneklik ve bilişsel esneklik üzerinde olumlu etkiler yaratmakta ve bireylerin stresle başa çıkma yetkinliklerini artırmaktadır (Beck, 2011). Ayrıca stres yönetimi programları, problem çözme eğitimleri ve mindfulness temelli müdahaleler bilişsel esnekliğin gelişimine katkı sağlayarak bireylerin stres karşısındaki dayanıklılıklarını artırmaktadır (Chiesa, Serretti, & Jakobsen, 2013).

Bilişsel Esnekliğin Geliştirilmesi, Yaklaşımlar Ve Programlar. Bilişsel esneklik, doğuştan gelen bazı bilişsel yeteneklerle ilişkili olmakla birlikte, yaşam boyu öğrenme, deneyim ve yapılandırılmış müdahale programları aracılığıyla geliştirilebilen bir kapasite olarak değerlendirilmektedir (Zelazo, 2015). Modern psikoloji literatürü, bilişsel esnekliğin hem bireysel farkındalık hem de dışsal destekler yoluyla artırılabilirliğini göstermiştir (Canas, Quesada, Antoli, & Fajardo, 2003). Bu bağlamda, bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik müdahaleler çeşitli teorik yaklaşımlara ve uygulamalı programlara dayanmaktadır.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar, Bilişsel davranışçı terapi (BDT), bireylerin katı ve işlevsiz düşünce kalıplarını esnetmelerini sağlayarak bilişsel esneklik düzeylerini artırmayı hedefler (Beck, 2011). BDT, bireylerin olaylara farklı bakış açıları geliştirmesine, otomatik olumsuz düşüncelerini sorgulamasına ve alternatif bilişsel şemalar üretmesine olanak tanır (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979). Özellikle stres, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarla baş etmekte bilişsel esnekliği güçlendirme çalışmaları, BDT temelli müdahalelerin etkinliğini ortaya koymuştur (De Raedt & Koster, 2010).

Mindfulness ve Farkındalık Temelli Yaklaşımlar, Mindfulness (bilinçli farkındalık) uygulamaları da bilişsel esnekliğin geliştirilmesinde etkili yöntemlerden biri olarak kabul edilmektedir. Mindfulness, bireyin mevcut anda olan biteni yargılamadan gözlemleyebilmesini ve bilişsel tepkilerini daha esnek bir şekilde yönetebilmesini destekler (Kabat-Zinn, 2003). Moore ve Malinowski (2009) mindfulness uygulamalarının, bireylerin dikkat geçişlerini hızlandırdığını, bilişsel esneklik düzeylerini artırdığını ve stres tepkilerini azaltarak daha esnek başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olduğunu göstermiştir.

Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) ve Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) programları, özellikle travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve anksiyete yaşayan bireylerde bilişsel esnekliği artırmaya yönelik etkili müdahale yöntemleri arasında yer almaktadır (Segal, Williams, & Teasdale, 2018).

Problem Çözme Eğitimi ve Yaratıcılık Temelli Müdahaleler, Problem çözme yetenekleri ve yaratıcılık, bilişsel esnekliğin temel bileşenleri arasında yer almaktadır (Scott, Leritz, & Mumford, 2004). Problem çözme eğitimi, bireylerin karşılaştıkları sorunlara alternatif çözümler üretmelerini ve bu süreçte esnek düşünme becerilerini geliştirmelerini sağlar (Nezu, Nezu, & D’Zurilla, 2013). Bu tür eğitimlerde bireylere durum analizinden çözüm yolları üretmeye kadar farklı aşamalarda esnek yaklaşım teknikleri öğretilmektedir.

Ayrıca yaratıcı düşünme temelli programlar (örneğin TRIZ metodolojisi, lateral thinking teknikleri), bireylerin kalıplaşmış düşünce şemalarını kırarak farklı bakış açıları geliştirmelerine ve bilişsel esnekliklerini artırmalarına katkı sağlamaktadır (Puccio, Mance, & Murdock, 2011).

Nöroplastisiteyi Destekleyen Müdahaleler, Nöroplastisite, beynin deneyimlere bağlı olarak yapısal ve işlevsel değişiklikler geçirebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Kolb & Gibb, 2011). Bilişsel esneklik, özellikle prefrontal korteksin plastisitesiyle yakından ilişkilidir. Bu nedenle, beyin temelli eğitimler ve deneyimsel öğrenme süreçleri bilişsel esnekliğin artırılmasında etkili olabilmektedir (Diamond, 2013).

Örneğin, zorlu ve yeni öğrenme deneyimleri (yabancı dil öğrenimi, müzik eğitimi gibi) bireyin bilişsel esnekliğini artırabilir (Bialystok, 2009). Bilhassa bilişsel müdahale programları (cognitive training) yoluyla bireylerin yürütücü işlevleri

desteklenmekte ve bilişsel esneklik becerileri geliştirilmektedir (Karch & Kray, 2009).

Sosyal Destek ve Çevresel Düzenlemeler, Sosyal destek sistemlerinin güçlü olması, bireylerin esnek düşünme ve başa çıkma kapasitelerini olumlu yönde etkilemektedir (Southwick, Vythilingam, & Charney, 2005). Özellikle esnekliğe dayalı öğrenme ortamları (örneğin proje tabanlı öğrenme, açık uçlu tartışmalar) bireylerin farklı perspektifler geliştirmelerine ve esnek bilişsel yapılarını güçlendirmelerine katkıda bulunmaktadır (Hmelo-Silver, 2004).

Ayrıca kurumsal düzeyde yapılan düzenlemeler, bireylerin yeni bilgi ve deneyimlere açık olmasını destekleyerek bilişsel esnekliğin kurumsal kültürde gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Pulakos, Arad, Donovan, & Plamondon, 2000).

Bilişsel Esneklik Programlarının Etkililiği, Yapılan meta-analiz çalışmaları, bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik müdahalelerin genel olarak orta düzeyde etkili olduğunu göstermektedir (Karr, Areshenkoff, Rast, & Garcia-Barrera, 2014). Özellikle bilişsel davranışçı temelli ve mindfulness temelli programların, hem kısa vadede hem de uzun vadede bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı artış sağladığı bulunmuştur.

Ancak müdahalelerin etkililiği, bireyin yaşı, mevcut psikolojik durumu, uygulama süresi ve programın içeriği gibi faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir (Diamond & Ling, 2016). Bu nedenle bilişsel esnekliğin geliştirilmesine yönelik programlar, bireyselleştirilmiş ve ihtiyaca yönelik tasarlanmalıdır.

Bilişsel Esnekliğin Genel İyi Olma Üzerine Etkileri. Bilişsel esneklik, bireyin psikolojik sağlığının önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, yaşamın getirdiği belirsizliklere, stresörlere ve değişimlere karşı daha sağlıklı uyum stratejileri geliştirebilmekte ve bu durum genel iyi oluş düzeylerine olumlu şekilde yansımaktadır (Kashdan & Rottenberg, 2010). Literatürde, bilişsel esneklik ile psikolojik iyilik hali (subjective well-being), yaşam doyumu, pozitif duygu durumu ve düşük psikopatoloji düzeyleri arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur (Martin & Anderson, 1998; Genet & Siemer, 2011).

Psikolojik İyi Oluş ve Bilişsel Esneklik, Ryff'ın (1989) psikolojik iyi oluş modelinde altı temel boyut tanımlanmaktadır: öz-yeterlik, olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim. Bilişsel esnekliğin bu boyutların pek çoğunda belirleyici bir rol oynadığı gösterilmiştir. Özellikle çevresel hâkimiyet ve kişisel gelişim, bireyin değişen koşullara etkili yanıt verebilmesini ve yaşamındaki anlamı yeniden inşa edebilmesini gerektirir; bu süreçler ise doğrudan bilişsel esneklik kapasitesine bağlıdır (Ryff & Keyes, 1995).

Empirik çalışmalar, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin daha fazla pozitif duygu yaşadıklarını, stresli yaşam olaylarını daha az tehdit edici olarak algıladıklarını ve dolayısıyla psikolojik iyilik hallerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Johnco, Wuthrich, & Rapee, 2014).

Duygu Düzenleme ve Bilişsel Esneklik, Duygu düzenleme süreçleri, genel iyi oluşun önemli bir bileşenidir. Bilişsel esneklik, bireyin olumsuz duyguları yeniden çerçeveleyebilmesini (reappraisal) ve alternatif başa çıkma stratejileri geliştirebilmesini sağlar (Troy, Wilhelm, Shallcross, & Mauss, 2010). Esnek bilişsel yapılar, bireylerin stresli durumlar karşısında duygusal dengeyi koruyabilmesine ve duygusal tepkilerini daha uyumlu bir biçimde yönetebilmesine imkân tanır.

Bonanno ve Burton (2013), bilişsel esnekliği "duygu düzenlemede esneklik" kavramı ile ilişkilendirerek, bireylerin durumlara özgü en uygun düzenleme stratejisini seçebilme becerisinin hem ruhsal sağlık hem de genel iyi oluş için kritik bir unsur olduğunu ileri sürmüştür.

Stresle Başa Çıkma ve Dayanıklılık (Resilience), Bilişsel esnekliğin en önemli etkilerinden biri de bireysel dayanıklılığın (resilience) artmasına katkıda bulunmasıdır. Dayanıklılık, bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında toparlanabilme ve gelişmeye devam edebilme kapasiteleri olarak tanımlanır (Masten, 2001). Bilişsel esnek bireyler, kriz durumlarında alternatif yollar geliştirme, başarısızlıklardan öğrenme ve geleceğe yönelik umutlarını koruma konusunda daha başarılıdırlar (Southwick & Charney, 2012).

Ayrıca stresli yaşam olayları sonrasında görülen depresyon, anksiyete gibi psikopatolojik tepkiler, bilişsel esnekliği yüksek bireylerde daha düşük düzeyde gözlemlenmektedir (Dennis & Vander Wal, 2010). Bu bulgu, bilişsel esnekliğin

stres kaynaklı psikolojik zararları azaltmada koruyucu bir faktör işlevi gördüğünü göstermektedir.

Bilişsel Esneklik ve Yaşam Doyumu, Yaşam doyumu, bireyin hayatından genel olarak memnuniyet duyması şeklinde tanımlanır ve genel iyi oluşun temel göstergelerinden biridir (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Yapılan araştırmalar, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin, yaşamlarının değişken doğasını daha kabul edilebilir bulduklarını ve bu nedenle yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Martin & Rubin, 1995).

Bilişsel esnekliğin, bireyin hayal kırıklığı, başarısızlık veya beklenmedik yaşam olayları karşısında alternatif hedefler ve yollar belirleyebilme kapasitesi ile yaşam doyumunu artırdığı vurgulanmaktadır (Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver, 2003).

Ruh Sağlığı Bozukluklarının Önlenmesinde Bilişsel Esnekliğin Rolü, Bilişsel esneklik, depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi çeşitli psikopatolojik durumların ortaya çıkışında hem koruyucu hem de iyileştirici bir değişken olarak işlev görmektedir (Johnco, Wuthrich, & Rapee, 2013). Örneğin, bilişsel esnekliği yüksek bireyler, olumsuz yaşam olaylarını farklı bakış açılarından değerlendirebilmekte ve bu sayede öğrenilmiş çaresizlikten kaçınabilmektedirler (Genet & Siemer, 2011).

Bu bağlamda bilişsel esneklik hem önleyici ruh sağlığı programlarında hem de psikoterapötik müdahalelerde geliştirilmesi hedeflenen temel bir beceri olarak kabul edilmektedir.

Bilişsel Esnekliğin Yaş ve Gelişim Süreci İçerisindeki Rolü, Gelişimsel perspektiften bakıldığında, bilişsel esnekliğin çocukluk döneminden itibaren gelişmeye başladığı ve ergenlik, erken yetişkinlik dönemlerinde daha karmaşık sosyal ve duygusal işlevlerle bütünleştiği görülmektedir (Best & Miller, 2010). Yaşlılık döneminde ise bilişsel esnekliğin korunması, yaşla birlikte artan bilişsel katılık ve psikolojik kırılganlık riskini azaltmak açısından kritik öneme sahiptir (Ionescu, 2012). Bu süreçte bilişsel esnekliği destekleyici müdahaleler, bireyin yaşam boyu genel iyi oluş düzeyini artırmada temel bir strateji olarak değerlendirilmektedir (Zelazo & Carlson, 2012).

Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, bireyin iç ve dış dünyasına ilişkin öznel deneyimlerinin farkında olması, bu deneyimleri yargılamadan gözlemleyebilmesi ve mevcut anın gerçekliğini bilinçli bir biçimde yaşayabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu bilişsel ve duygusal süreç, bireyin dikkatini bilinçli biçimde yönlendirmesini, düşünce ve duygularını izleyip değerlendirmesini ve gerektiğinde davranışsal ayarlamalar yapabilmesini sağlayan öz düzenleyici bir mekanizmadır (Schependom vd., 2024).

Bilinçli farkındalık, içe dönüklük, öz-yansıtma ve meta-bilişsel izleme bileşenlerini içerir. Bireylerin düşüncelerini, duygularını ve eylemlerini gözlemleyerek bunlar üzerindeki farkındalığını artırmalarına olanak tanır. Bu süreç, öz düzenleme kapasitesinin temelini oluşturarak, bireylerin davranışlarını daha bilinçli ve hedef odaklı biçimde yönlendirmelerine katkı sağlar (Westhoff vd., 2023).

Bilinçli farkındalığın gelişimi, bireyin bilişsel stratejilerini yeniden yapılandırma ve uyumsuz bilişsel kalıpları değiştirme becerisiyle yakından ilişkilidir. Bu yeti, yerleşik önyargıların fark edilmesini, etkisiz düşünme biçimlerinin dönüştürülmesini ve değişen çevresel koşullara daha sağlıklı uyumun geliştirilmesini mümkün kılar (Braem ve Egner, 2018). Bu bağlamda bilinçli farkındalık, yalnızca dikkat kontrolünün bir biçimi değil, aynı zamanda psikolojik esneklik ve dayanıklılığın da temel belirleyicisidir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik esneklik, bireyin yaşam olaylarına uyum sağlayabilmek için mevcut zihinsel ve davranışsal stratejilerini değiştirme kapasitesini ifade eder. Bilinçli farkındalık bu süreci destekleyerek, bireylerin içsel deneyimlerini fark etmelerine, duygularını bastırmadan kabul etmelerine ve değerleri doğrultusunda tutarlı tepkiler geliştirmelerine olanak tanır (Westhoff vd., 2024). Böylece, birey çevresel talepler karşısında daha uyarlanabilir, değer odaklı ve duygusal olarak dengeli bir yanıt oluşturabilir.

Bu bağlamda, bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik birbirini tamamlayan iki süreçtir: bilinçli farkındalık, bireyin düşünce ve duygularına yargısız biçimde odaklanmasını sağlarken; psikolojik esneklik, bu farkındalığın davranışsal düzeyde işlevsel hale gelmesini mümkün kılar. Bu bütünleşme, dikkat kontrolü,

bilişsel esneklik ve öz düzenleme becerilerinin sağlıklı işleyişi için gereklidir (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Westhoff vd., 2024).

Gelişimsel açıdan, bilinçli farkındalık genç yetişkinler için özel bir öneme sahiptir. Bu dönem, kimlik oluşumu, sosyal rol geçişleri ve artan bilişsel taleplerle karakterize edilmiştir. Bilinçli farkındalık, genç bireylerin içsel deneyimlerine uyumlu biçimde tepki vermelerini, duygusal ipuçlarını anlamlandırmalarını ve bu ipuçlarını bütüncül bir psikolojik yapı içinde entegre etmelerini destekler (Westhoff vd., 2024). Bu yönüyle, farkındalık yalnızca bilişsel süreçleri değil, aynı zamanda duygusal farkındalık, öz kabullenme ve psikolojik iyi oluş düzeylerini de güçlendirir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalığın yalnızca stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumları azaltmadığını; aynı zamanda yaratıcılığı, bilişsel esnekliği ve değer temelli karar verme süreçlerini de geliştirdiğini göstermektedir (Westhoff vd., 2024). Bununla birlikte, psikolojik esneklik üzerine yapılan önceki çalışmaların çoğu, esnekliğin olumsuz yönlerine odaklanmış; onun olumlu ve uyarlanabilir işlevlerini yeterince incelememiştir (Westhoff vd., 2024). Bu eksiklik, farkındalık temelli yaklaşımların yalnızca sorun odaklı değil, aynı zamanda gelişimsel ve önleyici potansiyellerine de dikkat edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Bilinçli farkındalık, bireylerin bilişsel süreçlerini izleme, duygusal deneyimlerini kabullenme ve çevresel değişkenliklere esnek tepkiler verme kapasitesini artıran, öz düzenleme ve psikolojik esnekliğin merkezinde yer alan çok boyutlu bir bilişsel beceridir. Bu yönüyle, dijital bağımlılıkla mücadelede farkındalık temelli müdahalelerin geliştirilmesi, bilişsel denge ve dijital farkındalığın güçlendirilmesi açısından önemli bir fırsat sunmaktadır.

Bilinçli farkındalık, yargısız bir şekilde mevcut anı kabul etme ve deneyimleme yeteneğini geliştirmeye yönelik bir zihinsel durumdur. Hem Doğu hem de Batı'nın psikoterapötik uygulamalarında bu kavram çok önemlidir. Bilinçli farkındalık, özellikle zihinsel sağlık ve genel iyi olma hali üzerinde olumlu bir etkiye sahip olan birçok yöntemi ve uygulamayı içerir.

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Kavramı ve Temel İlkeleri. Bilinçli farkındalık, kişinin dikkatini bilinçli bir şekilde şimdiki ana yönlendirmesi ve deneyimlerini yargılamadan kabul etmesi olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 1994).

Jon Kabat-Zinn'in çalışmalarıyla Batı'da tıbbi ve psikolojik uygulamalara entegrasyonu sağlanan bu kavram, temel olarak dikkatli odaklanma, kabul ve yargısızlık ilkelerini içerir (Baer, 2003). Bilinçli farkındalık, bireylerin içsel deneyimlerine daha açık hale gelmelerini ve bu deneyimleri daha objektif bir şekilde gözlemlemelerini sağlar. Bu zihinsel uygulama, dikkatli ve şefkatli bir farkındalık durumu ile şimdiki anın deneyimlerini kabul etmeyi amaçlar (Kabat-Zinn, 1994). Ayrıca, kabul etme, dikkat, farkındalık ve duygusal düzensizliklerle sağlıklı bir şekilde başa çıkma gibi temel ilkeler, bireylerin bu süreci daha etkili bir şekilde deneyimlemelerine yardımcı olur (Bishop ve diğ., 2004).

Bilinçli farkındalık, zihinsel ve duygusal deneyimlere dikkatli ve kabul edici bir şekilde odaklanma yeteneğini ifade eder. Jon Kabat-Zinn'in popülerleştirdiği "Kabul Edici Farkındalık Tabanlı Stres Azaltma" (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) programı ile bilinçli farkındalık, Batı toplumlarında da yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır (Kabat-Zinn, 1994).

Farkındalık "şu anda ne yaşıyorum?" sorusunu bireyin kendi düşünce, duygu ve bedenini inceleyerek, kendine sorması ve cevaplamasıdır. Bu bağlamda farkındalık, bireyin şu anda bilişsel, ruhsal ve fiziksel olarak odaklanması aracılığıyla dikkatini "o an" da odaklaması anlamına gelmektedir (Yelkenci, 2019).

Bilinçli farkındalık pratiği, meditasyon, nefes çalışmaları ve bedensel farkındalık egzersizleri gibi çeşitli teknikleri içerebilir. Temel ilke, anlık deneyimlere açık, meraklı ve kabul edici bir tutumla yaklaşmaktır. Bu, zihnin dağınık olduğu anlarda dahi o anın farkında olmayı ve duygusal tepkileri sakinleştirmeyi amaçlar.

Bilinçli farkındalık, Budist meditasyon geleneğinden gelen eski bir uygulamadır ve temelde insanın içsel dünyasına odaklanmayı içerir. Ancak, modern psikolojide, bilinçli farkındalık terapisi (Mindfulness-Based Therapy - MBT) gibi uygulamalar, klinik ortamlarda stres, anksiyete, depresyon gibi çeşitli zihinsel sağlık sorunlarının tedavisinde kullanılmaktadır (Segal ve diğ., 2018).

Bilinçli farkındalık kavramı, içsel deneyimlere dikkatli ve kabul edici bir şekilde odaklanma yeteneğini ifade eder. Zihinsel ve duygusal deneyimlere mevcut anın farkında olmak ve onlara tepki vermek için bilinçli bir tutumu içerir.

Modern psikolojide, bilinçli farkındalık pratiği, zihinsel sağlık sorunlarının tedavisinde etkili bir araç olarak kullanılmaktadır.

Ayrıca detaylı ele alındığında Bilinçli farkındalık kavramının içsel bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık (interpersonal mindfulness, intrapersonal mindfulness) olarak iki farklı boyutta ele alındığı görülmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalık, etkileşimde bulunan insanlara yönelik farkındalığa ve eylemlere odaklanır. Ancak kişinin bilinçli farkındalık düzeyinin başka bir kişiyle etkileşimde ortaya çıkması durumu ise kişilerarası bilinçli farkındalık olarak açıklanır. (Erus, Deniz, 2018). Bireyin kendisine yönelik olan içsel bilinçli farkındalığı, sosyal iletişim sürecindeki farkındalığını, değerlendirmesini ve tepkiselliğini belirleme noktasında yetersiz kalabilir. Bundan sebeple kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının kavramsallaştırılmasına ihtiyaç duyulmuştur (Pratscher vd. 2017).Son olarak Şahin (2019) bilinçli farkındalık uygulamalarının üç aşamalı olduğunu vurgulamaktadır.

1. Dur: Bilinçli farkındalık uygulaması için ilk olarak o andaki eylemin, düşüncenin, duygunun durdurulması ya da yavaşlatılması gerekir

2. Gözlemle: İkinci olarak farkındalık sağlanabilmesi için gözlem yapılması şartı bulunmaktadır. İç dünyayı gözlemlemek veya dış dünyaya odaklanabilmek için yapılan şeyi gözlemlemek gerekmektedir.

3. Geri Dön: Üçüncü olarak zihni geçmiş veya gelecekte koparıp onu kabul etmek, yargılamamak ve sakin bir şekilde onu şimdiki ana getirmektir.

Bilinçli Farkındalık Eğitimi ve Programlarının Tanımı. Bilinçli farkındalık eğitimi, bireylerin bu kavramı hayatlarına entegre etmelerini sağlayan yapılandırılmış programları içerir. En yaygın programlardan biri, Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) programıdır ve stres, kaygı gibi psikolojik sorunlarla başa çıkmak için kullanılır (Kabat-Zinn, 1990). Diğer bir önemli program ise Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) olup, depresyon nüksünü önlemeye yönelik olarak tasarlanmış ve klinik popülasyonlarda etkili olduğu kanıtlanmıştır (Segal, Williams ve Teasdale, 2002). Bu programlar, meditasyon, nefes egzersizleri ve bedensel farkındalık gibi çeşitli teknikleri içerir, katılımcıların anlık deneyimlere dikkatlerini odaklamalarına ve günlük yaşamda daha bilinçli bir farkındalık geliştirmelerine yardımcı olur (Segal, Williams ve Teasdale, 2002; Kabat-Zinn, 1990).

Bilinçli farkındalık eğitimi, bireylere bilinçli farkındalık pratiği yapma becerilerini öğreten yapılandırılmış bir programdır. Bu programlar genellikle meditasyon, nefes çalışmaları, bedensel farkındalık egzersizleri ve farkındalık tabanlı stres azaltma tekniklerini içerir (Crane ve diğ., 2017).

Bu eğitim programlarının temel amacı, katılımcıların günlük yaşamlarında bilinçli farkındalık pratiği yapmalarını teşvik etmektir. Programlar genellikle bir grup formatında sunulur ve haftalık toplantılar, rehberli meditasyonlar ve ev ödevleri gibi bileşenleri içerebilir (Kabat-Zinn, 1994).

Bilinçli farkındalık eğitimi hem klinik hem de gayri resmi ortamlarda sunulabilir. Klinik ortamlarda, bu programlar genellikle stres, anksiyete, depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarının tedavisinde kullanılırken, gayri resmi ortamlarda kişisel gelişim ve refahı artırma amaçlı olarak tercih edilir (Segal ve diğ., 2018).

Bilinçli farkındalık eğitimi, katılımcılara duygusal zekalarını geliştirme, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkma ve genel yaşam kalitelerini artırma konularında yardımcı olabilir. Programlar, katılımcıların içsel dünyalarına daha derin bir anlayış geliştirmelerini ve olumlu değişiklikler yapmalarını teşvik eder.

Bilinçli farkındalık eğitimi, bireylere bilinçli farkındalık pratiği yapma becerilerini öğreten yapılandırılmış bir programdır. Meditasyon, nefes çalışmaları ve bedensel farkındalık egzersizleri gibi tekniklerin yanı sıra, grup toplantıları ve ev ödevleri gibi bileşenleri içerir.

Bilinçli Farkındalığın Nörolojik ve Psikolojik Temelleri. Bilinçli farkındalığın nörolojik temelleri, beyin aktivasyonundaki belirli değişikliklerle ilişkilidir. Beyin görüntüleme çalışmaları, bilinçli farkındalık pratiğinin prefrontal korteks, anterior singulat korteks ve insula gibi bölgelerde artan aktivasyon ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Hölzel ve diğ., 2011). Bu bölgeler, dikkat, duygusal düzenleme ve empati gibi işlevlerle doğrudan bağlantılıdır. Bilinçli farkındalık, bilişsel süreçlerin ve duygusal tepkilerin daha objektif bir şekilde gözlemlenmesine olanak tanıyarak bireylerin duygusal düzenleme kapasitelerini artırabilir (Chiesa ve Serretti, 2010). Ayrıca, bu uygulama beyindeki duygusal düzenleyici merkezlerin aktivasyonunu artırabilir ve stresle başa çıkma kapasitesini güçlendirebilir (Hölzel ve diğ., 2011). Nörolojik olarak, bilinçli

farkındalığın prefrontal korteks aktivasyonunu, amigdala aktivitesinin azalmasını ve hipokampal hacim artışını teşvik edebileceği belirtilmiştir (Tang ve diğ., 2015).

Bilinçli farkındalık pratiği hem nörolojik hem de psikolojik düzeyde çeşitli etkiler gösterir. Nörolojik düzeyde, bilinçli farkındalık pratiği beyin yapısını ve işlevini değiştirebilir. Psikolojik düzeyde ise, bu pratiğin duygusal ve bilişsel işlevlere olan etkileri incelenmektedir (Tang ve diğ., 2015).

Nörolojik düzeyde, bilinçli farkındalık pratiğinin etkilerini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Örneğin, Hölzel ve diğerleri (2011), bilinçli farkındalık meditasyonunun beyin yapıları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Bu çalışmada, bilinçli farkındalık pratiğinin hipokampus hacmini artırdığı ve amigdala aktivitesini azalttığı bulunmuştur. Bu değişiklikler, stresle başa çıkma becerilerini artırabilir ve duygusal reaktiviteyi azaltabilir.

Psikolojik düzeyde, bilinçli farkındalık pratiğinin duygusal ve bilişsel işlevlere olan etkileri araştırılmaktadır. Örneğin, Ortner ve diğerleri (2007), bilinçli farkındalık meditasyonunun duygusal reaktiviteyi azalttığını ve duygusal düzenlemeyi iyileştirdiğini bulmuşlardır. Ayrıca, bilinçli farkındalık pratiğinin dikkat, konsantrasyon ve bilişsel esneklik gibi bilişsel işlevleri artırabileceği öne sürülmektedir.

Bunların yanı sıra, bilinçli farkındalık pratiğinin beyin üzerindeki etkileri ile duygusal ve bilişsel işlevler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Farb ve diğerleri (2010), bilinçli farkındalık meditasyonunun duygusal düzenlemeyi sağlayan beyin bölgeleri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgular, bilinçli farkındalık pratiğinin duygusal ve bilişsel işlevler arasındaki bağlantıyı güçlendirebileceğini göstermektedir.

Bilinçli farkındalık pratiği hem nörolojik hem de psikolojik düzeyde çeşitli etkilere sahiptir. Nörolojik düzeyde, beyin yapılarını ve işlevlerini değiştirebilir ve stresle başa çıkma becerilerini artırabilir. Psikolojik düzeyde ise, duygusal reaktiviteyi azaltabilir, duygusal düzenlemeyi iyileştirebilir ve bilişsel işlevleri artırabilir.

Bilinçli Farkındalığın Günlük Yaşam Üzerindeki Etkileri. Bilinçli farkındalık, bireylerin günlük yaşamlarında daha fazla farkındalık ve odaklanma sağlayarak genel yaşam kalitelerini artırabilir. Bu uygulama sayesinde bireyler, stresli durumlarla daha yapıcı bir şekilde başa çıkabilir ve anın içinde daha fazla

var olabilir (Brown ve Ryan, 2003). Ayrıca, bilinçli farkındalığın fiziksel sağlık üzerinde de olumlu etkiler yarattığı bulunmuştur; uyku kalitesini artırabilir ve genel olarak daha sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyebilir (Grossman, Niemann, Schmidt ve Walach, 2004). Bilinçli farkındalık uygulamaları, ilişkilerde daha iyi iletişim, daha etkili problem çözme ve daha az reaktif davranma becerilerini geliştirebilir (Kabat-Zinn, 2013).

Bilinçli farkındalık pratiği, günlük yaşam üzerinde çeşitli olumlu etkilere sahip olabilir. Bu etkiler, bireylerin duygusal refahlarını artırabilir, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve genel yaşam kalitelerini iyileştirebilir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalıkla ilerleme eğilimi, düşünceleri yönlendirip, olgunluğu sağlayarak kişinin kaynaklarını doğru değerlendirmesini ve böylece mevcut olandan doyum sağlamayı öğretmektedir. Bu şekilde ilerleyen kişi doyumla beraber bir memnuniyet hissetmekte ve bu da ruh sağlığını korumaktadır (Parmaksız, 2020).

Birçok araştırma, bilinçli farkındalık pratiğinin duygusal refahı artırdığını göstermektedir. Örneğin, Baer ve diğerleri (2008), bilinçli farkındalık pratiğinin duygusal reaktiviteyi azalttığını ve olumlu duyguları artırdığını bulmuşlardır. Bireyler, günlük yaşamlarında daha fazla huzur, memnuniyet ve mutluluk hissedebilirler.

Bilinçli farkındalık pratiği aynı zamanda stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilir. Özellikle, bu pratiğin odaklanma ve dikkat yeteneklerini artırması, stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkma olasılığını artırabilir (Hülshager ve diğ., 2013). Bireyler, stresli durumlarda daha sakin, daha odaklı ve daha esnek tepkiler verebilirler.

Son olarak, bilinçli farkındalık pratiği genel yaşam kalitesini artırabilir. Daha yüksek duygusal refah, daha etkili stres yönetimi ve daha derin anlam bulma gibi faktörler, bireylerin yaşamlarını daha tatmin edici hale getirebilir (Fredrickson ve diğ., 2008). Bireyler, bilinçli farkındalık pratiği yoluyla daha bilinçli ve anlam dolu bir yaşam sürebilirler.

Bilinçli farkındalık pratiği, günlük yaşam üzerinde çeşitli olumlu etkilere sahiptir. Duygusal refahı artırır, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmayı sağlar ve genel yaşam kalitesini iyileştirir. Bu nedenle, bilinçli farkındalık pratiği, bireylerin daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir.

Bilinçli Farkındalık ve Mental Sağlıkta Kullanımı. Bilinçli farkındalık, mental sağlık alanında geniş bir uygulama bulmuş ve depresyon, anksiyete, stres bozuklukları ve bağımlılık gibi çeşitli zihinsel sağlık sorunlarının tedavisinde etkili olduğu gösterilmiştir (Hofmann, Sawyer, Witt ve Oh, 2010). Bu yaklaşım, bireylerin duygusal deneyimlerine karşı daha açık ve kabul edici bir tutum geliştirmelerine yardımcı olur, bu sayede başa çıkma yeteneklerini artırır (Baer, 2003). Örneğin, Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), depresyon nüksünü önlemede etkili bir araç olarak kabul edilir; bu tedavi modeli, bilişsel yeniden yapılanma ve bilinçli farkındalık pratiğini birleştirir (Segal ve diğ., 2002). Bilinçli farkındalık uygulamaları, bireylerin psikolojik esnekliklerini artırabilir, duygusal düzensizlikleri azaltabilir ve genel mental sağlıklarını iyileştirebilir (Kuyken ve diğ., 2010).

Bilinçli farkındalık pratiği, modern psikolojide giderek daha fazla dikkat çeken bir konudur ve mental sağlık alanında yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bu pratiğin birçok faydası vardır ve çeşitli zihinsel sağlık sorunlarının tedavisinde etkili bir araç olarak kullanılabilir (Khoury ve diğ., 2013).

Bilinçli farkındalık pratiği, özellikle stres, anksiyete ve depresyon gibi yaygın zihinsel sağlık sorunlarının tedavisinde etkili olabilir. Birçok araştırma, bilinçli farkındalık pratiğinin stres düzeylerini azalttığını, anksiyete semptomlarını hafiflettiğini ve depresyon belirtilerini iyileştirdiğini göstermektedir (Hofmann ve diğ., 2010). Ayrıca bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların yalnızca psikolojik bileşenler (duygu, düşünce) üzerinde değil fizyolojik sağlık üzerinde de etkili olduğu bilinmektedir (Güler, Usluca, 2021).

Bununla birlikte, bilinçli farkındalık pratiği sadece mevcut zihinsel sağlık sorunlarının tedavisinde değil, aynı zamanda zihinsel sağlığın genel iyileştirilmesinde de etkili olabilir. Örneğin, bilinçli farkındalık pratiği, duygusal düzenlemeyi geliştirebilir, dikkat ve konsantrasyonu artırabilir ve duygusal dayanıklılığı güçlendirebilir (Chiesa ve diğ., 2011).

Bilinçli farkındalık pratiğinin mental sağlıkta kullanımı, klinik ortamlarda ve toplumda giderek daha yaygın hale gelmektedir. Özellikle, bilinçli farkındalık tabanlı terapiler (MBT) ve stres azaltma programları, birçok zihinsel sağlık kuruluşu ve klinikte sunulmaktadır. Ayrıca, bireylerin kendi başlarına bilinçli

farkındalık pratiği yapmalarını teşvik eden çeşitli mobil uygulamalar ve çevrimiçi kaynaklar da bulunmaktadır.

Bilinçli farkındalık pratiği, modern psikolojide giderek daha fazla önem kazanan bir konudur ve mental sağlık alanında yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Stres, anksiyete, depresyon gibi yaygın zihinsel sağlık sorunlarının tedavisinde etkili olabilir ve genel zihinsel sağlığı iyileştirebilir. Bu nedenle, bilinçli farkındalık pratiği, mental sağlık profesyonelleri ve bireyler için önemli bir araç olabilir.

Psikoeğitim Programları

Psikoeğitim programları, bireylere çeşitli psikolojik, duygusal veya davranışsal zorluklarla başa çıkabilmeleri için bilgi, destek ve beceriler kazandırmayı amaçlayan yapılandırılmış müdahalelerdir. Bu programlar, katılımcılara semptomlar, etiyolojik faktörler, tedavi seçenekleri ve prognozlar hakkında bilgi sağlayarak ruhsal durumları gizemden arındırmayı ve bireylerde öz yeterlilik ile öz yönetim becerilerini güçlendirmeyi hedefler (Dysthe vd., 2021).

Psikoeğitim, genellikle bilişsel-davranışçı terapi (CBT) ve grup terapisi yaklaşımlarının ilkelerini birleştirir. Bu sayede, bireylerin yaşadıkları psikolojik zorluklara yönelik tepkilerini anlamlandırmalarına, bunların çoğu zaman normal ve evrensel insan tepkileri olduğunu fark etmelerine yardımcı olur (Demirci vd., 2024; Oliveira vd., 2024). Böylelikle, bireylerin ruhsal süreçlere dair farkındalığı artarken damgalanma algısı azalmakta ve iyileşme sürecine yönelik içgörüselsel bir anlayış gelişmektedir.

Bu yaklaşımın temel hedeflerinden biri, bireylerin kendi tedavi süreçleriyle ilgili bilinçli kararlar alabilmelerine ve iyileşme yolculuklarına aktif katılım göstermelerine olanak tanımadır (Ekhtiari vd., 2017). Psikoeğitimin faydaları, travmatik yaşam olaylarının etkilerini azaltmaktan, psikiyatrik bozukluklarda tedaviye uyumu artırmaya kadar geniş bir yelpazede gözlemlenmektedir (Wessely vd., 2008; Oliveira ve Dias, 2023).

Örneğin, travmatik deneyimler sonrasında kısa süreli psikoeğitimsel müdahalelerin, yetişkin bireylerde ruh sağlığı sonuçlarını, psikolojik dayanıklılığı ve travmayla ilişkili bilgi düzeyini anlamlı ölçüde geliştirdiği bildirilmiştir (Brooks vd., 2021). Bu tür müdahaleler genellikle semptom tanıma, ilaç yönetimi, stresle başa çıkma becerileri ve ruhsal destek kaynaklarına erişim konularında eğitim

bileşenlerini içerir. Etkinliklerini artırmak amacıyla bu eğitimler sıklıkla beceri geliştirme egzersizleri, danışmanlık desteği ve grup paylaşım oturumları ile desteklenmektedir (Bosqui ve Marshoud, 2018).

Psikoeğitim programlarının bir diğer önemli yönü, bireyleri kendi hastalıkları hakkında bilgi sahibi olmaya teşvik etmesi ve böylece ruhsal bozukluklara dair derinlemesine bir kavrayış geliştirmelerini sağlamasıdır (Skliarova vd., 2024). Bu anlayış, bireylerin semptomlarını daha iyi yönetmelerine, etkili başa çıkma stratejileri geliştirmelerine ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda bireylerde kontrol duygusunu ve öz savunuculuk (self-advocacy) becerilerini güçlendirerek, tedavi sürecine daha etkin katılımı teşvik eder (Green, 2023; Sarkhel vd., 2020).

Bu müdahaleler, genellikle hastalığın nedenleri, yaygın belirti ve semptomlar, nüksün erken uyarı işaretleri ve mevcut tedavi seçenekleri hakkında ayrıntılı bilgi içeren modüller biçiminde yapılandırılır. Buna ek olarak, semptom yönetimi ve öz düzenleme becerileri üzerine yoğunlaşan eğitim bileşenleri, bireylerin ruhsal durumlarıyla daha işlevsel bir şekilde baş etmelerini sağlar (Mhango vd., 2023).

Psikoeğitim, hastalığa ilişkin içgörüyü artırma, damgalanmayı azaltma ve umut ile kontrol duygusunu güçlendirme açısından da önemli bir işlev üstlenmektedir. Bu unsurlar, ilaç uyumunu artırma, semptom şiddetini azaltma ve nüks riskini düşürmede belirleyici rol oynar (Alizioti ve Lyrakos, 2019). Özellikle, ciddi ruhsal hastalıklarda (örneğin şizofreni gibi), psikoeğitim hastaların hastalıklarını anlamalarına, tedaviye aktif katılım göstermelerine ve yaşam kalitelerinde belirgin iyileşmeler sağlamalarına yardımcı olur (Vreeland vd., 2006; Zhao vd., 2015).

Son yıllarda yapılan çalışmalar, psikoeğitim programlarının yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda aile ve topluluk düzeyinde de etkili olduğunu göstermektedir. Aile üyelerinin de bilgilendirilmesiyle birlikte, hastalık yönetimine yönelik farkındalık artmakta, bakım süreçlerine katılım güçlenmekte ve nüks ile hastaneye yatış oranlarında azalma gözlemlenmektedir (Oneib vd., 2025).

Sonuç olarak, psikoeğitim programları, bireylerin yalnızca ruhsal bozuklukları anlamalarını değil, aynı zamanda bu durumlarla etkin biçimde başa çıkmalarını, tedavi süreçlerine bilinçli biçimde katılmalarını ve yaşam kalitelerini sürdürülebilir şekilde artırmalarını sağlayan, kanıta dayalı bir eğitimsel müdahale yaklaşımıdır.

Psikoeğitim Programları: İlkeler ve Etkililik. Psikoeğitim programları, bireylerin ruh sağlığına ilişkin bilgi düzeylerini artırmayı, başa çıkma becerilerini güçlendirmeyi ve psikolojik iyi oluşu desteklemeyi amaçlayan yapılandırılmış müdahale modelleridir. Bu programlar, katılımcılara ruhsal süreçler, stres yönetimi, öz düzenleme ve destek kaynakları hakkında bilgi sunarken; bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde değişim yaratmayı hedefler (Pierce, 2019). Genellikle eğitimsel içerikler, beceri geliştirme etkinlikleri ve grup temelli etkileşimler yoluyla uygulanmakta olup, bireylerin öz yönetim kapasitesini ve iyileşme sürecindeki aktif rollerini güçlendirmeye odaklanırlar.

Psikoeğitim programlarının en önemli katkılarından biri, ruh sağlığı sorunlarını normalleştirerek damgalamayı azaltmaları ve bireylere pratik başa çıkma stratejileri kazandırmasıdır. Özellikle dijital bağımlılık, stres, kaygı ve psikolojik katılık gibi yaygın sorunlara yönelik geliştirilen programlar, üniversite öğrencileri gibi risk altındaki gruplarda psikolojik esneklik ve bilinçli farkındalık becerilerini geliştirme potansiyeli taşımaktadır (Juszczyk-Kalina vd., 2023).

Araştırmalar, bu tür programların üniversite öğrencilerinde stres, kaygı ve depresif belirtileri azaltma, öz farkındalık ve psikolojik dayanıklılığı artırma gibi olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Karampas vd., 2022). Özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ilkelerini içeren psikoeğitim müdahaleleri, psikolojik esnekliğin önemli bir bileşeni olan deneyimsel kaçınmayı azaltarak bireylerin içsel deneyimlerine karşı daha sağlıklı bir tutum geliştirmelerini sağlar (Karampas vd., 2022). Böylelikle, bireyler duygusal süreçlerini bastırmak yerine farkındalıkla kabul edebilir ve dijital bağımlılık gibi uyumsuz davranışlara yönelme olasılıklarını azaltabilirler (Räihä vd., 2024; Marais vd., 2020).

Bu yaklaşımlar, güçlü başa çıkma mekanizmalarının geliştirilmesini ve öz düzenleme becerilerinin desteklenmesini hedefleyerek, dijital teknolojilerle dengeli bir etkileşim biçimi kazandırmayı amaçlamaktadır. Örneğin, “ReStress Mindset” programı, Yunanistan’daki üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmış, stres yönetimi odaklı bir çevrimiçi müdahale modelidir. Bu program, Stres Zihniyeti Eğitimi ile ACT matris protokolünü birleştirerek öğrencilerde stres tepkilerini azaltmada etkili sonuçlar ortaya koymuştur (Karampas vd., 2022). Benzer şekilde, Fransa’da geliştirilen çevrimiçi çok bileşenli müdahale “ETUCARE”, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı göstergelerinde anlamlı

iyileşmeler sağlamış ve dijital psikoeğitim programlarının etkinliğine dair güçlü kanıtlar sunmuştur (Theurel vd., 2022).

Geleneksel yüz yüze psikoeğitim yaklaşımlarının yanı sıra, dijital ve çevrimiçi müdahalelerin de ruh sağlığı hizmetlerine erişimi artırmada önemli bir rol oynadığı görülmektedir. İnternet, mobil uygulamalar veya diğer elektronik platformlar aracılığıyla yürütülen bu dijital müdahaleler, özellikle erişilebilirlik, kabul edilebilirlik ve ölçeklenebilirlik açısından önemli avantajlar sunmaktadır (Rashid, 2024). Üniversite öğrencilerinin bir kısmının damgalanma korkusu veya sürekli terapiye katılım zorlukları nedeniyle geleneksel danışmanlık hizmetlerinden kaçındığı göz önüne alındığında, dijital temelli psikoeğitim programları bu engelleri azaltan önemli bir alternatif olarak öne çıkmaktadır (Zhu vd., 2023).

Bununla birlikte, mevcut bulgular bu tür çevrimiçi müdahalelerin etkilerini doğrulamak ve farklı kültürel bağlamlarda uygulanabilirliğini test etmek için daha fazla ampirik araştırmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Davies vd., 2014). Yine de yapılan meta-analizler, çevrimiçi formatta uygulanan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin, çeşitli ruh sağlığı sorunlarını ele almakta etkili olduğunu ve kullanıcılar tarafından benimsenme oranının yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Räihä vd., 2024).

Bu bulgular, psikoeğitim programlarının dijital ortamlara uyarlanabilirliğini desteklemekte ve özellikle ACT ilkelerini bütünleştiren çevrimiçi modellerin, üniversite öğrencilerinin karşılaştığı benzersiz psikolojik ve davranışsal zorluklara yönelik ölçeklenebilir, düşük maliyetli ve erişilebilir çözümler sunduğunu göstermektedir (Vally vd., 2024; Karampas vd., 2022). Bu yönüyle psikoeğitim programları, dijital çağın getirdiği yeni bağımlılık türlerine ve psikolojik zorluklara yanıt vermede yenilikçi, önleyici ve güçlendirici bir müdahale alanı olarak önem kazanmaktadır.

Dijital Bağımlılık, Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esneklik Aralarındaki İlişki

Bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve dijital bağımlılık arasındaki karşılıklı etkileşimi anlamak, özellikle üniversite öğrencileri arasında giderek artan sorunlu internet kullanımına yönelik hedeflenmiş müdahaleler geliştirmek açısından kritik bir önem taşımaktadır (El-Ashry vd., 2023). Dijital teknolojilerle aşırı ve zorlayıcı etkileşim biçimleriyle tanımlanan dijital bağımlılık, genellikle azalmış bilişsel esneklik ile ilişkilidir; bu durum, bireyin yeni durumlara uyum sağlama veya

alternatif bakış açıları geliştirme kapasitesini zayıflatmaktadır (Kuru ve Çelenk, 2020).

Düşünsel katılımın artması, bireylerin dijital uyaranlara aşırı yönelmesiyle birlikte şimdiki ana odaklanma ve meta-bilişsel içgörü yetilerinde azalmaya yol açmaktadır (Westhoff vd., 2023). Bu durum, bilinçli farkındalık düzeyini zedeleyerek bireyin dikkatini bilinçli biçimde yönlendirme ve öz düzenleme becerilerini olumsuz etkiler. Böylece, azalan bilinçli farkındalığın dijital bağımlılığı güçlendirdiği ve buna karşılık zayıflayan bilişsel esnekliğin bağımlılık döngüsünü derinleştirdiği bir karşılıklı etkileşim ortaya çıkar (Liu vd., 2023).

Bu nedenle, hem bilinçli farkındalığı hem de bilişsel esnekliği aynı anda güçlendiren müdahalelerin geliştirilmesi, dijital bağımlılığın üniversite öğrencileri üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak açısından büyük bir potansiyele sahiptir. Bu tür müdahaleler, bireylerin öz düzenleme becerilerini destekleyerek, dijital platformlarla daha dengeli, bilinçli ve sağlıklı bir etkileşim kurmalarını sağlar. Böylelikle, yalnızca bağımlılık semptomlarının azaltılması değil, aynı zamanda akademik performans ve genel psikolojik iyi oluş düzeylerinin iyileştirilmesi de mümkün hale gelir.

Bu bağlamda, dijital bağımlılıkla mücadele eden üniversite öğrencileri için bilinçli farkındalığa dayalı psikoeğitim programlarının etkinliğini araştırmak, bilişsel esnekliği artırmak ve genel ruh sağlığını desteklemek açısından önemli bir gerekliliktir. Bu araştırma, bilinçli farkındalık temelli yapılandırılmış bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliği artırma ve dijital bağımlılıkla ilişkili semptomları azaltma potansiyelini incelemeyi amaçlamaktadır. Böyle bir yaklaşım, öğrencilerin içsel deneyimleriyle daha uyumlu, çevreleriyle daha dengeli bir ilişki kurmalarını; dolayısıyla uyumsuz dijital davranışları fark edip bunlardan uzaklaşmalarını mümkün kılacaktır (Pasquale vd., 2018).

Son dönem araştırmalar, kültürel olarak uyarlanmış, internet tabanlı farkındalık müdahalelerinin, özellikle düşük ve orta gelirli ülkelerdeki üniversite öğrencilerinde psikolojik sıkıntıların azaltılmasında etkili olduğunu göstermektedir (Listiyandini vd., 2024). Bu bulgular, bilinçli farkındalığa dayalı psikoeğitim programlarının, dijitalleşmenin getirdiği karmaşık psikolojik dinamiklerle baş etmekte zorlanan genç yetişkinler için ölçeklenebilir, erişilebilir ve kültürel olarak

uyarlanabilir bir çözüm sunduğunu ortaya koymaktadır (Fendel ve Schmidt, 2022).

Bu çerçevede, “dijitalleştirilmiş benlik (digitalized self)” kavramı, dijital teknolojinin bireylerin duygusal deneyimlerini, bilişsel süreçlerini ve benlik algılarını kökten dönüştürdüğünü ileri sürmektedir. Bu dönüşüm, fiziksel ve duygusal etkileşimin yerini dijital temsillere bırakarak sorunlu dijital kullanımı daha da güçlendirmektedir (Carlo vd., 2023). Bu nedenle, modern müdahale yaklaşımlarının yalnızca dijital kullanımın sıklığını azaltmaya değil, aynı zamanda dijital ve fiziksel dünya arasındaki dengeyi yeniden tesis etmeye odaklanması gerekmektedir (Zhang vd., 2024).

Bilinçli farkındalığa dayalı psikoeğitim programları bu noktada devreye girerek, öz farkındalık ve dikkat farkındalığı süreçlerini güçlendirebilecek mekanizmalar sunar. Bu mekanizmalar, bireylerin dijital ortamlarda geçirdikleri süreyi daha bilinçli hale getirirken, uzun süreli dijital dalışın neden olduğu bilişsel dağılma ve duygusal tükenmişlik gibi olumsuz sonuçları azaltabilir (Sánchez-Fernández ve Mas, 2022). Dolayısıyla, bu tür bütünsel müdahale modelleri, dijital çağın psikolojik zorluklarına karşı hem önleyici hem de iyileştirici bir çerçeve sunmaktadır.

Dijital bağımlılık, bilinçli farkındalık, kabul ve bilişsel esneklik kavramları, bireyin psikososyal işleyişi üzerinde etkili olan çok boyutlu yapı taşlarıdır. Dijital bağımlılık, bireyin dijital araçlara aşırı ve kontrolsüz bir şekilde yönelmesiyle karakterize edilen bir durum olup (Young, 1998), özellikle yürütücü işlevlerdeki zayıflıklar ve duygusal düzenleme güçlükleri ile ilişkilendirilmektedir (Brand, Young, & Laier, 2014). Bu noktada, bilişsel esneklik, bireyin değişen koşullara uygun yeni bilişsel şemalar üretebilme ve davranışlarını adapte edebilme kapasitesi olarak, dijital bağımlılıkla mücadelede kritik bir rol oynamaktadır (Diamond, 2013).

Bilinçli farkındalık, bireyin mevcut an deneyimine açık, kasıtlı ve yargısız bir dikkatle yaklaşabilmesi yetisini ifade eder (Kabat-Zinn, 1994). Bilinçli farkındalığın yüksek olması, bireylerin dijital uyaranlara yönelik otomatik tepkilerini fark etmelerini ve bu tepkiler üzerinde düşünsel kontrol sağlamalarını kolaylaştırmaktadır (Peters, Erisman, Upton, Baer, & Roemer, 2011). Bu durum,

bireyin bilişsel esnekliğini artırarak alternatif davranış stratejileri geliştirmesini destekler.

Araştırmalar, dijital bağımlılık düzeyi yüksek bireylerin bilişsel esnekliklerinin düşük olduğunu, öte yandan bilinçli farkındalık becerileri yüksek bireylerin dijital bağımlılık davranışlarına karşı daha dirençli olduklarını göstermektedir (Elhai, Dvorak, Levine, & Hall, 2017; Garland, Geschwind, Peeters, & Wichers, 2015). Bu bulgular, dijital bağımlılığın önlenmesi ve yönetilmesinde bilişsel esnekliği artırmaya yönelik bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, dijital bağımlılık, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki döngüsel ve etkileşimsel bir yapı sergilemekte olup, bireyin psikolojik dayanıklılığı, uyum kapasitesi ve yaşam doyumu üzerinde belirleyici etkiler yaratmaktadır.

Dijital Bağımlılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki. Dijital bağımlılık, bireylerin dijital cihazlar ve internet üzerindeki kontrolsüz kullanımını ifade eder ve bu durum genellikle olumsuz sonuçlar doğurur (Young, 1998). Bilinçli farkındalık ise, bireylerin mevcut anı yargısız bir şekilde kabul etme ve deneyimleme kapasitesini artıran bir zihin durumu olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 1994). Bu iki kavram arasındaki ilişki, bilinçli farkındalığın dijital bağımlılığı azaltmada potansiyel bir müdahale yöntemi olabileceği üzerine odaklanır. Örneğin, Birleşik Krallık'ta yapılan bir çalışma, bilinçli farkındalık uygulamalarının, bireylerin dijital cihaz kullanımını daha bilinçli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olduğunu göstermiştir (Panchal, 2018). Bilinçli farkındalık, bireylerin dijital ortamlarda geçirdikleri zamanı fark etmelerine ve bu süreyi sınırlamalarına olanak tanır. Böylece, bilinçli farkındalık pratikleri, dijital bağımlılığın olumsuz etkilerini azaltabilir ve bireylerin dijital ortamlara olan bağımlılıklarını dengeleyebilir.

Dijital bağımlılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür. İlk olarak, dijital bağımlılık, aşırı derecede dijital teknolojilere bağımlı olma durumunu ifade ederken, bilinçli farkındalık ise mevcut anı dikkatle fark etme, kabul etme ve olumsuz duyguları sorgulama pratiğidir. Bu iki kavram arasındaki ilişkiyi anlamak için birkaç farklı açıdan bakabiliriz:

Dijital Bağımlılığın Farkındalık Üzerindeki Etkisi: Dijital bağımlılık, sürekli olarak dijital teknolojilere bağımlı olan bireylerde farkındalık düzeyinin düşük olmasına neden olabilir. Bu kişiler, teknoloji kullanımı sırasında içsel deneyimlerine dikkat etmekte zorlanabilirler ve dolayısıyla bilinçli farkındalık düzeyleri düşük olabilir.

Bilinçli Farkındalığın Dijital Bağımlılık Üzerindeki Etkisi: Bilinçli farkındalık pratiği, bireylerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını daha iyi anlamalarına ve yönetmelerine yardımcı olabilir. Bu, dijital bağımlılıkla mücadelede önemli bir rol oynayabilir, çünkü bireyler daha bilinçli bir şekilde teknoloji kullanımını denetleyebilir ve gereksiz kullanımdan kaçınabilirler.

Bilinçli Farkındalığın Dijital Bağımlılığın Etkileri Üzerindeki Etkisi: Bilinçli farkındalık pratiği, bireylerin dijital bağımlılığın neden olduğu duygusal ve zihinsel etkilerle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bu, stres, kaygı veya depresyon gibi duygusal sorunlarla baş etmekte daha etkili olmalarını sağlayabilir ve dolayısıyla dijital bağımlılığın zararlı etkilerini azaltabilir.

Dijital Bağımlılığın Bilinçli Farkındalığa Yönelik Zorlukları: Dijital bağımlılık, bireylerin dikkatlerini dağıtarak bilinçli farkındalık pratiğini zorlaştırabilir. Sürekli olarak teknolojiye bağımlı olan bireyler, içsel deneyimlerine odaklanmak ve mevcut anı fark etmek konusunda güçlük yaşayabilirler.

Bu açılardan bakıldığında, dijital bağımlılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki kompleks ve karşılıklı etkileşim içindedir. Dijital bağımlılığın etkilerini azaltmak ve bilinçli farkındalığı artırmak için bireylerin teknoloji kullanımını dengelemeye çalışmaları ve bilinçli farkındalık pratiğini günlük yaşamlarına entegre etmeye çalışmaları önemlidir. Bu hem dijital bağımlılığın zararlarını azaltabilir hem de bireylerin duygusal ve zihinsel refahlarını artırabilir.

Dijital Bağımlılık ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki. Dijital bağımlılık, bireyin dijital platformlara yönelik kontrolsüz ve kompulsif kullanım eğilimi göstermesiyle tanımlanan bir bozukluktur (Kardefelt-Winther, 2014). Bu durum bireyin yürütücü işlevlerinde bozulmaya, özellikle de bilişsel esneklik kapasitesinde düşüşe yol açmaktadır. Bilişsel esneklik, bireyin düşünceler arasında geçiş yapabilme, farklı bakış açıları geliştirebilme ve çevresel değişimlere uygun yeni yanıt stratejileri üretebilme becerisi olarak tanımlanır (Scott, 1962; Diamond, 2013).

Dijital bağımlılıkla birlikte bireylerin karar verme mekanizmaları daha dürtüsel hale gelmekte, alternatif çözüm yolları üretme kapasiteleri azalmaktadır (Brand et al., 2016). Özellikle, internet oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi alt türlerde yapılan çalışmalar, bağımlı bireylerin daha düşük bilişsel esneklik düzeylerine sahip olduklarını göstermektedir (Dong, Lu, Zhou, & Zhao, 2011; Turel & Bechara, 2017). Bu bireyler çevresel değişikliklere adapte olmakta güçlük çekmekte, esnek düşünme ve davranış repertuarları daralmaktadır.

Nörogörüntüleme çalışmaları, dijital bağımlılık durumlarında prefrontal korteks aktivitesinde azalma olduğunu, bunun da esnek bilişsel yanıtların oluşturulmasını zorlaştırdığını ortaya koymuştur (Yuan et al., 2011; Zhou et al., 2011). Ayrıca, dijital bağımlılığın, dikkat kontrolü ve bilişsel geçiş gibi yürütücü işlevlerde zayıflamaya yol açtığı, bu durumun da bireyin yeni koşullara adapte olma kapasitesini ciddi biçimde sınırlandırdığı bildirilmektedir (Ioannidis et al., 2016). Dolayısıyla, dijital bağımlılık yalnızca bireyin teknoloji kullanım alışkanlıklarını değil, aynı zamanda temel bilişsel yetilerini etkileyerek geniş kapsamlı psikolojik sonuçlar doğurmaktadır. Dijital bağımlılık düzeyinin düşürülmesi, bilişsel esnekliğin korunması ve geliştirilmesi için ön koşul olarak değerlendirilebilir.

Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki. Bilinçli farkındalık (mindfulness), bireyin anlık deneyimlere açık, dikkatli ve yargılamadan yaklaşabilme becerisini kapsar (Brown & Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık uygulamaları, bireyin zihinsel içeriklerine olan tepkilerini düzenleyebilmesini ve otomatik düşünce döngülerinden sıyrılarak daha esnek düşünme biçimleri geliştirmesini sağlar (Chambers, Lo, & Allen, 2008).

Bilişsel esneklik, bireyin farklı bilişsel şemalar arasında geçiş yapabilme ve problem çözme süreçlerinde yaratıcı çözümler üretebilme kapasitesiyle doğrudan ilişkilidir (Martin & Rubin, 1995). Bilinçli farkındalık, bireyin deneyimlerine yönelik tutumunu değiştirdiği için, bu tür bilişsel geçişlerin kolaylaşmasına zemin hazırlar (Moore & Malinowski, 2009).

Çeşitli müdahale çalışmaları, bilinçli farkındalık uygulamalarının bilişsel esneklik üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, Kiken ve arkadaşlarının (2015) yaptığı araştırma, kısa süreli bilinçli farkındalık uygulamalarının dahi bireylerin esnek düşünme becerilerini artırdığını göstermiştir. Garland (2007) ise, bilinçli farkındalık uygulamalarının bilişsel

felaketleştirme eğilimlerini azaltarak, bireyin stresli durumlara daha farklı perspektiflerden yaklaşabilmesini sağladığını ileri sürmektedir.

Nörobilimsel bulgular da bilinçli farkındalığın bilişsel esneklik üzerindeki etkilerini desteklemektedir. Bilinçli farkındalık uygulamaları, prefrontal korteksin aktivitesini artırarak yürütücü işlevlerin ve bilişsel geçiş yetilerinin güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Tang, Hölzel & Posner, 2015).

Bu bağlamda, bilinçli farkındalık, bireyin mevcut deneyimlerine yönelik bilinçli bir yaklaşım geliştirmesini sağlayarak bilişsel esnekliği hem davranışsal hem de nörobiyolojik düzeyde desteklemektedir.

İlgili Araştırmalar

Dijital bağımlılık literatürü giderek genişleyen bir araştırma alanı olarak, sorunlu internet kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı ve belirli uygulamalara yönelik aşırı kullanım gibi bir dizi davranışsal bağımlılığı kapsayan çok boyutlu bir yapıya işaret etmektedir. Bu tür bağımlılık biçimlerinin, birbirleriyle yüksek oranda örtüşen bilişsel, duygusal ve davranışsal mekanizmalar tarafından desteklendiği görülmektedir (Kent vd., 2021). Özellikle üniversite öğrencileri arasında bu davranışlar, dikkat süresinin azalması, bilişsel kontrolün zayıflaması ve dolayısıyla akademik performansta bozulma gibi sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Gu, 2024).

Genç bireyler arasında akıllı telefon bağımlılığının yaygınlaşması, sosyal, psikolojik ve davranışsal işlevselliği olumsuz etkileyen çok yönlü sonuçlar doğurmakta ve bu durumu hedef alan etkili müdahalelere duyulan ihtiyacı artırmaktadır (Salepaki vd., 2025). Ancak, tanımlanan bu ihtiyaca rağmen, üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığını doğrudan hedefleyen kanıta dayalı müdahale programlarının sınırlı olduğu görülmektedir (Liu vd., 2022). Bu eksiklik, dijital cihazların akademik, sosyal ve bireysel yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline geldiği günümüzde özellikle kaygı verici bir durumdur (Kent vd., 2021).

Bu bağlamda, farkındalık temelli müdahaleler (mindfulness-based interventions), bireylerin öz farkındalık ve öz düzenleme becerilerini geliştirerek problemlili dijital davranışları azaltmada etkili bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır (Sun, 2023). Örneğin, grup formatında uygulanan farkındalık temelli bilişsel

programların, özellikle ergenler ve genç yetişkinlerde akıllı telefon kullanımını düzenleme ve bağımlılık belirtilerini azaltma konusunda olumlu etkiler gösterdiği saptanmıştır (Tang ve Lee, 2021). Ayrıca, farkındalık temelli içerik sunan mobil uygulamaların farkındalık düzeyini artırma ve psikolojik sıkıntıyı azaltma yönünde umut verici sonuçlar sağladığı bildirilmektedir. Bununla birlikte, bu etkilerin güvenilir biçimde değerlendirilebilmesi için daha titiz, randomize kontrollü çalışmaların gerekliliği vurgulanmaktadır (Rosa-Gómez vd., 2025).

Bu tür dijital farkındalık araçlarının psikoeğitimsel çerçevelere entegre edilmesi, erişilebilir ve ölçeklenebilir bir müdahale modeli oluşturmak açısından büyük potansiyele sahiptir. Böyle bir entegrasyon, dijital çağda zihinsel refahı desteklemenin yanı sıra, sağlıklı dijital alışkanlıkların kalıcı biçimde kazandırılmasına da katkı sağlayabilir (Sun, 2023; Liu vd., 2023). Üniversite öğrencilerine yönelik farkındalık temelli psikoeğitim programları, duygusal öz farkındalığın gelişimini destekleyerek dikkat dağınıklığı ve problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık edebilmektedir (Throuvala vd., 2020).

Ayrıca literatür, öz kontrol ve öz düzenlemenin problemli akıllı telefon kullanımına karşı koruyucu faktörler olduğunu göstermekte; farkındalık temelli müdahalelerin bu psikolojik nitelikleri güçlendirme potansiyelini ortaya koymaktadır (Sánchez-Fernández ve Mas, 2022). Dahası, egzersiz temelli uygulamalarla farkındalık müdahalelerinin birleştirilmesi, özellikle bilişsel kontrol ve engelleyici işlevler üzerinde sinerjik etki yaratarak dijital bağımlılığın azaltılmasında daha yüksek etkililik sağlamaktadır (Liu vd., 2022).

Bununla birlikte, mevcut literatürün önemli bir sınırlılığı, bu tür birleşik müdahalelerin uzun vadeli etkilerini sistematik biçimde inceleyen çalışmaların azlığıdır. Nitekim yalnızca sınırlı sayıda araştırma, takip değerlendirmelerinde bu etkilerin kalıcılığını doğrulamıştır (Liu vd., 2022). Ayrıca, farkındalık temelli müdahalelerin çeşitli davranışsal bağımlılıklar üzerindeki etkililiği ortaya konmuş olsa da, bu müdahalelerin üniversite bağlamında akıllı telefon bağımlılığının önlenmesi amacıyla uygulanması yeterince araştırılmamış bir alan olarak varlığını sürdürmektedir (Liu vd., 2022).

Öte yandan, e-sağlık tabanlı farkındalık müdahalelerine ilişkin ön bulgular, üniversite öğrencileri arasında bu programların kabul edilebilirliğini ve hem refah

düzeyi hem de telefon kullanım davranışlarında anlamlı iyileşmeler sağladığını göstermektedir (Kent vd., 2021). Ancak bu dijital müdahalelerin uzun vadede davranış değişikliğinin sürdürülebilirliği üzerindeki etkisini ortaya koymak için daha kapsamlı, boylamsal araştırmalara ihtiyaç vardır (Kent vd., 2021).

Dolayısıyla, yalnızca kısa vadeli bağımlılık davranışlarını azaltmakla kalmayıp bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalığı da güçlendiren kapsamlı psikoeğitim programlarının tasarlanması, dijital çağın getirdiği bağımlılık dinamiklerine bütüncül bir yanıt geliştirmek açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda, dijital bağımlılık, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık arasındaki çok boyutlu etkileşimi yapılandırılmış bir psikoeğitim modeli içinde incelemek, etkili önleme ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesi için sağlam bir bilimsel temel sunmaktadır.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılığı azaltmak, bilişsel işlevleri güçlendirmek ve öz farkındalığı artırmak amacıyla geliştirilen yeni bir bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programının etkililiğini eleştirel biçimde değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu program, bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliği artırarak bireylerin dijital teknolojilerle daha dengeli ve sağlıklı bir ilişki kurmalarını; böylece bağımlılık eğilimlerini azaltırken psikolojik iyi oluş düzeylerini desteklemelerini hedeflemektedir. Özellikle egzersiz bileşeninin bu psikoeğitimsel çerçeveye dâhil edilmesi, engelleyici kontrol üzerindeki kanıtlanmış olumlu etkileri sayesinde programın etkililiğini daha da artırma potansiyeline sahiptir (Liu vd., 2022).

Dijital bağımlılık ve ruh sağlığına yönelik müdahaleler üzerine yapılan araştırmalar hızla artmasına rağmen, özellikle nörobilişsel düzeyde kapsamlı ve bütünlük müdahale stratejileri konusunda önemli boşluklar bulunmaktadır (Liu vd., 2022). Mevcut literatürde, üniversite öğrencileri arasında dijital bağımlılık semptomlarını azaltmada ve bilişsel esneklikte kalıcı iyileşmeler sağlamada bilinçli farkındalığa dayalı psikoeğitim programlarının uzun vadeli etkinliğini inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Liu vd., 2022). Var olan araştırmalar genellikle dijital müdahalelerin ruh sağlığı üzerindeki kısa süreli etkilerine odaklanmakta, ancak dijital bağımlılık, bilişsel işlevler ve bilinçli

farkındalık arasındaki karmaşık etkileşim ağını yeterince ele almamaktadır (Yosep vd., 2024).

Buna ek olarak, bilinçli farkındalığa dayalı psikoeğitim programlarının dijital bağımlılık bağlamında bilişsel esnekliğin altında yatan sinirsel mekanizmaları nasıl etkilediğini araştıran çalışmaların eksikliği dikkat çekicidir (Mehrotra, 2020). Bu durum, dijital etkileşimlerin hem bilişsel hem de duygusal süreçleri yeniden şekillendirdiği “dijitalleştirilmiş benlik (digitalized self)” olgusunun doğurduğu zorlukların yeterince anlaşılmamasına yol açmaktadır (Carlo vd., 2023).

Mevcut müdahale yaklaşımlarının çoğu, dijital bağımlılığın derin psikolojik ve nörobilişsel temellerini ele almak yerine, yalnızca öz izleme veya teknoloji kullanımını sınırlama stratejilerine odaklanmaktadır (Martin vd., 2025). Oysa dijital aşırı etkileşimin neden olduğu bilişsel değişimleri, özellikle dikkat kontrolü, yönetici işlevler ve duygusal düzenleme stratejileri üzerindeki etkilerini bütüncül biçimde inceleyen müdahalelere ihtiyaç duyulmaktadır (Carlo vd., 2023).

Ayrıca, dijital bağımlılığın ortaya çıkışında ve tedavisinde kültürel ve sosyoekonomik değişkenlerin rolü çoğu zaman göz ardı edilmektedir. Bu durum, evrensel olarak uygulanabilir ve kültürel bağlamlara duyarlı müdahale stratejilerinin geliştirilmesinde önemli bir eksikliğe işaret etmektedir (Giráldez vd., 2024). Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinde dengeli dijital yaşam biçimlerini destekleyen, kültürel olarak uyarlanabilir psikoeğitim programlarının etkililiğini değerlendirmek üzere daha sağlam araştırma tasarımlarına ihtiyaç vardır.

Düzensiz ekran kullanımının dikkat ve yönetici işlevler gibi bilişsel beceriler üzerinde olumsuz etkiler yarattığı bilinmekle birlikte, diğer bilişsel alanlardaki (örneğin hafıza, işlem hızı, bilişsel esneklik) bozulmaların kapsamı ve şiddeti henüz tam olarak açıklığa kavuşturulmamıştır (Moshel vd., 2023). Bu nedenle, dijital bağımlılıkla ilişkili bilişsel etkileri nedensel düzeyde anlamak için, farklı bilişsel alanlar arasında boylamsal ilişkileri inceleyen ve nedensel modellemeye imkân tanıyan araştırmalara ihtiyaç vardır (Moshel vd., 2023).

Bu bağlamda, farkındalık temelli psikoeğitim programlarının, psikolojik becerilerin gelişimini destekleyen daha geniş psikopedagojik müdahalelerin bir bileşeni olarak değerlendirilmesi önerilmektedir (Rosa-Gómez vd., 2025). Ancak, mevcut birçok dijital sağlık müdahalesi, sistematik ve titiz bir değerlendirme

sürecinden yoksundur (Jayasinghe vd., 2020). Gelecekteki araştırmalar, yalnızca öz-bildirim ölçeklerine dayanmayan, aynı zamanda nesnel ölçümler (örneğin dijital kullanım verileri, bilişsel test performansları) içeren uzunlamasına tasarımlar ile desteklenmelidir (Laurence vd., 2024). Bu tür yaklaşımlar, hem raporlama önyargılarını azaltacak hem de müdahale etkilerinin genellenebilirliğini artıracaktır.

Ayrıca, bilinçli farkındalığın bilişsel esneklik üzerindeki etkisini açıklayan mekanizmaların belirlenmesi, risk altındaki genç yetişkin gruplar için daha etkili ve kişiselleştirilmiş müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır (Cheng vd., 2025; Sánchez-Fernández ve Mas, 2022). Bu doğrultuda, gelecekteki araştırmaların, yalnızca tek bir ölçüm aracına dayalı kesitsel değerlendirmeler yerine, geniş kapsamlı nöropsikolojik test bataryaları kullanarak bilişsel esnekliğin farklı bileşenlerini incelemesi önerilmektedir (Lee vd., 2017; Moshel vd., 2023).

Uzunlamasına ve deneysel tasarımlar, dijital bağımlılık ve bilişsel esneklik üzerindeki bilinçli farkındalığa dayalı psikoeğitim müdahalelerinin nedensel etkilerini test etmek açısından büyük önem taşımaktadır (Wanqing vd., 2022; Ağırkan vd., 2024). Bununla birlikte, mevcut literatür genellikle farkındalık temelli müdahalelerde yönetici işlevlerin (öz düzenleme, dikkat kontrolü, bilişsel esneklik) aracılık rollerini göz ardı etmektedir (Zainal ve Newman, 2024). Oysa, daha yüksek farkındalık düzeylerinin dikkat dağıtıcı davranışlara daha az katılım ve artmış öz düzenleme ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Young vd., 2024). Bu bulgu, bilinçli farkındalığa dayalı psikoeğitimin, dijital bağlamlarda bilişsel kontrolü güçlendirerek davranışsal bağımlılıkların azaltılmasında temel bir araç olabileceğini göstermektedir.

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın tasarımı, çalışma grubunun seçimi ve verilerin toplanması, veri toplama araçları, uygulanan deneysel işlem ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler sırasıyla ele alınmaktadır.

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, Bilinçli Farkındalık psikoeğitim programının dijital bağımlılık, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla 2x3 split-plot deneysel desende gerçekleştirilecektir. Bu amaç doğrultusunda birinci faktör işlemi deney ve kontrol gruplarını göstermektedir. İkinci faktörü ise ön-test, son-test ve izleme testi oluşturmaktadır. Deney grubuna hazırlanacak psikoeğitim programı uygulanacaktır. Buna karşın kontrol grubuna ise birkaç hafta boyunca etkinlikler uygulanacak ve çalışmadan kopmalarının önüne geçilecektir. Deneysel araştırma, değişkenler arasında nedensellik bağının araştırıldığı ve değişkenleri kontrol altına alarak bu değişimlerin ortaya çıkarıldığı araştırmalar olarak adlandırılmaktadır (Gülbüz ve Şahin, 2014). Araştırmanın desenine göre deney ve kontrol grubuna ön test ve son test uygulanmış, geliştirilen program sadece deney grubuna uygulanmıştır. Katılımcılar deney (n=22) ve kontrol grubuna (n=22) seçkisiz bir şekilde atandıktan sonra deney grubuna araştırmacının geliştirdiği 8 oturumluk Bilinçli Farkındalık Odaklı Psikoeğitim Programı uygulanmıştır. Deneysel işlemin ardından deney grubuna ve kontrol grubuna belirlenen ölçekler uygulanmış ve deneysel işlemde 2 ay sonra izleme testi yapılmıştır. Tablo 1.'de araştırma deseni gösterilmiştir.

Tablo 1.

Araştırma Deseninin Simgesel Gösterimi

Grup	İşlem 1	İşlem 2	İşlem 3	İşlem 4
Deney	Ön-Test	Program Uygulaması	Son Test	İzleme Testi
Kontrol	Ön-Test	-	Son Test	İzleme Testi

Çalışma Grubu

Çalışma Hakkâri Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinden çalışmaya katılmayı kabul eden öğrenciler ile yürütülmüştür. Eğitim fakültesindeki bu öğrenciler seçilirken bazı kriterler göz önünde bulundurulmuştur. Bunlar:1) Katılımcıların eğitim fakültesi öğrencisi olması, 2) Çalışmaya katılımın gönüllü olması, 3) Katılımcıların aktif olarak sosyal medya ve dijital platformları kullanıyor olması, 4) Katılımcıların reşit (18 yaş üstü) olmasıdır. Çalışmanın ilk verisi 396 öğrenciden toplanmış ve ölçek puanlarına göre öğrenciler amaçlı olarak seçilmiştir. Çalışmanın ilk uygulaması için 82 öğrenciden veriler toplanmıştır Ölçek puanlarına göre 20 öğrenci seçilmiş ve pilot uygulama için gönüllü olan 16 öğrenci ile hızlandırılmış şekilde bir program uygulaması yapılmıştır. 8'i deney ve 8'i kontrol grubu olmak üzere gruplar oluşturulmuş ve pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulamanın başarılı geçtiği sonuçlar ile elde edildikten sonra toplam 311 öğrenciden veri toplanmıştır. Bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik düzeyleri düşük ve dijital bağımlılık düzeyleri yüksek olan öğrencilerden 50 katılımcının programa katılmaları yönünde gönüllü olmaları istenmiştir. Programa katılmayı kabul eden 44 öğrenci deney ve kontrol gruplarına eklenmiştir.

Tablo. 2

Demografik Değişkenler

Değişkenler		Frekans (f)	Yüzde (%)
Yaş	Ortalama	20.08	100
Cinsiyet	Kadın	145	46.6
	Erkek	166	53.4
Ekonomik Düzey	Düşük	149	47.9
	Orta	126	40.5
	Yüksek	36	11.6
Anne Eğitim Düzeyi	Okur yazar değil	25	8.1
	İlköğretim	117	37.6
	Lise	95	30.5
	Üniversite ve üstü	74	23.8
Baba Eğitim Düzeyi	Okur yazar değil	3	0.5
	İlköğretim	36	11.6
	Lise	118	37.5
	Üniversite ve üstü	157	50.4

Sınıf Düzeyi	1. sınıf	12	3.9
	2. sınıf	49	15.8
	3. sınıf	106	34.1
	4. sınıf	143	45.0
	5 ve üstü	1	0.3
Sosyal medyada günlük geçirilen süre	1-2	83	26.7
	2-3	70	22.5
	3-4	53	17.0
	4-5	14	4.5
	5 ve üstü	91	29.3
Toplam		311	100

Tablo incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet anlamında eşit dağıldığı, sosyoekonomik düzeyi yüksek öğrencilerin orta ve düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere göre oranının az olduğu, ölçeklerin uygulandığı öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim düzeylerinin çeşitlilik gösterdiği, ağırlıklı olarak 3. Ve 4. Sınıf öğrencilerinin çalışmaya katıldığı ve son olarak sosyal medyada geçirilen sürenin en az 1 en fazla 5 saat ve üzeri olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Süreci

Araştırma izinlerinin tamamlanmasının ardından Hakkâri Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen ön çalışmada, belirlenen ölçekler gönüllü katılımcılara uygulanmıştır. Veriler, uygun örneklem yöntemleriyle seçilen pilot uygulama için 82 ve asıl uygulama için 311 bireyden toplanmış ve analiz edilmiştir. Deney ve kontrol grupları, bilinçli farkındalık düzeyleri düşük ve dijital bağımlılıkları yüksek bireyler arasından çalışmaya gönüllü olan öğrenciler arasından rastgele ve olasılık puanlarına göre ayrılmıştır. Bu sebeple deney ve kontrol grubuna atanırken katılımcıların ön test puanlarının benzerliği analiz edilmiştir. Deney ve kontrol grupları ön test puanlarının arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için t-testi kullanılmıştır. Araştırmanın uygulama süreci Eğitim Fakültesi'nde organize edilmiş ve uygun ortamlarda gerçekleştirilmiştir. Psikoeğitim programı, 70-90 dakikalık oturumlar halinde planlanmış ve Bilinçli Farkındalık temelli yaklaşımlar kullanılarak tasarlanmıştır. Program, tanışma ve sonlandırma oturumları ile başlayıp sona ermiş,

katılımcılara son testler ve izleme testleri uygulanmıştır. Elde edilen veriler çeşitli istatistiksel yöntemlerle değerlendirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların demografik bilgilerini edinmek için Kişisel Bilgi Formu, ön test, son test ve izleme testi için ise dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Bu form katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyleri gibi demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla hazırlanan sorulardan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formu hazırlanırken uzman görüşüne başvurulmuştur.

Dijital Bağımlılık Ölçeği. Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen "Üniversite Öğrencilerine Yönelik Dijital Bağımlılık Ölçeği", üniversite öğrencilerinin dijital araç kullanımına bağlı bağımlılık düzeylerini güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçmek amacıyla tasarlanmış tek faktörlü bir araçtır. 5'li Likert tipi formatıyla kolay uygulanabilen bu ölçek, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .874 olmasıyla yüksek derecede güvenilirliğini kanıtlamıştır. Ayrıca, doğrulayıcı faktör analiziyle tek faktörlü yapısının uygunluğu ve benzer ölçeklerle olan güçlü korelasyonları (.70 ve .64) aracın yapı ve kriter geçerliğini desteklemektedir. Bu ölçek, dijital bağımlılık alanındaki araştırmalar ve müdahale programlarının değerlendirilmesi için önemli ve kullanışlı bir araç olarak kabul edilmektedir. Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ), üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini değerlendirmek için tasarlanmıştır ve ölçek geliştirme sürecinde psikometrik unsurları incelemiştir. Ölçeğin geçerliliği, tanımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve kriter güvenilirliği ile belirlenmiştir. %27'lik alt ve üst grup puan ortalamalarına dayalı olarak madde analizi ve toplam madde korelasyonu yürütülmüştür. Ölçekteki tüm maddeler arasındaki toplam korelasyon katsayıları 373 ve 620 arasında değişmekte olup tüm maddelerin t-değerleri anlamlı bulunmuştur. Bu ölçek, dijital araçların aşırı kullanımını, sınırsız kullanımını, yaşam akışını engellemesini, duygusal durumu ve bağımlılığı değerlendiren beş alt boyuttan (Aşırı Kullanım, Kontrolsüzlük, Yaşam Akışını Engellemek, Duygusal Durum ve Bağımlılık) oluşmaktadır. Ölçek, toplam varyansın %59.51'ini açıklar. Model, doğrulayıcı faktör analizine göre iyi uyum

değerlerine sahiptir ($\chi^2/df = 2.326$, RMSEA = 0.05, CFI = 0.94 ve NFI = 0.90). Ölçek, 28 maddelik bir taslak olarak hazırlanmış ve geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ve kriter geçerliliği ile test edilmiştir. DBÖ'nün iç tutarlılık güvenirliği Cronbach Alfa katsayısı kullanılarak değerlendirildiğinde 0,874 olarak bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach Alfa katsayıları 0.753, 0.845, 0.739, 0.695 ve 0.695 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği 64 öğrenci üzerinde üç haftalık aralıklarla test edilmiştir. Pearson korelasyon katsayısı $r = .779$ ($p = 0,001$) olarak hesaplanmıştır. Ölçek, dijital bağımlılığın çeşitli boyutlarını kapsamlı bir şekilde ölçmek için ölçek geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılabilir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ). Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)'nin Türkçeye uyarlaması, Özer ve Büyükoğlu (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma, ölçeğin Türkçe formunun özellikle üniversite öğrencileri üzerindeki geçerlik ve güvenirlik özelliklerini inceleyerek, aracın Türk kültüründe de bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek için uygun olduğunu göstermiştir. Bu ölçek, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini tek bir faktör altında değerlendiren ve toplam bir puan sağlayan bir yapıya sahiptir. BİFÖ, 6 dereceli Likert tipi bir ölçektir ve katılımcılar "Hemen hemen her zaman" ile "Hemen hemen hiçbir zaman" arasında derecelendirme yaparlar. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları hem orijinal hem de Türkçe uyarlamaları için detaylı bir şekilde yapılmıştır. Orijinal ölçek üzerinde yapılan açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları, ölçeğin tek faktörlü bir yapı sergilediğini ortaya koymuştur. Faktör yükleri 0.27 ile 0.78 arasında değişim göstermektedir. DFA sonuçlarına göre, uyum indeksleri de tek faktörlü yapıyı doğrulamaktadır ($\chi^2/sd = 189.57/90$; GFI = 0.92; CFI = 0.91; RMSEA = 0.058). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.82 olarak hesaplanmıştır. Madde toplam korelasyonları ise 0.25 ile 0.72 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenirliği dört hafta arayla yapılmış ve iki uygulama arasında 0.81 korelasyon bulunmuştur. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması amacıyla, Selçuk Üniversitesi'nde yapılan çalışmada, üniversite öğrencileri üzerinde çeşitli testler uygulanmıştır. Dil eşdeğerliğini test etmek için İngilizce ve Türkçe formlar karşılıklı olarak

uygulanmış ve elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar saptanmıştır. ($r = .95$ ve $r = .96$, $p < .001$). Yapı geçerliği için yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri, ölçeğin Türkçe versiyonunun da tek boyutlu bir yapı sergilediğini ortaya koymuştur. Madde toplam korelasyonu sonucunda, ölçeğin bütün maddeleri için korelasyonlar 0.40'ın üzerinde bulunmuştur. Madde faktör yükleri 0.48 ile 0.81 arasında değişim göstermiştir. Türkçe ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.80 ve test-tekrar test korelasyonu 0.86 olarak hesaplanmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları sonucunda da anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ). Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)'nin Türkçeye uyarlaması, Can, Demirgöz ve Uçman (2014) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma, ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik analizlerini Türk örneklemini üzerinde gerçekleştirerek, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini belirlemede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymuştur. 12 maddelik ölçek, 1'den 6'ya kadar değişen bir Likert derecelendirme sistemi kullanılarak yanıtlanmaktadır: (1 Kesinlikle Katılmıyorum, 2 Katılmıyorum, 3 Biraz Katılmıyorum, 4 Biraz Katılıyorum, 5 Katılıyorum ve 6 Kesinlikle Katılıyorum). BEÖ'den elde edilebilecek toplam puan 12 ile 72 arasındadır. Yüksek puanlar, bilişsel esnekliğin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise düşük olduğunu göstermektedir. Örneğin, "Bir problemle uğraşırken, farklı seçenekleri dinlemeye ve gözden geçirmeye istekliyimdir" ve "Çözumsuz gibi görünen problemlere karşı işe yarar çözümler bulabilirim", maddelerden bazılarıdır. Bu konular, bilişsel esnekliğin üç boyutu olan farkındalık, isteklilik ve öz yeterlilik üzerine kurulmuştur. Farklı çalışmalar, BEÖ'nün güvenirlik ve geçerlik analizlerinde tutarlı sonuçlar elde etmiştir. Örnek olarak, ölçeğin Cronbach alfa katsayıları gösterilebilir. Cronbach alfa katsayıları ,72 ile ,87 arasında değişiklik göstermektedir. Test tekrar test uygulamalarında güvenirlik katsayısı ,83 olarak bulunmuştur. (Martin ve Rubin, 1995). BEÖ'nün yapı geçerliği, katılımcıların kendi bilişsel esneklik algıları ile arkadaşlarının bilişsel esneklik değerlendirmeleri arasında bir karşılaştırma yaparak test edilmiştir. Martin ve Anderson (1998) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların kendi değerlendirmeleri ile arkadaşlarının değerlendirmeleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuş ve alfa katsayısı ,72 olarak

belirtirilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik analizleri, BEÖ'nün çeşitli ölçeklerle nasıl ilişkili olduğunu araştırmıştır. Martin ve Rubin (1995), BEÖ puanları ile Etkileşime Eğilimli Olma Ölçeği'nin (Interaction Involvement Scale) dikkatlilik, anlayış ve isteklilik ölçütleri arasında pozitif bir korelasyon olduğunu keşfettiler. Ek olarak, Kendini Ayarlama Ölçeği'nin (Self-Monitoring Scale) dışa dönüklük, rol yapma ve diğeri merkezli olma boyutlarıyla pozitif bir ilişkisi olduğunu ve iletişime isteksizlik ölçeğinin kaçınma ve karşılık boyutlarıyla negatif bir ilişkisi olduğunu keşfettiler. Bu bağlamda, bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi için BEÖ yaygın olarak kullanılır. Bu ölçek, bilişsel esnekliğin eğitimsel ve psikolojik araştırmalarda önemli olduğunu gösteren verileri sağlar.

Psiko-eğitim Programının Geliştirilme Süreci

1. Adım: Öncelikle, Bilinçli Farkındalık ile ilgili literatür taraması yapılarak, yerli ve yabancı kaynaklar incelenmiştir. İlgili tezler, makaleler ve bildiriler bu süreçte değerlendirilmiştir. Yapılan incelemelerde bilinçli farkındalık ile ilgili kavramlar ve çalışılan değişkenler, yapılan psikoeğitim programlarında izlenen yollar ve kullanılan teknikler değerlendirilmiştir. Daha sonra Bilinçli Farkındalığın doğası, İnsanı ele alış, ilkeleri, kuramsal alt yapısı ve felsefi temellerinin anlaşılmasına yönelik bilgiler ve Bilinçli Farkındalık temelli birçok çalışma incelenmiştir.

2. Adım: Toplam 36 saat süren Bilinçli Farkındalık uygulayıcı eğitimleri alınmıştır. Bu eğitimler 24 saat teorik ve 12 saat süpervizyon eğitimlerinden oluşmuştur. Eğitim sonunda Bilinçli Farkındalık uygulama yeterlilik sertifikası alınmıştır.

3. Adım: Psikoeğitim programı için her biri ortalama 90 dakika süren sekiz oturumluk bir program tasarlanmıştır.

4. Adım: Hazırlanan oturumlar ve içeriklerle ilgili beş uzmandan görüş alınmıştır. Oturumların süresi, deney grubunun profili, olası riskler gibi değişkenler uzmanlardan görüş alınarak programın uygulanmasında karşılaşılabilecek riskler analiz edilmiştir.

5. Adım: Uzman geri bildirimleri doğrultusunda uygulanacak program gözden geçirilerek nihai şeklini almıştır.

Psikoeğitim Oturumlarının Genel Akışı. 1.Oturumlara başlamadan önce grup dinamiğini arttırmak amacıyla uyulacak kurallar grup üyelerinin de fikri alınarak ilk oturumda belirlenmiştir.

2. Her oturumda uygulamalara başlarken üyelerin oturumlara aktif katılımının sağlanması için üyeler cesaretlendirilmiş ve bir önceki oturum özetlenmiştir.

3. Önceki oturumlarda verilen ödev ve görevler var ise onlar değerlendirilmiş ve uygulanılacak oturum kısaca açıklanarak oturumlara başlanmıştır.

4. Oturumlar katılımcıların gelişimsel özellikleri göz önünde bulundurularak ortalama 70-90 dk sürmüştür. İhtiyaç duyulan oturumlarda ara verilmiştir

5. Oturumlarda Bilinçli Farkındalık uygulamaları göz önünde bulundurularak bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlarda kullanılan teknik, egzersiz, ödev vs. gibi psikoeğitim yöntemleri kullanılmıştır.

6. Her oturum sonunda grup lideri tarafından oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.

Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Uygulamasında Grup Kuralları.1. Grup üyelerinin her oturuma katılımı mümkün olduğu sürece zorunludur.

2. Oturumlarda söz almak, oturumlara zamanında katılmak, konuşmacıların sözünü kesmemek ve genel nezaket kuralları katılımcıların uyuması gereken kurallardandır.

3. Meslek etiği ve psikoeğitim programları uygulama etiği gereği gizlilik esastır. Oturumlarda konuşulanlar dışarıda konuşulmamalıdır.

4. Gönüllülük ilkesi gereği katılımcılar cevaplamak istemedikleri sorulara cevap vermek zorunda değildir.

5. Grup dinamiği ve esneklik göz önünde bulundurularak ihtiyaç halinde yeni kurallar katılımcılarla birlikte belirlenebilir.

6. Zorunlu bir sebepten dolayı gruptan ayrılacak üyeler grupla vedaşlamaya özen göstermelidir

7. Gruba ilk oturumdan sonra yeni üye alınmayacaktır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada toplanan veriler elektronik ortama aktarıldıktan sonra uygun analiz yöntemleriyle test edilmiştir. Bu amaçla kontrol ve deney gruplarında ön-test, son-test ve izleme tekrar ölçüm puanları ANOVA ile analiz edilmiştir. Ölçümler için geçerli olan anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Ön-testte gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı t-testiyle bakılmıştır. Programa dâhil edilecek öğrencilerin seçilmesinde aritmetik ortalamalar alınmıştır. Verilerin düzenlenmesi amacıyla uç değerler analizlere dâhil edilmemiştir. Betimsel istatistikler yapılarak çalışma grubunun özellikleri verilmiştir. Ölçeklerden alınan veriler doğrultusunda deney ve ölçeklerden alınan ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasında Post-hoc testlerinden Bonferroni testi kullanılmıştır. Yapılan analizlerde hata payı .05 olarak kabul edilmiştir.

Bölüm 4

Bulgular ve Yorum

Bu bölümde araştırma problemlerinin doğrulanması için yapılan istatistiksel analizin sonuçları yorumlanmaktadır. Sunulan veriler, araştırmanın sonuçlarına katkıda bulunacak şekilde analiz edilmiştir. Belirlenen hipotezler çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bu analizler, hipotezlerin doğruluğunu değerlendirmek ve araştırma sorularına yanıt bulmak için titizlikle yürütülmüştür. Bu bulguların kapsamlı bir incelemesi, araştırmanın kapsamını ve derinliğini gösterirken aynı zamanda gelecekteki çalışmalar için sağlam bir temel oluşturacaktır. Bu çalışma literatüre uyumlu olarak tasarlanmıştır ve hipotezlerin test edilmesi sürecinde bilimsel metodolojiye bağlı kalmıştır. Bu çalışmanın bulguları aşağıda belirtilen araştırmanın hipotezleri dikkate alınarak hazırlanmıştır.

H1: Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri üzerinde etkili olur ve bu etki uzun süreli olur.

H2: Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde etkili olur ve bu etki uzun süreli olur.

H3: Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde etkili olur ve bu etki uzun süreli olur.

Bu hipotezlerin sınanması için hazırlanan programın uygulanması hedeflenmiştir. Bu uygulama öncesi hazırlanan program üniversite öğrencilerine pilot bir uygulama olarak uygulanmış ve ilk sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan pilot uygulama sonucunda elde edilen bulgularda öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ön test sonucuna göre 38.4 iken son test sonuçları 66.3 olarak ölçülmüştür ve aradaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ön test sonucuna göre 29.1 iken son test sonuçları 64,7 olarak ölçülmüştür ve aradaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri ön test sonucuna göre 63.8 iken son test sonuçları 32,5 olarak ölçülmüştür ve aradaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Bilinçli Farkındalık ile İlgili Bulgular ve Yorumu

Deney ve Kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin ön testte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden (BİFÖ) aldıkları ön test puanları arasındaki

farklılığa ilişkin sonuçlar. Deneysel uygulama öncesi ve kontrol grubunun Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden (BİFÖ) aldıkları ön test puan ortalamalarının benzer olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan t-testi sonuçlarına göre her iki grubun deneysel işlem öncesi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p>0.05$). Bu bulgu uygulanan eğitim öncesi grupların aldıkları puan ortalamalarının da benzer olduğunu göstermiştir. Tablo 1’de deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin ön testte BİFÖ’den aldıkları puanlar arasındaki farka ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3

Üniversite Öğrencilerinin Ön Testte BİFÖ’den Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Deney Grubu			Kontrol Grubu			
	n	Ort.	SS.	n	Ort.	SS.	
Bilinçli Farkındalık Puanları (BİFÖ)	22	37.09	6.53	22	37.91	3.67	t=-0.512, p=0.611

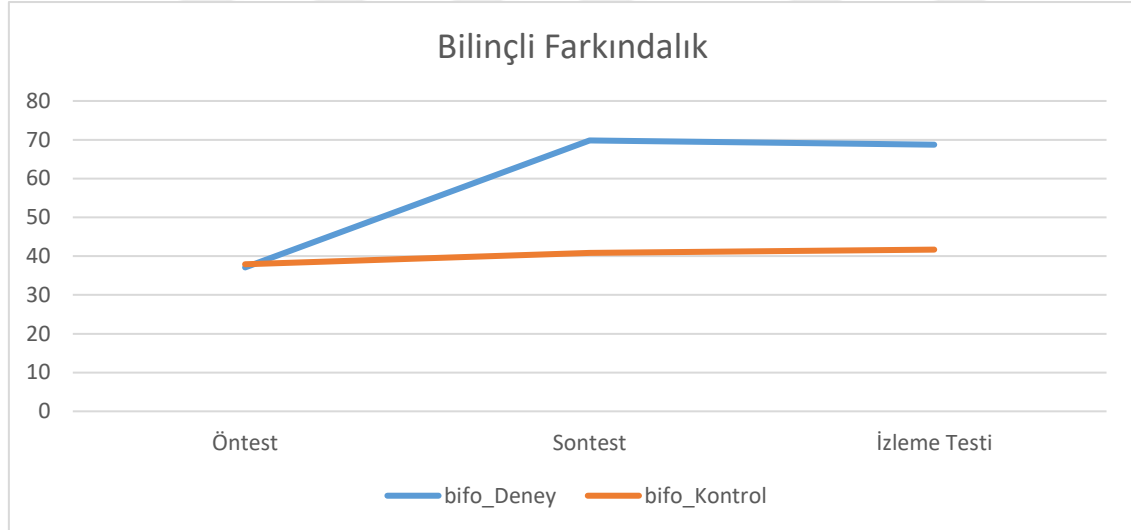
Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Üniversite Öğrencilerinin BİFÖ’den Aldıkları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Sonuçlar. Araştırmanın farklı aşamalarında deneysel işlemin etkisini değerlendirmek için deney ve kontrol grubuna bazı ölçümler yapılmıştır. Tablo 4’te deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin BİFÖ’den aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki farklılığa ilişkin tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4

Deney ve Kontrol Gruplarında BİFÖ Puanlarının Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

		Deney Grubu (n=22)		Kontrol Grubu (n=22)			
		Ort	SS	Grup Farkı	Ort	SS	Grup Farkı
Bilinçli Farkındalık Puanları (Bifö)	Ön test ^a	37.09	6.53		37.91	3.67	
	Son test ^b	69.81	3.62	b>a	40.81	3.72	
	İzleme testi ^c	68.72	2.45	c>a	41.68	3.79	
							F=293.7, p<0.000

Tablo 2’de deney grubundaki üniversite öğrencilerinin BİFÖ ön test ($\bar{X}$ =37.09), son test ($\bar{X}$ =69.81) ve izleme ölçümleri ($\bar{X}$ =68.72) puan ortalamaları arasındaki farkın (F:293.7, p<.05) istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Deney ve kontrol gruplarının Bilinçli Farkındalık düzeylerine göre testlerden aldıkları puanların değişim grafiği Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Bilinçli Farkındalık puanlarının testler ve gruplar arası değişimi

Bulunan bulgular hazırlanan Bilinçli Farkındalık Odaklı Programın bilinçli farkındalık düzeylerini artırmada etkili olduğu ve etkisin uzun vadede devam ettiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmada öne sürülen hipotezleri desteklemektedir. Ayrıca kontrol grubu incelendiğinde

müdahalenin olmadığı bir durumda bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinde bir değişimin olmayacağı görülmektedir.

Bilişsel Esneklik ile İlgili Bulgular ve Yorumu

Deney ve Kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin ön testte Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) aldıkları ön test puanları arasındaki farklılığa ilişkin sonuçlar. Deneysel uygulama öncesi ve kontrol grubunun Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) aldıkları ön test puan ortalamalarının benzer olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan t-testi sonuçlarına göre her iki grubun deneysel işlem öncesi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p>0.05$). Bu bulgu uygulanan eğitim öncesi grupların aldıkları puan ortalamalarının da benzer olduğunu göstermiştir. Tablo 7’de deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin ön testte BEÖ’den aldıkları puanlar arasındaki farka ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 5

Üniversite Öğrencilerinin Ön Testte BEÖ’den Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Deney Grubu			Kontrol Grubu			Önemlilik
	n	Ort.	SS.	n	Ort.	SS.	
Bilişsel Esneklik Puanları (BEÖ)	22	28.22	5.38	22	31.36	5.42	$t=-1.926, p=0.061$

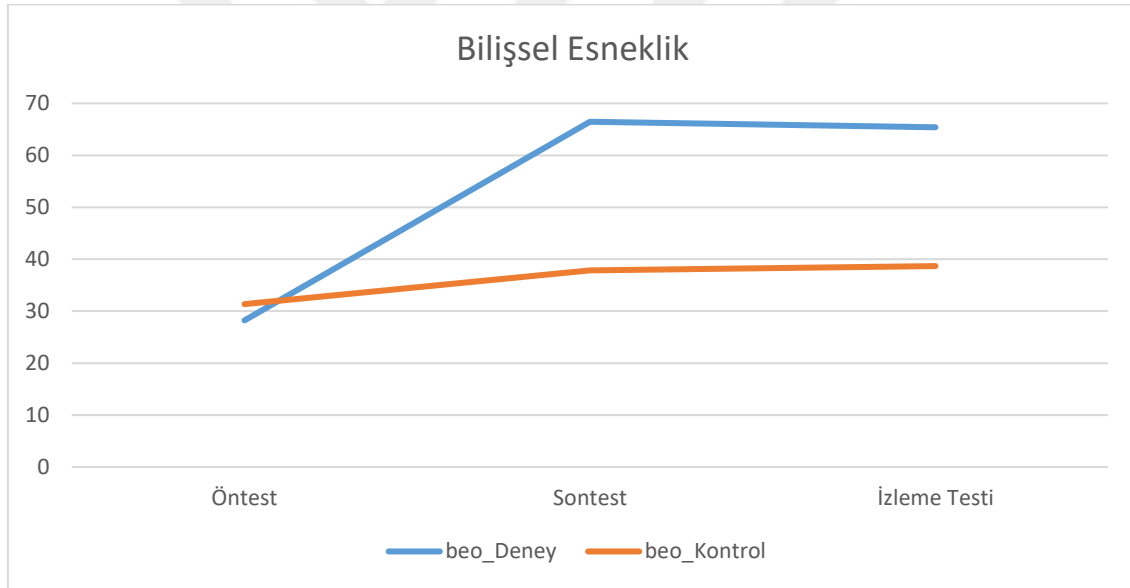
Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Üniversite Öğrencilerinin BEÖ’den Aldıkları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Sonuçlar. Araştırmanın farklı aşamalarında deneysel işlemin etkisini değerlendirmek için deney ve kontrol grubuna bazı ölçümler yapılmıştır. Tablo 8’de deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin BEÖ’den aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki farklılığa ilişkin tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 6

Deney ve Kontrol Gruplarında BEÖ Puanlarının Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

		Deney Grubu (n=22)			Kontrol Grubu (n=22)		
		Ort	SS	Grup Farkı	Ort	SS	Grup Farkı
Bilişsel Esneklik Puanları (BEÖ)	Ön test ^a	28.22	5.38		31.36	5.42	
	Son test ^b	66.45	2.74	b>a	37.86	3.64	
	İzleme testi ^c	65.36	3.08	c>a	38.68	3.89	
F=283.3, p<0.000							

Tablo 6’da deney grubundaki üniversite öğrencilerinin BEÖ ön test ($\bar{X}$ =28.22), son test ($\bar{X}$ =66.45) ve izleme ölçümleri ($\bar{X}$ =65.36) puan ortalamaları arasındaki farkın (F:283.3, p<.05) istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Deney ve kontrol gruplarının Bilişsel Esneklik düzeylerine göre testlerden aldıkları puanların değişim grafiği Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Bilişsel Esneklik puanlarının testler ve gruplar arası değişimi

Bulunan bulgular hazırlanan Programın Bilişsel Esneklik düzeylerini artırmada etkili olduğu ve etkisinin uzun vadede devam ettiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular Bilişsel Esneklik ile ilgili araştırmada öne sürülen hipotezleri desteklemektedir. Ayrıca kontrol grubu incelendiğinde müdahalenin olmadığı bir durumda bireylerin Bilişsel Esneklik düzeylerinde bir değişimin olmayacağı görülmektedir.

Dijital Bağımlılık ile İlgili Bulgular ve Yorumu

Deney ve Kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin ön testte Dijital Bağımlılık Ölçeği aldıkları ön test puanları arasındaki farklılığa ilişkin

sonuçlar. Deneysel uygulama öncesi ve kontrol grubunun Dijital Bağımlılık Ölçeği aldıkları ön test puan ortalamalarının benzer olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan t-testi sonuçlarına göre her iki grubun deneysel işlem öncesi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p>0.05$). Bu bulgu uygulanan eğitim öncesi grupların aldıkları puan ortalamalarının da benzer olduğunu göstermiştir. Tablo 9'da deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin ön testte Dijital Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farka ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 7

Üniversite Öğrencilerinin Ön Testte Dijital Bağımlılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Deney Grubu			Kontrol Grubu			Önemlilik
	n	Ort.	SS.	n	Ort.	SS.	
Dijital Bağımlılık Puanları (DBÖ)	22	67.32	6.09	22	65.50	5.13	$t=-1.071, p=0.290$

Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ölçeğinden Aldıkları Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Sonuçlar. Araştırmanın farklı aşamalarında deneysel işlemin etkisini değerlendirmek için deney ve kontrol grubuna bazı ölçümler yapılmıştır. Tablo 8'de deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki farklılığa ilişkin tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları yer almaktadır.

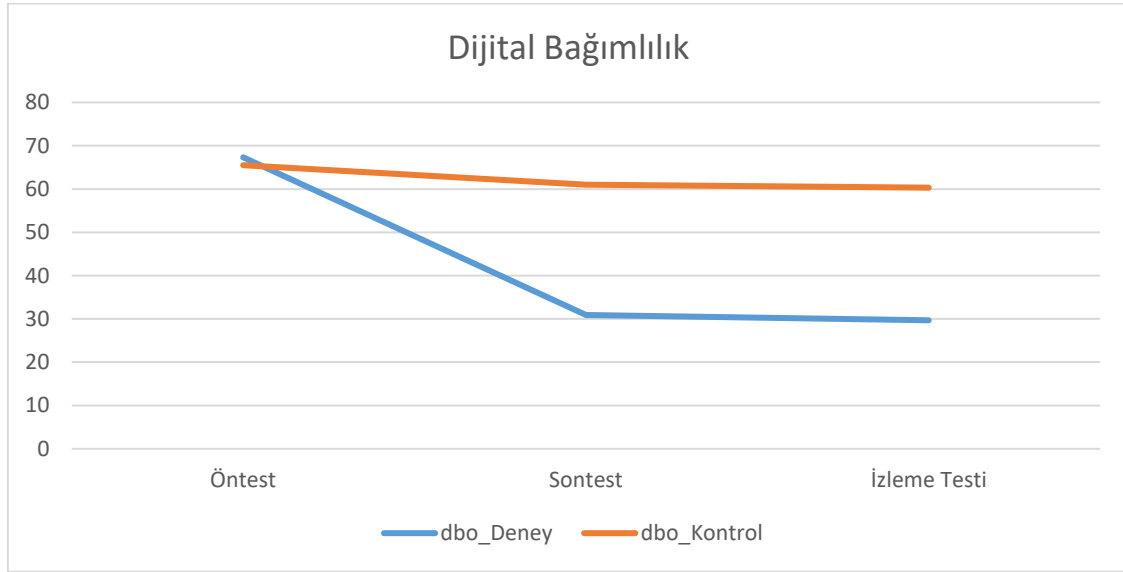
Tablo 8

Deney ve Kontrol Gruplarında Dijital Bağımlılık Ölçeği Puanlarının Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

		Deney Grubu (n=22)		Kontrol Grubu (n=22)		
		Ort	SS	Grup Farkı	Ort	SS
Dijital Bağımlılık Puanları (DBÖ)	Ön test ^a	67.32	6.09		65.50	5.13
	Son test ^b	30.91	7.95	b>a	61.00	4.19

	İzleme testi ^c	29.68	6.28	c>a	60.32	4.09
F=223.5, p<0.000						

Tablo 8’de deney grubundaki üniversite öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ölçeği ön test ($\bar{X}$ =67.32), son test ($\bar{X}$ =30.91) ve izleme ölçümleri ($\bar{X}$ =29.68) puan ortalamaları arasındaki farkın (F:223.5, p<.05) istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Deney ve kontrol gruplarının Dijital Bağımlılık düzeylerine göre testlerden aldıkları puanların değişim grafiği Şekil 4’te verilmiştir.



Şekil 3. Dijital Bağımlılık puanlarının testler ve gruplar arası değişimi

Bulunan bulgular hazırlanan Programın Dijital Bağımlılık düzeylerini artırmada etkili olduğu ve etkisin uzun vadede devam ettiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular Dijital Bağımlılık ile ilgili araştırmada öne sürülen hipotezleri desteklemektedir. Ayrıca kontrol grubu incelendiğinde müdahalenin olmadığı bir durumda bireylerin Dijital Bağımlılık düzeylerinde bir değişimin olmayacağı görülmektedir.

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde, yapılan analizlerden elde edilen bulguların sonuçları verilmiştir. Bu sonuçlara göre alanyazın incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre literatür ışığında tartışma ve öneriler verilmiştir.

Sonuç

Bu araştırmanın amacı, bilinçli farkındalık psikoeğitim programının “Dijital Bağımlılık”, “Bilişsel Esneklik” ve “Bilinçli Farkındalık” düzeylerine etkisini incelemektir. Hazırlanan psikoeğitim programı, öğrencilerin kendilerine ve diğer insanlara karşı daha anlayışlı ve kabul edici bir tutum geliştirmelerini, zihinsel ve fiziksel sağlıklarını güçlendirmelerini amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda uygulanan programın bulguları önceki bölümde verilmiştir. Elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

Yapılan araştırmanın bulgularına göre, 8 haftalık Bilinçli Farkındalık Odaklı Psikoeğitim Programı'nın üniversite öğrencileri üzerinde çeşitli olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Program, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerini önemli ölçüde artırmış ve bu artışın uzun vadede sürdürülebilir olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin stres yönetimi, anksiyete, depresyon ve genel zihinsel sağlık iyileştirmeleri gibi alanlardaki etkililiğini destekleyen mevcut literatürle uyumludur.

Ayrıca, programın öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinde azalmaya yol açtığı ve bu etkinin kalıcı olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, bilinçli farkındalığın madde kullanım bozukluklarında nüksetmeyi önlemedeki rolünü vurgulayan önceki çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu artırarak bağımlılık eğilimlerini azaltmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Programın bir diğer önemli etkisi ise öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinde gözlemlenen artıştır. Bilişsel esneklik, bireylerin değişen çevresel uyarılara ve yeni bilgilere uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanmakta olup, özellikle üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ve genel ruh sağlıkları için

kritik bir özelliktir. Farkındalık temelli müdahalelerin bilişsel esnekliği artırmadaki potansiyel faydaları bu çalışma ile de desteklenmiştir.

“Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri üzerinde etkili olur. Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkisi uzun süreli olur. Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde etkili olur. Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri üzerindeki etkisi uzun süreli olur. Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde etkili olur. Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisi uzun süreli olur.” hipotezlerine dair bulgular ortaya konmuş ve aşağıda dört ayrı değişkene ait sonuçlar doğrultusunda tartışmalara yer verilmiştir.

Tartışma

Bilinçli Farkındalık ile İlgili Bulguların Tartışılması ve Yorumu. Bilinçli Farkındalık Odaklı Psikoeğitim Programının üniversite öğrencilerinin Dijital Bağımlılık, Bilişsel Esneklik ve Bilinçli Farkındalık düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla deney grubuna araştırmacının geliştirmiş olduğu 8 haftalık psikoeğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Analiz sonuçlarından elde edilen bulguların araştırmada öne sürülen ve hazırlanan programın bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde etkili olacağı hipotezinin doğruladığı görülmüştür.

Yapılan literatür incelemeleri sonucunda bilinçli farkındalık, bireylerin mevcut anı yargısız bir şekilde kabul etmeleri ve bu anı tam olarak yaşamaları anlamına gelir. Son yıllarda, bilinçli farkındalık temelli müdahaleler, stres yönetimi, anksiyete, depresyon ve genel zihinsel sağlık iyileştirmeleri gibi çeşitli alanlarda etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Bu çalışmada, psikoeğitim programlarına katılan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı artışlar gözlemlenmiş ve bu artışların uzun vadede sürdürüldüğü bulunmuştur. Bu bulgular, bilinçli farkındalık temelli eğitimlerin bireylerin zihinsel sağlıklarına olan olumlu katkılarını vurgulayan mevcut literatürü desteklemektedir. Ayrıca

uygulama öncesi örneklem grubunun bilinçli farkındalık düzeylerine paralel olarak Erzincanlı (2022) ve Konan, Yılmaz (2020) üniversite öğrencileri ile yaptıkları geniş çaplı çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin uygulamalar öncesi orta düzeyde olduğunu saptamışlardır. Bu bulgular üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin orta düzeyde olduğu bulgusunu desteklemektedir.

Çalışmamızın bulguları, Kabat-Zinn ve arkadaşlarının (1985) mindfulness-based stress reduction (MBSR) programının sağlık çalışanları üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışma ile paralellik göstermektedir. Bu çalışmada, MBSR programına katılan sağlık profesyonellerinin farkındalık düzeylerinde ve stres yönetim becerilerinde belirgin iyileşmeler kaydedilmiştir. Benzer şekilde, bizim çalışmamızda da psikoeğitim programlarına katılan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Bu artış, bireylerin günlük yaşamlarındaki stres faktörlerine karşı daha dirençli hale gelmeleri ve bu durumlarla daha etkin bir şekilde başa çıkmaları ile ilişkilendirilebilir. MBSR programlarının bireylerin içsel farkındalıklarını artırarak, zihinsel sağlıklarını iyileştirmede etkili olduğu görülmektedir.

Bilinçli farkındalık eğitiminin uzun süreli etkileri, Segal, Williams ve Teasdale (2002) tarafından yürütülen mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) programı ile ilgili çalışmada da vurgulanmıştır. Bu araştırma, MBCT'nin depresyonun tekrarlamasını önlemedeki etkinliğini göstermiş ve programın katılımcılar üzerindeki olumlu etkilerinin uzun süreli olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmamızda, psikoeğitim programının bitiminden iki ay sonra yapılan izleme testlerinde bilinçli farkındalık düzeylerinin korunmuş olduğu bulunmuştur. Bu durum, programın katılımcılar üzerinde kalıcı bir etki yarattığını ve bireylerin edindikleri farkındalık becerilerini günlük yaşamlarına entegre edebildiklerini göstermektedir. Bu bulgu, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin, katılımcıların zihinsel sağlıklarına ve yaşam kalitelerine uzun vadeli olumlu etkiler yapabileceğini desteklemektedir.

Grossman, Niemann, Schmidt ve Walach (2004) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz, MBSR programlarının genel sağlık üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir. Bu çalışma, MBSR'ın katılımcıların genel zindelik ve sağlık durumlarında belirgin iyileşmeler sağladığını göstermiştir. Araştırmamızda

da benzer şekilde, bilinçli farkındalık düzeylerinde görülen artışların bireylerin genel psikolojik iyilik hallerine katkıda bulunduğu sonucuna varılmıştır. Özok (2018) yaptığı çalışmada Bilinçli Farkındalık Temelli programının yaşam doyumu üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalık temelli eğitimlerin, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırarak genel sağlıklarını iyileştirebileceği düşünülmektedir. Bu durum, katılımcıların program sonrasında da farkındalık pratiğini sürdürmelerini teşvik eden bir motivasyon kaynağı olarak görülebilir.

Chiesa, Serretti ve Panzeri (2011) tarafından yapılan başka bir meta-analiz, çeşitli zihinsel bozuklukların tedavisinde kullanılan bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin etkinliğini incelemiştir. Bu analiz, bu tür müdahalelerin genellikle olumlu sonuçlar verdiğini ve katılımcıların zihin sağlığına önemli katkılarda bulunduğunu ortaya koymuştur. Çalışmamız, bu genel sonuçlarla uyumlu olup, bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programlarının bireylerin zihinsel sağlığına olumlu etkiler yaptığını göstermektedir. Bu bulgular, bilinçli farkındalık eğitimlerinin geniş bir uygulama alanına sahip olduğunu ve çeşitli demografik gruplar üzerinde benzer olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Specia, Carlson ve Goodey (2000) tarafından yürütülen bir diğer çalışma, MBSR'in anksiyete bozuklukları tedavisindeki etkinliğini aktif bir kontrol grubu ile karşılaştırmıştır. Bu çalışma, MBSR programının katılımcılarda anksiyete düzeylerini önemli ölçüde azalttığını göstermiştir. Benzer şekilde, araştırmamızda da psikoeğitim programına katılan bireylerde bilinçli farkındalık düzeylerinde artış görülmüş olup, bu artışın stres ve anksiyete düzeylerini azaltıcı bir etki yaratmış olabileceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık eğitiminin, bireylerin duygusal düzenleme becerilerini artırarak anksiyete semptomlarını hafifletebileceği anlaşılmaktadır.

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006) tarafından yapılan çalışmada, bilinçli farkındalık eğitiminin dikkat becerilerini geliştirme ve stresin etkilerini azaltma üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışma, bilinçli farkındalık eğitiminin katılımcıların dikkatli farkındalık düzeylerini artırarak, günlük yaşamlarındaki stres faktörlerine karşı daha duyarlı hale gelmelerine yardımcı olduğunu bulmuştur. Çalışmamızda, bilinçli farkındalık düzeylerindeki artışın

katılımcıların genel stres düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu durumun bireylerin genel iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yarattığı gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak, bu çalışma, psikoeğitim programlarının bilinçli farkındalık düzeylerini artırmada ve bu artışı uzun süreli olarak korumada etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bilinçli farkındalık temelli eğitimlerin, bireylerin zihinsel sağlıklarına önemli katkılarda bulunabileceği ve uzun vadede olumlu etkiler yaratabileceği görülmektedir. Bu bulgular, bilinçli farkındalık eğitiminin geniş bir yelpazede uygulanabilir olduğunu ve farklı gruplar üzerinde benzer olumlu sonuçlar verebileceğini göstermektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalar, bilinçli farkındalık eğitimlerinin farklı demografik gruplar ve zihinsel sağlık sorunları üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı olarak incelemeyi hedeflemelidir. Bu tür araştırmalar, bilinçli farkındalık eğitiminin etkinliğini ve bu eğitimlerin bireylerin yaşam kaliteleri üzerindeki uzun vadeli etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Bilişsel Esneklik ile İlgili Bulguların Tartışılması ve Yorumu.

Günümüzün karmaşık ve hızlı değişen yaşam koşulları, bireylerin zihinsel sağlıklarını önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle üniversite öğrencileri, akademik yüklerin yanı sıra sosyal baskılar ve bağımsız yaşama geçiş süreçleri gibi çeşitli zorluklarla karşı karşıyadır. Bu bağlamda, Bilinçli Farkındalık Odaklı Psikoeğitim Programları (BFOP'ler), bireylerin mevcut anı daha derinlemesine fark etmelerini, kabul etmelerini ve uygun şekilde yanıt vermelerini sağlamak amacıyla giderek daha fazla ilgi görmektedir. Bu çalışma, BFOP'lerin bilişsel esneklik üzerindeki etkilerini mevcut literatür ışığında incelemektedir. Bilişsel esneklik, bireylerin yeni ve değişen bilgiye uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanır ve akademik başarı, kişisel gelişim ve genel ruh sağlığı için kritik bir özelliktir.

Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı'nın üniversite öğrencileri arasında bilişsel esneklik üzerindeki etkilerine ilişkin bulgular, bu tür programların önemli potansiyel faydalarını vurgulamaktadır. Bilişsel esneklik, bireylerin değişen çevresel uyaranlara ve yeni bilgilere yanıt olarak düşünce ve davranışlarını esnek bir şekilde uyarlama yeteneğini ifade eder. Bu yetenek, özellikle yoğun stres altında olan üniversite öğrencileri için hayati öneme sahiptir.

Literatür, farkındalık temelli müdahalelerin bilişsel esnekliği artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Keng, Smoski ve Creswell (2011), farkındalık uygulamalarının bilişsel esneklik gibi psikolojik süreçler üzerindeki etkilerini incelemiş ve bu tür müdahalelerin katılımcıların esnek düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirdiğini bulmuşlardır. Bu, farkındalık eğitiminin, katılımcıların düşünce ve duygularını daha dikkatli ve yargılayıcı olmayan bir şekilde gözlemlemelerine olanak tanıyarak bilişsel süreçleri iyileştirebileceğini öne sürmektedir.

Baer ve ark. (2006) tarafından yapılan çalışma, farkındalık temelli eğitim programlarının üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini azaltabileceğini ve bilişsel esnekliklerini artırabileceğini göstermektedir. Bu çalışmada, farkındalık eğitimi alan öğrencilerin, stresle başa çıkma becerilerinde ve akademik performanslarında iyileşme gözlemlenmiştir. Bu bulgular, farkındalığın bireylerin zihinsel esnekliklerini artırarak daha uyumlu ve sağlıklı bir bilişsel işleyişe katkıda bulunabileceğini desteklemektedir.

Kabat-Zinn ve ark. (1985), Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma (MBSR) programının sağlık çalışanları üzerindeki uzun vadeli etkilerini araştırmış ve bu programın katılımcılar arasında stres yönetimi ve genel refah üzerinde kalıcı iyileşmeler sağladığını bulmuştur. Bu çalışmanın sonuçları, farkındalık temelli müdahalelerin sadece kısa vadeli rahatlama sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda uzun vadeli davranışsal ve bilişsel değişiklikler yarattığını göstermektedir. Üniversite öğrencileri bağlamında, bu bulgular, öğrencilerin akademik ve sosyal yaşamlarındaki zorluklara daha esnek ve dayanıklı bir şekilde yanıt vermelerine yardımcı olabilecek benzer faydalar öngörmektedir.

Grossman ve ark. (2004) tarafından yapılan meta-analiz, farkındalık temelli müdahalelerin stres azaltma, duygusal düzenleme ve genel sağlık üzerindeki geniş kapsamlı faydalarını vurgulamaktadır. Bu çalışma, farkındalık uygulamalarının katılımcıların dikkat ve farkındalık seviyelerini artırarak zihinsel sağlığı iyileştirebileceğini öne sürmektedir. Bu tür müdahaleler, bilişsel esneklik ve zihinsel berraklığı artırarak, bireylerin yaşamlarındaki çeşitli stres faktörleriyle başa çıkma kapasitelerini geliştirebilir.

Farkındalık Temelli uygulamaların üniversite öğrencileri arasında bilişsel esneklik üzerindeki etkilerine ilişkin yapılan bir çalışmanın araştırma bulguları

incelediğinde, bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Akman, T. P., & Demir, M. 2021; Evlûce, 2023; Baki, 2020).

Goyal ve arkadaşları (2014), meditasyon ve farkındalık programlarının psikolojik stres ve refah üzerindeki etkilerini sistematik olarak incelemiş ve bu programların psikolojik dayanıklılığı ve uyum sağlama becerisini artırabileceğini bulmuşlardır. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin sıkça karşılaştıkları akademik baskılar ve sosyal stresler bağlamında, farkındalık temelli müdahalelerin potansiyel olarak önemli faydalar sunabileceğini göstermektedir.

Farkındalık temelli müdahalelerin uzun vadeli etkileri, Shapiro, Schwartz ve Bonner'ın (1998) tıp ve lisansüstü öğrencileri üzerindeki çalışmasıyla da desteklenmektedir. Bu çalışma, farkındalık uygulamalarının katılımcılar arasında sürekli iyileşmelere yol açtığını ve bu etkilerin müdahale sonrasında da sürdüğünü göstermektedir. Bu bulgu, üniversite öğrencileri arasında bilişsel esneklik ve genel refah açısından gözlemlenen iyileşmelerin, farkındalık temelli programların uzun vadeli faydalar sağladığını desteklemektedir.

Genel olarak, literatür, farkındalık temelli psikoeğitim programlarının bilişsel esneklik, stres yönetimi ve genel refah açısından önemli faydalar sunduğunu göstermektedir. Bu tür programlar, katılımcıların dikkat ve farkındalık seviyelerini artırarak, yaşamlarındaki zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına olanak tanır. Bu bulgular, farkındalığın eğitimsel ve klinik uygulamalarda daha yaygın bir şekilde entegre edilmesinin değerini vurgulamaktadır.

Farkındalık temelli müdahalelerin farklı popülasyonlar ve bağlamlarda uygulanabilirliğini ve etkilerini daha iyi anlamak için daha fazla araştırma gereklidir. Bu, bilişsel esnekliği ve diğer bilişsel becerileri geliştiren spesifik mekanizmaları incelemeyi ve maksimum uzun vadeli faydalar için program sunumunu optimize etmenin yollarını keşfetmeyi içerebilir. Böylece, farkındalık temelli müdahaleler, bireylerin zihinsel sağlık ve genel yaşam kalitesini iyileştirmede güçlü bir araç olarak kullanılabilir.

Keng, Smoski ve Creswell (2011) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz ve sistematik inceleme, farkındalık uygulamalarının bilişsel esneklik üzerinde önemli olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Bu çalışma, BFOP'lerin bilişsel

esnekliği destekleyen bir temel sağladığını ve bireylerin çeşitli akademik ve kişisel zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirdiğini göstermektedir (Keng, Smoski, & Creswell, 2011). Ayrıca, farkındalık uygulamalarının bireylerin mevcut bilgi ve deneyimlere daha uyumlu ve esnek bir şekilde yaklaşmalarını sağladığına dair güçlü kanıtlar mevcuttur (Goyal et al., 2014).

Baer ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan araştırma, BFOP'lerin dikkat ve bilişsel kontrol üzerinde de olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin farkındalık eğitimi almasının, dikkatlerini daha iyi yönlendirmelerine ve bilişsel süreçlerini daha etkin yönetmelerine yardımcı olduğu bulunmuştur (Baer et al., 2006). Bu bulgular, BFOP'lerin bilişsel esnekliği artırma potansiyelini desteklerken, aynı zamanda bu eğitimlerin bireylerin akademik performanslarını iyileştirme kapasitesine işaret etmektedir. Bilişsel kontrol ve dikkat geliştirilmesi, öğrencilerin akademik ve kişisel yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkma becerilerini güçlendirebilir (Zeidan et al., 2010).

Grossman ve arkadaşlarının (2004) yapmış olduğu kapsamlı inceleme, MBSR gibi farkındalık temelli müdahalelerin bilişsel esneklik ve genel zihinsel işlevler üzerinde olumlu etkiler sağladığını belirtmektedir. Çalışma, bu tür müdahalelerin bireylerin bilişsel esnekliklerini geliştirerek, değişen ve karmaşık durumlara uyum sağlamalarını kolaylaştırdığını ortaya koymuştur (Grossman et al., 2004). Ayrıca, MBSR uygulamalarının, bireylerin stres yönetimi ve zihinsel dengeyi koruma becerilerini artırarak bilişsel esnekliği desteklediğine dair bulgular mevcuttur (Creswell, 2017).

Chiesa, Serretti ve Panzeri (2011) tarafından gerçekleştirilen sistematik inceleme, BFOP'lerin bilişsel esneklik üzerindeki etkilerini doğrulamaktadır. İnceleme, farkındalık temelli müdahalelerin bireylerin bilişsel esnekliklerini ve genel psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini, bu etkilerin uzun vadeli olduğunu göstermiştir (Chiesa, Serretti, & Panzeri, 2011). Bu bulgular, farkındalık uygulamalarının bireylerin stresle başa çıkma ve değişen koşullara uyum sağlama yeteneklerini artırmada önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır (Goyal et al., 2014).

Shapiro ve arkadaşlarının (2008) çalışmaları, farkındalık uygulamalarının bireylerin düşünsel ve duygusal süreçlerine yönelik anlayışlarını artırdığını ve bu

artışın bilişsel esnekliği geliştirdiğini öne sürmektedir. Bilişsel esneklik, bireylerin yeni bilgilerle başa çıkabilme ve mevcut bilgileri yeniden yapılandırma yeteneklerini kapsar; bu da onların çeşitli yaşam koşullarına uyum sağlama becerilerini güçlendirir (Shapiro et al., 2008). Ayrıca, farkındalık uygulamalarının, bireylerin düşüncelerini ve duygularını daha derinlemesine anlamalarını sağlayarak, bilişsel süreçlerde esneklik kazandırdığı bulunmuştur (Zeidan et al., 2010).

Ek olarak, *Miller ve colleagues* (2012) tarafından yapılan bir çalışma, farkındalık temelli müdahalelerin bilişsel esneklik üzerindeki etkilerini destekleyen başka bir önemli bulgu sunmaktadır. Araştırma, farkındalık uygulamalarının bireylerin bilişsel esnekliklerini artırdığını ve bu artışın bireylerin stresle başa çıkma ve psikolojik uyumlarını geliştirme yeteneklerine olumlu katkılarda bulunduğunu göstermektedir (Miller et al., 2012).

Bir diğer önemli çalışma, *Greeson ve colleagues* (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma, farkındalık temelli programların bilişsel esnekliği ve genel psikolojik dayanıklılığı artırmadaki rolünü incelemiş ve BFOP'lerin bu süreçlerde önemli bir etki sağladığını ortaya koymuştur. Greeson ve arkadaşları, farkındalık uygulamalarının, bireylerin daha adaptif bilişsel stratejiler geliştirmelerine ve bu stratejilerin stresli durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olduğunu bulmuştur (Greeson et al., 2014).

Sonuç olarak, mevcut literatür, Bilinçli Farkındalık Odaklı Psikoeğitim Programlarının bilişsel esneklik üzerindeki olumlu etkilerini güçlü bir şekilde desteklemektedir. BFOP'lerin bireylerin bilişsel esnekliklerini artırarak, akademik başarılarını, kişisel gelişimlerini ve genel yaşam kalitelerini iyileştirmeye yardımcı olabileceği görülmektedir (Keng, Smoski, & Creswell, 2011; Grossman et al., 2004). Bu programlar, bireylerin düşünce ve duygusal süreçlerine daha derin bir anlayış kazandırarak, daha uyumlu ve dirençli bir zihniyeti teşvik etmektedir. Eğitimsel ve klinik ortamlarda BFOP'lerin dahil edilmesi, bilişsel esneklik ve genel psikolojik sağlık üzerinde kalıcı ve olumlu etkiler yaratma potansiyeline sahiptir. Bu bağlamda, farkındalık temelli müdahalelerin bireylerin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirerek ve bilişsel esnekliklerini artırarak, genel yaşam kalitesini artırmada etkili bir araç olarak kullanılabileceği vurgulanmalıdır. Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programı'nın üniversite öğrencileri arasında

bilişsel esneklik açısından önemli faydalar sağladığı ve etkilerinin zaman içinde kalıcı olduğu ortaya konmuştur. Bu, zihinsel sağlığı ve bilişsel işleyişi iyileştirme potansiyelini sürekli olarak vurgulayan farkındalık müdahalelerine ilişkin daha geniş literatürle uyumludur. Bulgular, farkındalığı eğitimsel ve klinik uygulamalara entegre etmenin değerinin altını çizmekte ve öğrencilerin ve diğer toplumların psikolojik refahını desteklemek için umut verici bir yol sunmaktadır.

Dijital Bağımlılık ile İlgili Bulguların Tartışılması ve Yorumu. Doğu felsefesi çıkışlı olan ve sonrasında Batı'da da yer bulan bilinçli farkındalık tedavileri, madde kullanım bozukluğu yaşayan kişilerin nüksetme durumunu önlemek amacıyla uygulanan bir yöntem olarak ele alındığında, yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalık desteği alan hastaların, bu desteği almayan hastalara oranla nüksetme durumunu daha az oranda yaşadıkları görülmüştür (Tırışkana vd., 2015). Benzer bir şekilde Esmeray (2020) tarafından yapılan bir çalışmada da bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik iyi oluşun madde kullanımının nüksetme oranını azaltıcı bir etken olduğu vurgulanmış ve burada bilinçli farkındalığın rolüne vurgu yapılmıştır. Çalışmamızda da uygulanan psikoeğitim programının genlerin dijital bağımlılık düzeylerinde hem azalmaya yol açtığı hem de etkisinin uzun süreli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca yine çalışmamıza benzer bir sonuca Can (2023) tarafından yapılan bir çalışmada da ulaşılmış ve yapılan regresyon analizinde bilinçli farkındalık düzeylerinin sosyal medya bağımlılık düzeyini anlamlı biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine Şehidoğlu (2014) yaptığı çalışmada ergenlerin bilinçli farkındalık seviyeleriyle internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre ergenlerin internet bağımlılığıyla bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu, yani bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir. Benzer bir sonuca Erzincalı (2022) tarafından yapılan bir çalışmada da ulaşılmış ve bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça dijital bağımlılık düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Çay (2018), Şehidoğlu (2014) ve Keskin (2019) yaptıkları çalışmalarda internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin negatif yönlü olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Son olarak Kaymaz ve Şakiroğlu (2020) tarafından yapılmış bir çalışmada, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin

yüksek olması öz kontrolleri üstünden direkt olmayan bir şekilde dolaylı olarak problemli akıllı telefon kullanım düzeyini düşürmektedir.

Öneriler

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılıkla mücadelede bilinçli farkındalık temelli bir psiko-eğitim programının etkinliğini inceleyerek literatüre önemli bir katkı sunmaktadır. Araştırmanın bulguları ve yürütülme sürecindeki deneyimler doğrultusunda, gelecek çalışmalar, uygulamalar ve politikalar için aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler:

Boylamsal Çalışmalar: Programın etkilerinin kalıcılığını değerlendirmek amacıyla, müdahale sonrasında farklı zaman dilimlerinde (örneğin 3 ay, 6 ay, 1 yıl sonra) takip çalışmaları yapılması önerilmektedir. Bu, kazanımların zamanla nasıl değiştiğini anlamak açısından kritik öneme sahiptir.

Farklı Örneklem Grupları: Programın etkililiğinin farklı fakülte ve bölümlerdeki (örneğin mühendislik, tıp, sanat vb.) üniversite öğrencileri üzerinde test edilmesinin yanı sıra, lise öğrencileri, çalışan yetişkinler veya belirli risk grupları (örneğin yalnız yaşayanlar, sosyal kaygı yaşayanlar) gibi farklı popülasyonlarda da incelenmesi faydalı olacaktır.

Karşılaştırmalı Etkililik Çalışmaları: Geliştirilen bilinçli farkındalık temelli programın etkililiğini, dijital bağımlılıkla mücadelede kullanılan diğer yöntemlerle (örneğin Bilişsel Davranışçı Terapi temelli programlar, teknoloji detoksu uygulamaları, destek grupları) karşılaştıran randomize kontrollü çalışmalar tasarlanmalıdır.

Değişim Mekanizmalarının İncelenmesi: Programın dijital bağımlılık, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkisinin *hangi mekanizmalar* aracılığıyla gerçekleştiği daha derinlemesine incelenmelidir. Örneğin, duygu düzenleme becerileri, öz-şefkat, dürtü kontrolü gibi aracı değişkenlerin rolü araştırılabilir.

Bileşen Analizi: Psiko-eğitim programının hangi oturumlarının veya hangi bilinçli farkındalık egzersizlerinin belirli çıktılar (örneğin dijital bağımlılığın azalması,

bilişsel esnekliğin artması) üzerinde daha etkili olduğunu belirlemek için programın bileşen analizi yapılabilir.

Niteliksel Araştırmalar: Katılımcıların programla ilgili deneyimlerini, algıladıkları faydaları ve karşılaştıkları zorlukları daha derinlemesine anlamak amacıyla odak grup görüşmeleri veya bireysel derinlemesine mülakatlar gibi nitel araştırma yöntemleri kullanılabilir.

Ölçme Araçlarının Geliştirilmesi ve Uyarlanması: Metinde de belirtildiği gibi, özellikle "dijital iyi oluş" (digital well-being) kavramını ve bilinçli teknoloji kullanımını ölçen geçerli ve güvenilir ölçme araçlarının Türkçe'ye uyarlanması veya yeni araçların geliştirilmesi ihtiyacı devam etmektedir.

Uygulamaya Yönelik Öneriler:

Üniversite Psikolojik Danışmanlık Merkezleri: Programın, üniversitelerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik merkezlerinde (PDRM) veya sağlık, kültür ve spor dairelerinde (SKS) düzenli bir hizmet olarak sunulması teşvik edilmelidir.

Programın Yaygınlaştırılması ve Uyarlanması: Programın formatı, farklı ihtiyaçlara (örneğin zaman kısıtlamaları) ve platformlara (örneğin çevrimiçi veya hibrit modeller) uyarlanarak daha geniş kitlelere ulaştırılabilir. Ortaokul ve lise düzeyleri için yaşa uygun adaptasyonlar geliştirilebilir.

Akademik ve Kişisel Gelişimle Entegrasyon: Üniversite ders içeriklerine (özellikle birinci sınıf oryantasyon programları, iletişim becerileri, psikolojiye giriş gibi derslere) bilinçli farkındalık ve bilinçli teknoloji kullanımı modülleri entegre edilebilir. Bu, öğrencilerin hem akademik başarılarını hem de genel iyi oluşlarını destekleyebilir.

Öğretim Elemanları İçin Farkındalık: Üniversite öğretim üyelerine yönelik, kendi dijital alışkanlıklarında bilinçli farkındalığı nasıl uygulayabilecekleri ve öğrencilere nasıl model olabilecekleri konusunda atölye çalışmaları düzenlenebilir.

Akran Desteği Modelleri: Programın ilkelerini yaymak ve sürdürülebilirliğini artırmak için eğitim almış üst sınıf öğrencilerinin veya akran danışmanlarının kolaylaştırıcılığında destek grupları oluşturulabilir.

Politika ve Kurumsal Stratejilere Yönelik Öneriler:

Üniversite İyi Oluş Politikaları: Üniversitelerin, öğrenci ve personelinin dijital iyi oluşunu destekleyen, bilinçli teknoloji kullanımını teşvik eden ve aşırı kullanıma karşı koruyucu stratejiler içeren kurumsal politikalar geliştirmesi önerilmektedir.

Kaynak Ayrılması: Üniversite yönetimlerinin, bu tür kanıta dayalı psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi, uygulanması ve değerlendirilmesi için gerekli bütçe ve altyapı kaynaklarını sağlaması önemlidir.

Farkındalık Kampanyaları: Üniversite genelinde dijital bağımlılığın riskleri ve bilinçli farkındalık uygulamalarının faydaları konusunda bilgilendirici kampanyalar düzenlenmesi, konuya dikkat çekilmesine yardımcı olabilir.

Kaynaklar

- Aboujaoude, E., Koran, L. M., Gamel, N., Large, M. D., & Serpe, R. T. (2006). Potential markers for problematic internet use: A telephone survey of 2,513 adults. *CNS Spectrums*, 11(10), 750–755. <https://doi.org/10.1017/S1092852900014875>
- Adamczewska, K., Dudzic, K., Chmiela, T. ve Gorzkowska, A. (2022). Akıllı Telefonlar, 21. Yüzyılın Salgını: Bağımlılıkların ve Nöropsikiyatrik Sonuçların Olası Bir Kaynağı. *Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi*, 19 (9), 5152. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095152>
- Affouneh, S., Salha, S., Khlaif, Z. N., & Odeh, A. (2021). Online learning for marginalized communities during COVID-19 crisis: Connecting the marginalized to digital learning. *International Journal of Educational Research Open*, 2, 100080. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100080>
- AĞIRKAN, M., HASPOLAT, NK ve Çelik, O. (2024). Genç yetişkinlerde farklı teknoloji bağımlılığı türlerinin incelenmesi: gizli bir profil analizi. *Güncel Psikoloji*. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06372-z>
- Ahmad, SF ve Nurwianti, F. (2020). Sosyal Medya Bağımlılığı Olan Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesini Artırmak İçin Grup Ortamında Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Kullanımı. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.015>
- Akin, A., İskender, M., ve Toker, B. (2016). The Internet addiction scale: The development and validation of a psychometric tool. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(7), 441-448.
- Akman, T. P., & Demir, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 11-20.
- Al-Abyadh, MHA, Alatawi, M., Emara, EAM, Almasoud, S., Alsetoohy, O. ve Ali, AMH (2024). Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Öz Düzenleme Başarısızlıkları Öğrencilerin Akademik Yaşam Memnuniyetini Etkiliyor mu? Öğrencilerin Zihin Dağınıklığı ve Bilişsel Başarısızlıklarının Rolü. *Psikoloji Araştırmaları ve Davranış Yönetimi*, 1231. <https://doi.org/10.2147/prbm.s437076>

- Alizioti, A. ve Lyrakos, G. (2019). Şizofreni tanısı almış hastalarda psikoeğitimin uyum, depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkililiğinin ölçülmesi. Kontrollü bir çalışma. *Güncel Psikoloji* , 40 (8), 3639. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00255-4>
- Alkal, A. (2025). Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Esneklik ve Duygu Düzenlemesinin Rolü: Üç Dalgalı Boylamsal Seri Aracılık Çalışması . <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6530346/v1>
- Anderson, C. A., Gentile, D. A., & Buckley, K. E. (2010). Violent video game effects on children and adolescents: Theory, research, and public policy. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195309836.001.0001>
- Anderson, M., ve Rainie, L. (2018). The future of well-being in a tech-saturated world. Pew Research Center.
- Andreassen, C. S., ve Pallesen, S. (2016). Social network site addiction - An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 22(12), 3758-3768.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
- Arslan, A., & Bardakçı, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36-70.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58.
- Asıcı, E., & Uygur, S. S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri*, 6(3), 1353–1375.
- Aslan, Ş., & Turk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.

- A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., ve Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36.
- Atteh, E., et al. (2020). Social media use among university students: Patterns and educational outcomes. *Journal of Education and Learning*, 9(2), 123–135. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n2p123>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bai, X., Liu, H., Li, T., Xu, L. ve Liu, X. (2024). Akıllı telefon bağımlılığı olan üniversite öğrencilerinde tDCS müdahalesi yoluyla yanıt engelleme davranışının güçlendirilmesi. *Bilimsel Raporlar* , 14 (1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-69175-z>
- Baki, G. (2020). Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın aracı rolü (Tez No. 648968) [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul].Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Hoover, G. A. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bosqui, T. ve Marshoud, B. (2018). Savaş ve silahlı çatışmalardan etkilenen çocukların ve ergenlerin refahını, ruh sağlığını ve dayanıklılığını iyileştirmeyi amaçlayan müdahaleler için değişim mekanizmaları: incelemelerin sistematik bir incelemesi [Savaş ve silahlı çatışmalardan etkilenen çocukların ve ergenlerin refahını, ruh sağlığını ve dayanıklılığını iyileştirmeyi amaçlayan müdahaleler için değişim mekanizmalarının incelenmesi: incelemelerin sistematik bir incelemesi]. *Çatışma ve Sağlık* , 12 (1). BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/s13031-018-0153-1>
- Braem, S. ve Egner, T. (2018). Bilişsel Esnekliğe Hakim Olmak. *Psikolojik Bilimde Güncel Yönler* , 27 (6), 470. <https://doi.org/10.1177/0963721418787475>
- Brand, M., Laier, C., ve Young, K. S. (2014). Internet addiction: Coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 5, 1256.
- Brand, M., Young, K. S., ve Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 375.
- Brooks, SK, Weston, D., Wessely, S. ve Greenberg, N. (2021). Potansiyel olarak travmatik olaylardan sonra kısa psikoeğitimsel müdahalelerin etkinliği ve kabul edilebilirliği: Sistematik bir inceleme [Potansiyel olarak travmatik olaylardan sonra kısa psikoeğitimsel müdahalelerin etkinliği ve kabul edilebilirliği incelemesi: Sistematik bir inceleme]. *Avrupa Psikotraumatoloji Dergisi* , 12 (1). Taylor ve Francis. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1923110>
- Brown, K. W., ve 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.
- Brunner, J. L., Wallace, D. L., Reymann, L. S., Sellers, J. J., & McCabe, A. G. (2014). College counseling today: Contemporary students and how

counseling centers meet their needs. *Journal of College Student Psychotherapy*, 28(4), 257–324.

Brunner, R., Kaess, M., Parzer, P., Fischer, G., Carli, V., Hoven, C. W., ... Wasserman, D. (2014). Life-time prevalence and psychosocial correlates of adolescent direct self-injurious behavior: A comparative study of findings in 11 European countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(4), 337–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12166>

Buttelmann, F. ve Karbach, J. (2017). Erken ve Orta Çocukluk Döneminde Bilişsel Esnekliğin Gelişimi ve Esnekliği [Erken ve Orta Çocukluk Döneminde Bilişsel Esnekliğin Gelişimi ve Esnekliği İncelemesi]. *Frontiers in Psychology* , 8. *Frontiers Media*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01040>

Can, C. (2023). Lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).

Carlo, FD, Vicinelli, MC, Pettorruso, M., Risio, LD, Migliara, G., Baccolini, V., Trioni, J., Grant, JE, Dell'Osso, B. ve Martinotti, G. (2023). Bağlantısız bedenlerde bağlantılı zihinler: İnternetin sorunlu kullanımında içsel duyarlılık ve aleksitiminin rolünün araştırılması. *Kapsamlı Psikiyatri* , 129 , 152446. <https://doi.org/10.1016/j.comppsyg.2023.152446>

Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., ve Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202-1208.

Chen, H., Ma, J., Guan, J., Yin, L., Shi, Z. ve Zhang, Y. (2022). Psikolojik sıkıntının üniversite öğrencileri arasında problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: Akıllı telefon kullanımıyla ilgili meta bilişlerin aracılık rolü. *Frontiers in Psychology* , 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932838>

Chen, J., Jia, Y., Zhu, Y., Liu, Q., Fan, C., Yang, B. ve Zhang, E. (2024). Akıllı telefon bağımlılığı için tedavi stratejileri: Transkraniyal doğru akım uyarımı

ve egzersiz oyunlarının etkililik çalışması. Halk Sağlığı Alanında Sınırlar , 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416976>

Cheng, C., ve Li, A. Y. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of observational studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(2), 102-108.

Cheng, X., Fan, Y., Li, S., Li, X., Jin, S., Zhou, C. ve Feng, Y. (2025). İnternet bağımlılığı bozukluğunun araştırma ortamı ve eğilimleri: Son 20 yıldaki yayınların kapsamlı bir bibliyometrik analizi. *Dijital Sağlık* , 11. <https://doi.org/10.1177/20552076251336940>

Chiesa, A., Serretti, A., & Panzeri, M. (2011). Mindfulness-based interventions for chronic pain: A systematic review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(1), 83-93. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0546>

Chiesa, A., Serretti, A., & Panzeri, S. (2011). Mindfulness-based interventions in clinical psychology: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 67(6), 652-676.

Chiesa, A., ve Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40(8), 1239-1252.

Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B., & Gwak, H. S. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(4), 455–462. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.01925.x>

Colombo, B., Brem, A. ve Oosterman, JM (2023). Editöryal: Beyninizi koruyun - bilişsel esnekliği koruyun ve artırın. *İnsan Sinirbiliminde Sınırlar* , 17. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1279374>

Çay, E. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlık ve bilinçfarkındalık düzeylerine etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bezm-i Alem VakıfÜniversitesiSağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Davies, EB, Morriss, R. ve Glazebrook, C. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete ve Psikolojik İyi Oluşunu İyileştirmek İçin Bilgisayar Tabanlı ve Web Tabanlı Müdahaleler: Sistemik Bir İnceleme ve Meta-Analiz [Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete ve Psikolojik İyi Oluşunu İyileştirmek İçin Bilgisayar Tabanlı ve Web Tabanlı Müdahalelerin İncelenmesi: Sistemik Bir İnceleme ve Meta-Analiz]. Tıbbi İnternet Araştırmaları Dergisi , 16 (5). JMIR Yayınları. <https://doi.org/10.2196/jmir.3142>
- Davis, R. A., Flett, G. L., ve Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology ve Behavior*, 5(4), 331-345.
- Demirci, H., Bilge, Y., Emiral, E. ve Şen, S. (2024). Deprem sonrası ergenlerde iyileşmenin güçlendirilmesi: Psikoeğitimsel müdahalenin travmatik stres belirtileri ve başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Güncel Psikoloji* . <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06333-6>
- Doğan, A. (2020). Türkiye'de gençler arasında dijital bağımlılık oranları ve etkileri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(2), 243-259.
- Durgut, R., İleri, B. N. A., İskender, M., & Demir, Ş. (2024). Türkiye’de bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmaların incelenmesi: Sistemik bir derleme. *Uluslararası Düzce Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 71-85.
- Dysthe, KK, Haavet, OR, Røssberg, JI, Brandtzæg, PB, Følstad, A. ve Klovning, A. (2021). Depresyon Belirtileri Yaşayan Ergenler İçin İlgili Psikoeğitim İçeriği Bulma: Kullanıcı Tarafından Oluşturulan Çevrimiçi Metinlerin İçerik Analizi. *Tıbbi İnternet Araştırmaları Dergisi* , 23 (9). <https://doi.org/10.2196/28765>
- Edwards, E., McLeod, G., Vaughan, RS ve Khan, A. (2023). Kaygıya bağlı dikkat dağınıklığı eksiklikleri: Çok fazla akıllı telefon kullanımı pek de akıllıca bir karar değil. *Davranış ve Bilgi Teknolojileri* , 43 (13), 3253. <https://doi.org/10.1080/0144929x.2023.2274891>
- Ekhtiari, H., Rezapour, T., Aupperle, RL ve Paulus, MP (2017). Bağımlılık tıbbi için nörobilim destekli psikoeğitim: Nörobilişsel bir bakış açısı [Bağımlılık

tıbbi için nörobilim destekli psikoeğitim: Nörobilişsel bir bakış açısı incelemesi]. *Beyin Araştırmalarında İlerleme* , 239. Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2017.08.013>

El-Ashry, AM, Atta, MHR, Alsenany, SA, Abdelaliem, SMF ve Khedr, MA (2023). Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinde Sıkıntı Toleransı Eğitiminin Problemler İnternet Kullanımı ve Psikolojik Sağlık Durumu Üzerindeki Etkisi: Rastgele Kontrollü Bir Deneme. *Psikoloji Araştırmaları ve Davranış Yönetimi* , 4015. <https://doi.org/10.2147/prbm.s423194>

Erus, S. M., & Deniz, M. E. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık ölçeğinin geliştirmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 96-113.

Erzincanlı, Y. (2022). Üniversite öğrencilerinin kişilik tiplerine göre dijital bağımlılık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi.

Evlüce, M. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeylerinin Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Rolü (Tez No. 790720) [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Fabio, RA, Stracuzzi, A. ve Faro, RL (2022). Sorunlu Akıllı Telefon Kullanımı Davranışsal ve Bilişsel Öz Kontrol Eksikliklerine Yol Açıyor. *Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi* , 19 (12), 7445. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127445>

Fendel, JC ve Schmidt, S. (2022). İnternet kullanım bozukluğu için farkındalık: sistematik bir inceleme ve meta-analiz çalışma protokolü [İnternet kullanım bozukluğu için farkındalık: sistematik bir inceleme ve meta-analiz çalışma protokolü incelemesi]. *BMJ Open* , 12 (9). BMJ. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-067357>

Forman, E. M., ve Herbert, J. D. (2009). New directions in cognitive behavior therapy: Acceptance-based therapies. In *Cognitive behavioral therapies: A guidebook for practitioners* (pp. 51-88). Springer.

Ge, J., Liu, Y., Cao, W. ve Zhou , S. (2023). Üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişki: Yönetici

- işlev bozukluğunun aracılık etkisi. *Frontiers in Psychology* , 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1033304>
- Giráldez, CM, Carbonell-Colomer, M. ve Brotóns, EB (2024). Üniversite öğrencileri arasında duygusal yeme, internet aşırı kullanımı ve alkol tüketimi: Sanal gerçeklikle pilot bir çalışma. *Beslenme Alanında Sınırlar* , 11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1400815>
- Green, J. (2023). TikTok ve bakımın terapötik dijital alanlarının değişen manzarası. *Dijital Coğrafya ve Toplum* , 6 , 100077. <https://doi.org/10.1016/j.diggeo.2023.100077>
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 13(5), 246-250.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *Psychologist*, 12(5), 246–250.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- GU, J. (2024). Cep telefonu bağımlılığının üniversite öğrencilerinin dikkati üzerindeki etkisi - mesleki ve teknik bir üniversitede vaka çalışması. *Bölge - Eğitim Araştırmaları ve İncelemeleri* , 6 (5), 56. <https://doi.org/10.32629/rerr.v6i5.2060>
- Güler, K., & Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383.
- Güney, B. (2017). Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 207-213.
- Harith, S., Backhaus, I., Mohbin, N., Ngo, H. ve Khoo, S. (2022). Üniversite öğrencileri için dijital ruh sağlığı müdahalelerinin etkinliği: kapsamlı bir inceleme [Üniversite öğrencileri için dijital ruh sağlığı müdahalelerinin

etkinliğinin incelenmesi: kapsamlı bir inceleme]. PeerJ , 10. PeerJ, Inc.
<https://doi.org/10.7717/peerj.13111>

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., ve Fang, A. (2010). The empirical status of the “new wave” of cognitive behavioral therapy. *Psychiatric Clinics*, 33(3), 701-710.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., ve Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.

Hohl, K. ve Dolcos, S. (2024). Bilişsel esnekliğin ölçülmesi: Nöropsikolojik, öz bildirim ve nörobilimsel yaklaşımlara kısa bir bakış [Bilişsel esnekliğin ölçülmesi: Nöropsikolojik, öz bildirim ve nörobilimsel yaklaşımlara kısa bir bakış incelemesi]. *Frontiers in Human Neuroscience* , 18. Frontiers Media.
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1331960>

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schütze, A., & Moore, T. (2007). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Journal of Neuroscience*, 27(10), 2763-2768.

Ivanovski, B., & Malhi, G. S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19, 76–91.

Jayasinghe, H., Short, CE, Braunack-Mayer, A., Merkin, A. ve Hume, C. (2020). Yetişkinler Arasında Gerçek Dünya Ortamlarında Sağlık Müdahaleleri İçin Tasarlanmış Bilgisayarlı Görevlerin Otomatik İşlenmesine İlişkin Kanıtlar: Sistemik Kapsam İncelemesi. *Tıbbi İnternet Araştırmaları Dergisi* , 22 (7). <https://doi.org/10.2196/17915>

Juszczyk-Kalina, A., Holas, P. ve Farchione, TJ (2023). Uyum bozukluğu olan öğrenciler için çevrimiçi bir bilişsel davranışçı terapi müdahalesinin etkinliği ve değişimin araçları - rastgele kontrollü bir deneme için çalışma protokolü. *Denemeler* , 24 (1). <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07744-9>

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delacorte Press.

Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

Kaess, M., Durkee, T., Brunner, R., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., ... ve Wasserman, D. (2014). Pathological Internet use among European adolescents: Psychopathology and self-destructive behaviours. *European Child ve Adolescent Psychiatry*, 23(11), 1-13.

Karabulut, A. (2023). Bağımlılık eğitiminin üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerine etkisi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (21), 1-25.

Karampas, K., Pezirkianidis, C. ve Stalikas, A. (2022). Stresle Başa Çıkma Zihniyeti : COVID-19 pandemisinin gölgesinde üniversite öğrencilerinin stres hakkındaki zihniyetlerini değiştiren internet tabanlı bir müdahale. *Psikolojide Sınırlar* , 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1036564>

Karimzadeh, N. (2015). Social networks and interpersonal communication. *International Journal of Humanities and Social Science Research*, 3(1), 45–53.

Kashdan, TB ve Rottenberg, J. (2010). Sağlığın temel bir yönü olarak psikolojik esneklik [Sağlığın temel bir yönü olarak psikolojik esneklik incelemesi]. *Klinik Psikoloji İncelemesi* , 30 (7), 865. Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Kaymaz, E., & Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı Üzerindeki Etkisi: Öz-Kontrolün Aracı Rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108.

Kaynaklar

Kayri, M., Tanhan, F., & Tanrıverdi, S. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde İnternet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 1(1), 33-59.

- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kent, S., Masterson, C., Ali, R., Parsons, CE ve Bewick, BM (2021). Sorunlu Akıllı Telefon Kullanımına Yönelik Dijital Müdahale. *Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi* , 18 (24), 13165. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413165>
- Keskin, B. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik Sağlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, Bursa Uludag University (Turkey)).
- Khaganyrhad, A. (2023). Digital addiction and its psychological effects: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions Research*, 7(1), 56–70. <https://doi.org/10.1016/j.jbar.2023.01.004>
- Kim, J. U., Park, S. H., ve Lee, J. S. (2009). The effect of internet addiction on social isolation among Korean adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39(6), 797-808.
- Király, O., Naggyörgy, K., Koronczai, B., Griffiths, M. D., ve Demetrovics, Z. (2020). Determinants of problematic Internet use: Results of a large-scale, nationally representative survey. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 259-268.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35, 185–197.
- Konan, N., & Yılmaz, S. (2020). "Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri". *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 42-50.
- Kratzer, S., ve Hegerl, U. (2008). Is "Internet addiction" a mental disorder? *Journal of Current Addiction Reports*, 3(1), 19-24.

- Kumar, S., Kumar, A., ve Velan, S. (2015). Internet addiction among high school students: A cross-sectional study from South India. *Asian Journal of Psychiatry*, 14(1), 69-74.
- Kuru, T. ve Çelenk, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde anksiyete, depresyon ve problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişki: Psikolojik katılığın aracılık etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 22, 1. <https://doi.org/10.5455/apd.136695>
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2012). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 18(4), 4887-4905.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.
- Lam, L. T., ve Peng, Z. W. (2009). Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: A prospective study. *Archives of Pediatrics ve Adolescent Medicine*, 163(10), 937-943.
- LaRose, R., Lin, C. A., ve Eastin, M. S. (2001). Unregulated internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 3(4), 225-253.
- Laurence, PG, Rodrigues, M. de M., Tannus, MCBL, Dekaney, EM ve Macedo, EC de. (2024). Ebeveyn yürütme işlevleri ve motivasyonları, küçük çocukların ekran medyası kullanımındaki farklılıkları ortaya koymaktadır. *Psicologia Reflexão ve Critica*, 37 (1). <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00289-z>
- Lee, H., Ahn, H., Nguyen, TG, Choi, S.-W. ve Kim, DJ (2017). Üniversite Öğrencilerinin Öz Bildirimi ve Ölçülen Akıllı Telefon Kullanımının Karşılaştırılması: Bir Pilot Çalışma. *Psikiyatri Araştırması*, 14 (2), 198. <https://doi.org/10.4306/pi.2017.14.2.198>

- Li, Y., Zhang, X., Lu, F., Zhang, X., ve Wang, Y. (2018). Internet addiction and mental health in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 1-13.
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... ve Primack, B. A. (2018). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331.
- Lin, M. P., Ko, H. C., ve Wu, J. Y. W. (2019). The role of positive/negative outcome expectancy and refusal self-efficacy of Internet use in the relationship between social anxiety and Internet addiction among college students. *Addictive Behaviors*, 90, 161-169.
- Listiyandini, RA, Andriani, A., Afsari, N., Krisnamurthi, PBU, Moulds, ML, Mahoney, A. ve Newby, JM (2024). Psikolojik Sıkıntı Yaşayan Endonezyalı Üniversite Öğrencileri için Rehberli, Kültürel Olarak Uyarlanmış, İnternet Üzerinden Verilen Farkındalık Müdahalesinin Uygulanabilirliğinin Değerlendirilmesi. *Farkındalık* , 15 (5), 1095. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02346-1>
- Liu, C., Chen, H., Zhuo , J.-W. ve Chiou, W. (2023). Editörlük: İnternet ve yeni medyada farkındalık. *Psikolojide Sınırlar* , 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1233809>
- Liu, H., Soh, KG, Samsudin, S., Rattanakoses, W. ve Qi, F. (2022). Üniversite öğrencileri arasında egzersiz ve psikolojik müdahalelerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkileri: Sistematik bir inceleme [Üniversite öğrencileri arasında egzersiz ve psikolojik müdahalelerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkilerine ilişkin inceleme: Sistematik bir inceleme]. *Frontiers in Psychology* , 13. *Frontiers Media*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1021285>
- Liu, X., Tian, R., Liu, H., Bai, X. ve Lei, Y. (2023). fNIRS Teknolojisine Dayalı Olarak Üniversite Öğrencilerinin Risk Karar Verme Davranışları Üzerindeki Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkisinin Araştırılması. *Beyin Bilimleri* , 13 (9), 1330. <https://doi.org/10.3390/brainsci13091330>

- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73–77. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>
- Marais, G., Lantheaume, S., Fiault, R. ve Shankland, R. (2020). Farkındalık Temelli Programlar Akademik Çalışmalarda Psikolojik Esnekliği, Ruh Sağlığını, Refahı ve Zaman Yönetimini İyileştirir. *Avrupa Sağlık Psikolojisi ve Eğitimi Araştırmaları Dergisi* , 10 (4), 1035. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10040073>
- Martin, F., Long, S., Haywood, KM ve Xie, K. (2025). Eğitimde dijital dikkat dağıtıcılar: Nedenler, sonuçlar ve önleme stratejileri üzerine yapılan araştırmaların sistematik bir incelemesi [Eğitimde dijital dikkat dağıtıcılar: Nedenler, sonuçlar ve önleme stratejileri üzerine yapılan araştırmaların sistematik bir incelemesi]. *Eğitim Teknolojisi Araştırma ve Geliştirme* . Springer Science+Business Media. <https://doi.org/10.1007/s11423-025-10550-6>
- Mehmood, A., Bu, T., Zhao, E., Zelenina, V., Alexander, N., Wang, W., Siddiqi, SM, Qiu, X., Yang, X., Qiao, Z., Zhou, J. ve Yang, Y. (2021). I-PACE Modeli Çerçevesini Seçerek Çin'deki Uluslararası Öğrenciler Arasında Akıllı Telefon Bağımlılığının Psikolojik Mekanizmasının Araştırılması. *Frontiers in Psychology* , 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758610>
- Mehrotra, S. (2020). Hindistan'da yüksek öğrenim ve gençlik ruh sağlığı: Zorluklar ve fırsatlar [Hindistan'da yüksek öğrenim ve gençlik ruh sağlığı incelemesi : Zorluklar ve fırsatlar]. *Küresel Sağlık Dergisi* , 10 (2). Edinburgh Üniversitesi Küresel Sağlık Derneği. <https://doi.org/10.7189/jogh.10.020307>
- Méndez, MLR, Padrón, I., Fumero, A. ve Marrero, RJ (2024). Ergenlerde ve genç yetişkinlerde internet ve akıllı telefon bağımlılığının bilişsel kontrol üzerindeki etkileri: fMRI çalışmalarının sistematik bir incelemesi [Ergenlerde ve genç yetişkinlerde internet ve akıllı telefon bağımlılığının bilişsel kontrol üzerindeki etkilerinin incelenmesi: fMRI çalışmalarının sistematik bir incelemesi]. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* , 159 , 105572. Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105572>

- Mhango, W., Crowter, L., Michelson, D. ve Gaysina, D. (2023). Gençlerde perinatal depresyon ve anksiyeteye yönelik müdahalelerde aktif bir bileşen olarak psikoeğitim: karma yöntemli sistematik literatür taraması ve yaşanmış deneyim sentezi [Gençlerde perinatal depresyon ve anksiyeteye yönelik müdahalelerde aktif bir bileşen olarak psikoeğitim: karma yöntemli sistematik literatür taraması ve yaşanmış deneyim sentezi incelemesi]. *BJPsych Open* , 10 (1). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.614>
- Mohd Sallehuddin, A., ve Nudin, S. M. (2017). Internet addiction and its determinants among university students in Malaysia. *Journal of Public Health*, 25(2), 1-9.
- Moshel, ML, Warburton, W., Batchelor, J., Bennett, JM ve Ko, K. (2023). Düzensiz Ekran Kullanım Davranışlarında Nöropsikolojik Eksiklikler: Sistematik Bir İnceleme ve Meta-analiz [Düzensiz Ekran Kullanım Davranışlarında Nöropsikolojik Eksikliklerin İncelenmesi: Sistematik Bir İnceleme ve Meta-analiz]. *Nöropsikoloji İncelemesi* , 34 (3), 791. Springer Science+Business Media. <https://doi.org/10.1007/s11065-023-09612-4>
- Ndayambaje, E. ve Udohchukwu, OP (2025). Sorunlu Akıllı Telefon Kullanımının (PSU) Psikopatolojisi: Yük, Aracı Faktörler ve Önleme Üzerine Bir Anlatım İncelemesi [Sorunlu Akıllı Telefon Kullanımının (PSU) Psikopatolojisinin İncelemesi: Yük, Aracı Faktörler ve Önleme Üzerine Bir Anlatım İncelemesi]. *Health Science Reports* , 8 (5). Wiley. <https://doi.org/10.1002/hsr2.70843>
- Oliveira, CT de ve Dias, ACG (2023). Psikoeğitim ruhsal bozuklukların tedavisinde nasıl yardımcı olabilir? *Estudos de Psicologia (Campinas)* , 40 . <https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e190183>
- Oliveira, P., Pires, R., Silva, R. ve Sequeira, C. (2024). Yetişkinlerde ameliyat öncesi kaygıyı azaltmak için bir hemşirelik psikoeğitim programının tasarımı. *Halk Sağlığı Alanında Sınırlar* , 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1391764>

- Oneib, B., Mansour, A. ve Bouazzaoui, MA (2025). Şizofreni hastalarında psikoeğitimin klinik semptomlar, uyum, içgörü ve özerklik üzerindeki etkisi [Şizofreni hastalarında psikoeğitimin klinik semptomlar, uyum, içgörü ve özerklik üzerindeki etkisi incelemesi]. Discover Mental Health , 5 (1). Springer Science+Business Media. <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00152-2>
- Ögel, K. (2012). İnternet bağımlılığı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özok, H. İ. (2018). Kültüre duyarlı stres programının yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve stres düzeylerine etkisi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Panchal, N. (2018). The impact of mindfulness meditation on digital device usage. Journal of Behavioral Addictions, 7(2), 1-9.
- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam doyumuyla bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: yetişkinler üzerine bir araştırma. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33(1), 157-176.
- Pasquale, CD, Dinaro, C. ve Sciacca, F. (2018). İtalyan üniversite öğrencilerinde internet oyun bozukluğunun dissosiyatif deneyimle ilişkisi. Annals of General Psychiatry , 17 (1). <https://doi.org/10.1186/s12991-018-0198-y>
- Pierce, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığında İşlevselliğin Takibi: Psikolojik Esnekliğe Yönelik Çevrimiçi ve Uygulama Tabanlı Bir Yaklaşım . <https://doi.org/10.26076/c0e6-2900>
- Pies, R. (2009). Should DSM-V designate “Internet addiction” a mental disorder? Psychiatry, 6(2), 31-37.
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2017). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. Mindfulness, 1-10. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0859-y>.
- Räihä, K., Katajavuori, N., Vehkalahti, K., Huotilainen, M. ve Asikainen, H. (2024). Üniversite öğrencilerinin stres ve tükenmişlik riski: Öz değerlendirmeler ve

- HRV ölçümleri kullanan ACT tabanlı bir çevrimiçi kursun sonuçları. *Current Psychology* , 43 (22), 20182. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05800-4>
- Rashid, A. (2024). Başlıksız . <https://doi.org/10.55277/researchhub.vq5dnd6h>
- Rezapour, T., Barzegari, M., Sharifi, E., Malmir, N., Ghiasvand, HR, Salehi, MA, Noroozi, A. ve Ekhtiari, H. (2020). İyileşme İçin Nörobilim Bilgili Psikoeğitim (NIPER): Madde Kullanım Bozukluğu Olan Kişilerde Meta Bilişi Geliştirmeye Yönelik Bir Program. *medRxiv* (Cold Spring Harbor Laboratuvarı) . <https://doi.org/10.1101/2020.06.22.20137463>
- Rodríguez, FMM, Lozano, JMG, Mingorance, PL ve Pérez-Mármol, JM (2020). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanımının Duygusal, Bilişsel ve Eğitimsel Boyutlar Üzerindeki Etkisi. *Sürdürülebilirlik* , 12 (16), 6646. <https://doi.org/10.3390/su12166646>
- Rosa-Gómez, AD la, Serrano, B., Castillo, SXM, Díaz, GAM, Avila, CE, Valencia, PD, Flores-Plata, LA ve Gómez, J. (2025). Klinik Psikolojik Beceri Eğitimi için Farkındalık Tabanlı Bir Mobil Uygulamanın Etkileri. *Davranış Bilimlerinde Teknoloji Dergisi* . <https://doi.org/10.1007/s41347-025-00498-y>
- Salepaki, A., Zerva, A., Kourkouridis, D. ve Angelou, I. (2025). Gençlerin Fişini Çekmek: Cep Telefonu Bağımlılığı, Toplumsal Etki ve Dijital Detoks Çağrısı. *Psikiyatri Uluslararası* , 6 (1), 4. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6010004>
- Sánchez-Fernández, M. ve Mas, M. de las MB (2022). Üniversite öğrencileri arasında sorunlu akıllı telefon kullanımı ve belirli sorunlu internet kullanımları ile ilişkili öngörücü faktörler: sistematik bir inceleme [Üniversite öğrencileri arasında sorunlu akıllı telefon kullanımı ve belirli sorunlu internet kullanımları ile ilişkili öngörücü faktörler: sistematik bir inceleme]. *Eğitim ve Bilgi Teknolojileri* , 28 (6), 7111. Springer Science+Business Media. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11437-2>
- Sarkhel, S., Singh, O. ve Arora, M. (2020). Psikiyatrik Bozukluklarda Psikoeğitim için Klinik Uygulama Kılavuzları: Psikoeğitimin Genel İlkeleri. *Hint*

- Schependom, JV, Baetens, K., Nagels, G., Olmi, S. ve Beste, C. (2024). Uyarlanabilir bilişi daha iyi kavramsallaştırmaya yönelik nörofizyolojik yollar. İletişim Biyolojisi , 7 (1). <https://doi.org/10.1038/s42003-024-06331-1>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. Guilford Press.
- Shanmugasundaram, M. ve Tamilarasu, A. (2023). Dijital teknolojinin, sosyal medyanın ve yapay zekanın bilişsel işlevler üzerindeki etkisi: bir inceleme [Dijital teknolojinin, sosyal medyanın ve yapay zekanın bilişsel işlevler üzerindeki etkisi: bir inceleme]. Frontiers in Cognition , 2. Frontiers Media. <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., & Bishop, S. R. (2008). The effects of mindfulness-based stress reduction training on measures of the self. Journal of Clinical Psychology, 64(12), 1444-1456.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. Journal of Behavioral Medicine, 21(6), 581-599. <https://doi.org/10.1023/A:1018700829825>
- Sina, E., Buck, C., Ahrens, W., Coumans, MJM, Eiben, G., Formisano, A., Lissner, L., Mazur, A., Michels, N., Molnár, D., Moreno, LA, Pala, V., Pohlabein, H., Reisch, LA, Tornaritis, M., Veidebaum, T. ve Hebestreit, A. (2023). I.Family çalışmasının Avrupalı çocuk ve ergenlerinde dijital medyaya maruz kalma ve bilişsel işlevsellik. Bilimsel Raporlar , 13 (1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-45944-0>
- Skliarova, T., Pedersen, H., Holsbrekken, Å., Pedersen, SA, Mandal, A., Cuevas, CD las, Havnen, A., Gråwe, RW ve Lara-Cabrera, ML (2024). Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu tanısı almış yetişkinler için psikoeğitimsel grup müdahaleleri: Uygulanabilirlik, kabul edilebilirlik ve sonuç ölçütlerinin

kapsamlı bir incelemesi [Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu tanısı almış yetişkinler için psikoeğitimsel grup müdahalelerinin incelenmesi: Uygulanabilirlik, kabul edilebilirlik ve sonuç ölçütlerinin kapsamlı bir incelemesi]. BMC Psikiyatri , 24 (1). BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05908-8>

Smith, A., Toderi, S., ve Karanika-Murray, M. (2020). Does internet addiction predict work-family conflict? A longitudinal study. *Journal of Managerial Psychology*, 35(4), 1-12.

Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 613-622. <https://doi.org/10.1097/00006842-200009000-00004>

Subramanian, K. R. (2017). Influence of social media in interpersonal communication. *International Journal of Scientific Progress and Research*, 38(2), 70–75.

Sun, L. (2023). Sosyal medya kullanımı ve öğrencilerin sosyal kaygısı, yalnızlığı ve refahı: Dijital farkındalık temelli müdahale etkili bir şekilde işe yarıyor mu? *BMC Psikoloji* , 11 (1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01398-7>

Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.

Şakiroğlu, Mehmet ve Poyraz C. Akyol (2018). Kapat! Çocukları Sanal Dünyada(n) Koruma Kılavuzu. İstanbul: HayyKitap.

Şehidoğlu, Z. (2014). 15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tang, ACY ve Lee, R. (2021). Grup farkındalığı temelli bilişsel bir programın ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı semptomları ve dayanıklılık üzerindeki etkileri: küme-rastgele kontrollü bir denemenin çalışma protokolü. *BMC Nursing* , 20 (1). <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00611-5>

- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, H., Lu, Q., ... & Posner, M. I. (2015). Short-term meditation and mindfulness training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(10), 2882-2887.
- Tanhan, F., & Alav, Ö. (2015). Siber kimliklerin kişiliğe yansıması: Proteus etki (tanımı, nedenleri ve önlenmesi). *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2(2), 1-19.
- Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85.
- Tanhan, F., ÖZOK, H. İ., Kaya, A. ve Yıldırım, M. (2023). Sosyal medya bağımlılığı ile telefonla sohbet arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık ve düzenleyici etkileri. *Güncel Psikoloji*, 43 (1), 192. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04242-8>
- Tarhan N, Nurmedov S. (2020). Sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Theurel, A., Witt, A. ve Shankland, R. (2022). COVID-19 Pandemisi Sırasında Çevrimiçi Çok Bileşenli Müdahaleyle Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığının Geliştirilmesi. *Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi*, 19 (16), 10442. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610442>
- Throuvala, MA, Griffiths, MD, Rennoldson, M. ve Kuss, DJ (2020). Zihin Madde Üzerinde: Akıllı Telefon Kullanımından Kaynaklanan Dikkat Dağınıklığını Azaltmak İçin Çevrimiçi Rastgele Kontrollü Bir Denemenin Etkinliğinin Test Edilmesi. *Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi*, 17 (13), 4842. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134842>
- Tırışkan, B., Yıldız, T., & Kırmızı, Ö. (2015). Bilinçli farkındalık ve ergenlerin duygusal problemleri arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 15–28.
- Tırışkana, M., Onnarb, N., Çetinc, Y. A., & Cömertd, I. T. (2015). Madde bağımlılığında nüksü önlemede bilinçli farkındalığın önemi: Bir derleme çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(2), 123-142.

- Toh, WX, Ng, WQ, Yang, H. ve Yang, S. (2021). Akıllı telefon ekran süresinin, kontrol etme sıklığının ve sorunlu kullanımının yönetici işlevler üzerindeki etkilerinin çözülmesi: Yapısal denklem modelleme analizi. *Güncel Psikoloji* , 42 (5), 4225. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01759-8>
- Tong, K., Fu, X., Hoo, NP, Mun, LK, Vassiliu, C., Langley, C., Sahakian, BJ ve Leong, V. (2024). Bilişsel esnekliğin gelişimi ve ruh sağlığı bozuklukları üzerindeki etkileri. *Psikolojik Tıp* , 1. <https://doi.org/10.1017/s0033291724001508>
- Uzun, B. (2020). En uzun yollar tek bir adımla başlar. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Uzun, M. (2020). Mindfulness and its role in psychological well-being: A conceptual study. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 40(2), 98–115. <https://doi.org/10.26650/SP2020-0004>
- Vally, Z., Shah, H., Varga, S., Hassan, W., Kashakesh, M., Albreiki, W. ve Helmy, M. (2024). Kaygılı duygu durum, depresyon ve refah için internet üzerinden sunulan bir kabul ve kararlılık terapisi programı: Orta Doğu'daki üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme randomize, paralel, iki gruplu, bekleme listesi kontrollü bir çalışma. *PLoS ONE* , 19 (12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313243>
- Vreeland, B., Minsky, S., Yanos, PT, Menza, M., Gara, MA, Kim, E., Toto, AM ve Allen, L. (2006). Hastaları Hastalık Yönetimi ve Tedavisi Hakkında Eğitmek İçin Ekip Çözümleri Programının Etkinliği. *Psikiyatri Hizmetleri* , 57 (6), 822. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.57.6.822>
- Wanqing, H., Fenqing, L. ve Solodukho , A. (2022). Akıllı telefon bağımlılığı ve yurtdışındaki Çinli öğrenciler arasında kültürlerarası uyum: Duygu düzenleme inançları ve stratejilerinin rolü. *Frontiers in Psychology* , 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1009347>
- Wessely, S., Bryant, RA, Greenberg, N., Earnshaw, M., Sharpley, J. ve Hughes, JH (2008). Psikoeğitim, Travma Sonrası Psikolojik Sıkıntıyı Önlemeye Yardımcı Olur mu? [Psikeğitim, Travma Sonrası Psikolojik Sıkıntıyı Önlemeye Yardımcı Olur mu? adlı çalışmanın incelemesi]. *Psikiyatri* , 71 (4), 287. Taylor ve Francis. <https://doi.org/10.1521/psyc.2008.71.4.287>

- Westhoff, M., Heshmati, S., Siepe, BS, Vogelbacher, C., Ciarrochi, J., Hayes, SC ve Hofmann, SG (2023). Bu Kadar Katı Olmayı Bırakın: Genç Yetişkinlerin Günlük Yaşamlarında Psikolojik Esneklik ve Bilişsel-Duygusal Süreçlerin Etkileşimi. Research Square (Araştırma Meydanı) . <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3742788/v1>
- Westhoff, M., Heshmati, S., Siepe, BS, Vogelbacher, C., Ciarrochi, J., Hayes, SC ve Hofmann, SG (2024). Genç yetişkinlerin günlük yaşamlarında psikolojik esneklik ve bilişsel-duygusal süreçler. Bilimsel Raporlar , 14 (1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-58598-3>
- Wilmer, HH, Sherman, LE ve Chein, J. (2017). Akıllı Telefonlar ve Biliş: Mobil Teknoloji Alışkanlıkları ve Bilişsel İşlevler Arasındaki Bağlantıları Araştıran Bir Araştırma İncelemesi [Akıllı Telefonlar ve Biliş İncelemesi: Mobil Teknoloji Alışkanlıkları ve Bilişsel İşlevler Arasındaki Bağlantıları Araştıran Bir Araştırma İncelemesi]. Frontiers in Psychology , 8. Frontiers Media. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- Xie, Y., Qian, L., Xie, R. ve Yang , Y. (2022). Aile işlevselliğinin rolü: Beş Büyük'ün akıllı telefon kullanımıyla ilgili meta bilişleri nasıl etkilediği. Psikolojide Sınırlar , 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.991315>
- Yang, Z., ve Li, X. (2021). Family environment, parental monitoring, and internet addiction: A study on college students. Journal of Family Studies, 27(1), 1-15.
- Ye, Z., Zhang, T., Peng, Y., Rao, W. ve Peng, J. (2025). Çinli üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivitenin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkileri - öz kontrol ve stres algısının zincirleme aracılığı. BMC Public Health , 25 (1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22720-5>
- Yelkenci, Y. (2019), Aikido Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Bilişli Farkındalıkları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1-126
- Yengin, D. (2019). Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık. Turkish Online Journal of Design Art and Communication, 9(2), 130-144.

- Yosep, I., Suryani, S., Mediani, Henny S., Mardhiyah, A. ve Ibrahim, K. (2024). Dijital Farkındalık Türleri: Üniversite Öğrencileri Arasında Ruh Sağlığını İyileştirme – Kapsamlı Bir İnceleme [Dijital Farkındalık Türleri İncelemesi: Üniversite Öğrencileri Arasında Ruh Sağlığını İyileştirme – Kapsamlı Bir İnceleme]. Çok Disiplinli Sağlık Dergisi , 43. Dove Tıp Yayınları. <https://doi.org/10.2147/jmdh.s443781>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology ve Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2009). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S., & Rodgers, R. C. (2009). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>
- Young, KL, Stephens, AN ve McDonald, H. (2024). Yönetici işlev ve sürücülerin cihazlarla etkileşim kurarken davranışlarını kendi kendilerine düzenleme becerisi. *Güncel Psikoloji* , 43 (31), 25732. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06224-w>
- Yu, C., Li, X., Wang, S., Zhang, W., ve Liu, Y. (2020). The association between parental warmth and adolescents' smartphone addiction: A three-wave cross-lagged analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(5), 1-13.
- Zainal, NH ve Newman, MG (2024). Yaygın anksiyete bozukluğu için farkındalık odaklı ekolojik anlık müdahalenin etkisinin düzenleyicisi olarak tedavi ve aracısı olarak yönetici işlev. *Psikolojik Tıp* , 54 (13), 3715. <https://doi.org/10.1017/s0033291724001958>
- Zhang, J., Feng, Q. ve Qiu, J. (2024). Sık sık dalgınlık ve cep telefonu bağımlılığının tuzağına düşen sinirsel mekanizma. *Sinirbilim* , 563 , 252. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2024.10.042>
- Zhao, S., Sampson, S., Xia, J. ve Jayaram, M. (2015). Ciddi ruhsal hastalığı olan kişiler için psikoeğitim (kısa) [Ciddi ruhsal hastalığı olan kişiler için

psikoeğitim (kısa) incelemesi]. Cochrane Kütüphanesi , 2015 (4). Elsevier BV. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd010823.pub2>

Zhu, S., Hu, Y., Qi, D., Qin, N., Chi, X., Luo, J., Wu, J., Hua, H., Wu, Q., Yu, L., Ni, S., Hamilton, K. ve Tse, S. (2023). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı için olumsuz duygularda büyüme zihniyetine yönelik tek seanslık müdahale (U-SIGMA): iki kollu randomize kontrollü deneme protokolü. Denemeler , 24 (1). <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07748-5>



EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.03.2024-21804

	T.C. VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN ETİK KURUL BAŞKANLIĞI ETİK KURUL KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ: 22.03.2024 OTURUM SAYISI: 2024/06 TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 45	Sayfa: 09/45

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 22.03.2024 tarihinde saat 14.00'da Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇINAR başkanlığında online yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki karar/kararları almıştır:

KARAR NO 2024/06-09. Danışmanlığını, Eğitim Fakültesi , Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Fuat TANHAN'ın yapmış olduğu, doktora öğrencisi Suat AYNAS'a ait, "Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Psikoeğitim Programının Dijital Bağımlılık, Kabul, Psikolojik Esneklik ve Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasında kullanılacak olan anket incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

	BAŞKAN Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇINAR İlahiyat Fakültesi	
ÜYE Prof. Dr. Mehmet Zeki DUMAN Edebiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Gülşen BAŞ Edebiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Zafer KANBEROĞLU İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
ÜYE Prof. Dr. Zihni MEREY Eğitim Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Murat ÜNAL Eğitim Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Mehmet Akif ARVAS İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?ek=4575&eD=BS4CAUY2Y2&eS=21804> adresinden yapılabilir.

EK-B: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

10/07/2025
Suat AYNAS

EK-C: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

09/07/2025

Tez Başlığı / Konusu

Bilinçli Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık, Bilişsel Esneklik ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 141 sayfalık kısmına ilişkin, 09/07/2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 12 (oniki) dir.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç, Teşekkür hariç, İçindekiler hariç, Simge ve kısaltmalar hariç, Gereç ve yöntemler hariç, Kaynakça hariç, Alıntılar hariç, Tezden çıkan yayınlar hariç, 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içmediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederiz.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Anabilim

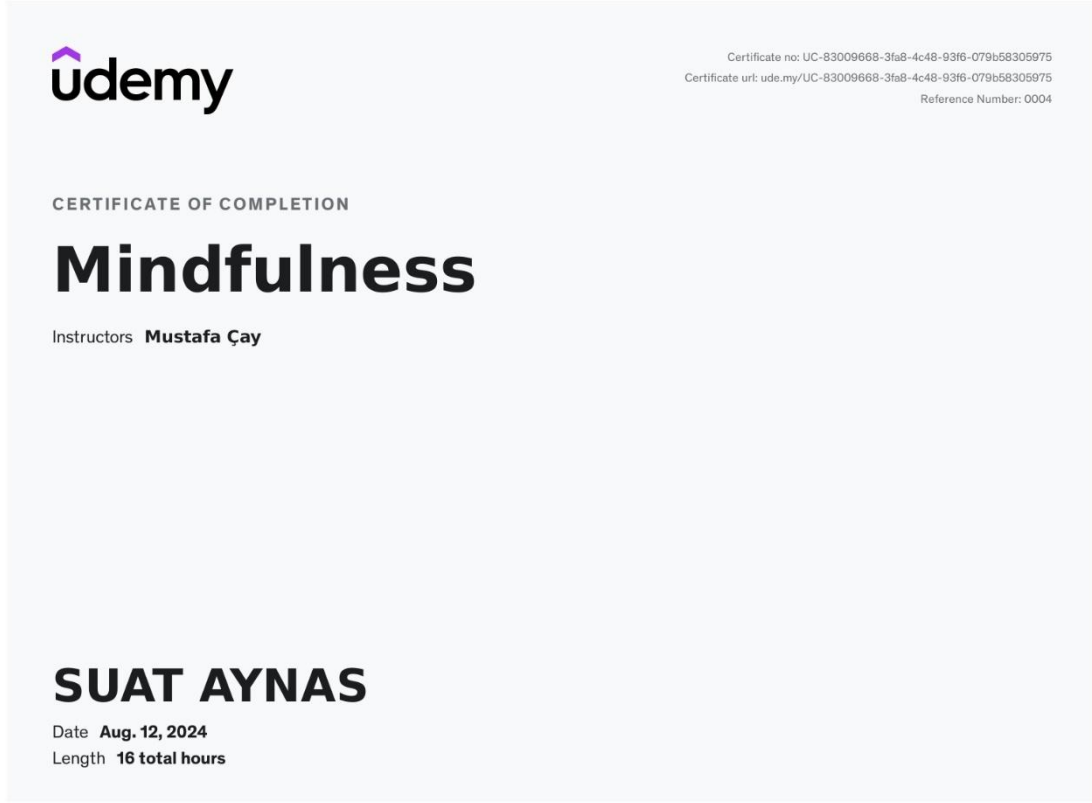
Dalı : Eğitim Bilimleri

Bilim Dalı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü : ☐ Y. Lisans ☒ Doktora

	Danışman	Öğrenci
Adı Soyadı	Prof. Dr. Fuat TANHAN	Suat AYNAS
İmza		
Tarih	09/07/2025	Öğrenci No: 16940001133

EK-D: Katılım Sertifikası



EK-E: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Öğrenciler,

Yürütmekte olduğum doktora çalışmamda kullanılmak üzere Bilinçli Farkındalık, Bilişsel Esneklik ve Dijital Bağımlılık ile ilgili ölçekleri aşağıdaki yönergelere göre dikkatli ve samimi bir şekilde doldurmanızı rica ediyorum. Bilgiler tez araştırmama veri sağlama amaçlıdır ve bunun dışında herhangi bir yerde kullanılmayacaktır. Ad soyadın istenilmesinin nedeni araştırmanın ilerleyen aşamalarında ihtiyaç duyan bireylere daha fazla destek sağlamak amaçlıdır.

Gösterdiğiniz ilgi ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Arş. Gör. Suat AYNAS

Adınız Soyadınız :

Bölümünüz :

Yaşınız :

EK-F: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

	Her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça	Hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.						
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibiyapıyorum.						
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						
10. İşleri veya görevleri ne yaptığının farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.						
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						

EK-G:Dijital Bağımlılık Ölçeği

Dijital Bağımlılık Ölçeği						
The Digital Addiction Scale						
Boyut Dimension		Aşağıdaki her bir maddeyi okuyun bu madde sizin için her zaman doğru ise Tamamen Katılıyorum genelde doğru ise Katılıyorum, emin değilseniz Kararsızım, genelde doğru değilse Katılmıyorum, hiçbir zaman doğru değilse Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde işaretleyiniz. <i>Read each item below. If the item is always true for you, mark Totally Agree, if general true for you, mark Agree, if you are not sure, mark Neither Agree nor Disagree, if it is not generally true for you, mark Disagree, and if never true for you, mark Totally Disagree.</i>	Tamamen Katılıyorum Totally Agree	Katılıyorum Agree	Kararsızım Neither Agree Nor Disagree	Katılmıyorum Disagree
Aşırı Kullanım Overuse	19	Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarım ile meşgul olurum. <i>While eating my meal, I am occupied with mobile phone, tablet, or computer.</i>				
	6	Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarımı (cep telefonu ya da tablet) bakarım. <i>I continuously look at the digital devices (mobile phone or tablet) in a trip, picnic or social environments where I am with my friend.</i>				
	3	Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum. <i>I overuse the digital devices out of their purposes.</i>				
	5	Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum. <i>I find myself checking my digital devices upon dealing with a work.</i>				
	1	Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım. <i>I deal with the digital devices like table even if I do demanding things</i>				
Nüfus Etime Non-Restrain	9	Dijital araçları kullanma süresini konusunda kendimi kontrol edemiyorum. <i>I can not control myself on the amount of time of using the digital devices.</i>				
	10	Dijital araçlarla harcadığım zamanı kırmak için başarısız çabalarım oldu. <i>I have unsuccessful attempts to reduce the time I spend with the digital devices.</i>				
	8	Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum. <i>I can not reduce the time I spend with the digital devices.</i>				
Hayatın Akışını Engelleme Inhibiting The Flow of Life	28	Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor. <i>The digital devices prevent me from doing my responsibilities related to home and school.</i>				
	25	Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur. <i>I have missed many opportunities because of spending a lot of time with the digital devices</i>				
	27	Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden haberim olmaz. <i>I am unaware of what happens around me when I deal with the digital devices.</i>				
	24	Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum. <i>I feel that I become less creative because of using the digital devices.</i>				
Duygu Durumu Emotional State	14	Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkeli eder. <i>Assigning a job to me when I spend time with digital devices makes me annoyed digital devicesd.</i>				
	11	Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkıyor. <i>The environments where I can not use the digital devices bore me.</i>				
	16	Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissedirim. <i>I feel very unhappy and angry when I do not use my digital devices for a long time.</i>				
	12	Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum <i>I feel very happy I spend time with the digital devices.</i>				
Bağımlılık Dependence	17	Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder. <i>That my digital devices are broken or get lost makes me anxious.</i>				
	21	Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim. <i>Even if I leave my house for a short time, I want to take the digital devices like phone/tablet with me.</i>				
	23	Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yanımda bulunduruyorum. <i>I keep digital devices like smart phone or tablet around when I go to sleep.</i>				

EK-H: Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Aşağıdaki ifadeler, sizin kendi davranışlarınız hakkındaki inanç ve duygularınızla ilgilidir. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Kesinlikle Katılmıyorum

4. Biraz Katılıyorum

2. Katılmıyorum

5. Katılıyorum

3. Biraz Katılmıyorum

6. Kesinlikle Katılıyorum

1. Bir fikri çok farklı yollarla ifade edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2. Yeni ve alışılmadık durumları kendim için bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
3. Sanki hiçbir karar veremezmiş gibi hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4. Çözümlessiz görünen problemlere karşı şeyler yapar çözümler bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5. Nasıl davranacağımı karar verirken pek fazla seçeneğim yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6. Problemlere karşı yaratıcı çözümler üretmeye istekliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7. Karşılaştığım herhangi bir durumda, duruma uygun davranabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8. Davranışlarım verdiğim bilgilerin sonuçlarıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
9. Herhangi bir durumda, çok farklı davranış seçeneklerime sahibim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10. Bilgilerimi gerçek yaşamda kullanmaktan zevk çekerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
11. Bir problemle uğraşırken, farklı seçenekleri dinlemeye ve gözdeneçirmeye istekliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
12. Farklı davranış biçimlerini deneyecek kadar öz güvenliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

EK-İ:Psikoeğitim Bilgilendirme Formu

Bilinçli Farkındalık Bilgilendirme Formu
Tanımlar
Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Bilinçli Farkındalık, dikkatimizi tarafsız ve nazik bir şekilde yönetme becerisidir. Nefesimiz, vücudumuz, hislerimiz, duygularımız, düşüncelerimiz ve günlük hayat içindeki davranışlarımızın farkında olmak ve bunları yargılamadan nazik bir şekilde gözlemleyebilmek demektir. Kabul: Şimdi ve burada, andaki deneyimin aktif ve yargısız, kendini eleştirmeden kucaklanmasıdır. Şefkat: Şefkat, kişinin kendisine ve başkalarına karşı sevgi dolu bir tutum sergilemesidir. Tüm hisli varlıkların acıdan özgürleşmesini dilemek. Kendisinin ve diğer canlıların çektiği ızdırabın derin farkındalığı ile bu ızdırabı hafifletme arzusu ve çabası içinde olmak. Ortak insanlık duygusu: Hiçbir insanın mükemmel olmadığını aksine herkesin hatalar yapabileceğini, deneyimlerini diğer insanlarınkinden ayrı ve izole olarak görmeden, onların tüm insanlara özgü olabileceğini kabul etmektir.

EK-J: Bilinçli Farkındalık Odaklı Psikoeğitim Programı

Program Oturumları. Bu program haftada 2 saat olmak üzere 8 haftadan oluşan bir psikoeğitim programıdır. 2 saatlik oturumlar ihtiyaç halinde 10 dakikalık aralardan oluşacak şekilde uygulanabilir. Her oturumda, katılımcılar farklı konular üzerinde yoğunlaşarak, pratikler yaparak dijital bağımlılık düzeylerini düşürmek ve farkındalık düzeylerini artırmak için uygulamalar yaparlar. Program oturumları şu şekilde tasarlanmıştır:



1. OTURUM

Hedef: Tanışmak, grup kurallarını belirlemek, katılımcıların beklentilerini saptamak, süreç hakkında katılımcıları bilgilendirmek.

Hedef Davranışlar:

Katılımcılar,

- 1- Gruptakilerle tanışır.
- 2- Grup kurallarını grup lideriyle birlikte belirler
- 3- Süreç hakkında bilgi alır.
- 4- Beklentilerini ifade eder.

Süre: 45 dakika

Araç-gereç: Gruptaki kişi sayısı kadar balon, bir top ve 5 adet asetat kalemi

Etkinlik: Tanışma Etkinliği

Uygulama: Grup lideri ve katılımcıların birbirleriyle tanışmasını sağlamak amacıyla 'Tanışma Etkinliği' kuralları katılımcılara açıklanır. İlk olarak grup lideri ve katılımcılar sırayla isimlerini söylerken her katılımcı kendisinden önce söylenen ismi de tekrar eder. Daha sonra grup üyelerine bir top verilir ve üyeler topu gruptaki herhangi bir üyeye ismini söyleyerek atar. Topu tutan üye topu atan üyenin ismini söyler ve topu atacağı üyenin ismini söyleyerek topu atar. Son olarak tüm katılımcılara birer tane balon dağıtılır. Balonları şişirmeleri ve üzerine isimlerini, soyadlarını ve bölümlerini yazmaları istenir. Grup lideri tüm katılımcıların ayağa kalkmasını, bir halka oluşturmalarını ve gözlerini kapatarak ellerindeki balonları olabildiğince diğer katılımcılara doğru atmasını ister. Katılımcılar balonu attıktan birkaç saniye sonra gözlerini açar ve kendine en yakın balonu tutar ve ellerindeki balonun üzerinde ismi yazan kişiyi bulmaya çalışır.

Grup lideri tanışma etkinliğinden sonra katılımcılar ile grup çalışması süresince uygulanacak kuralları belirler. Süreçten katılımcıların beklentilerini belirlemek amacıyla katılımcılara kendilerini ifade etmeleri olanağı sağlanır.

Hedef: Katılımcıları programın temel öğeleri hakkında bilgilendirmek ve programın temelini oluşturan teknikleri öğretmek.

Hedef Davranışlar:

Katılımcılar,

- 1- Bilinçli Farkındalık kavramını tanımlar ve açıklar.
- 2- Dijital Bağımlılık kavramını tanımlar ve açıklar.
- 4- Psikolojik Esneklik kavramını tanımlar ve açıklar.
- 4- Kavramlar arasındaki ilişki ve farkları söyler.
- 5- Vücut tarama tekniğini öğrenir ve uygular.

Süre: 45 dakika

Araç-gereç: Projektör, Bilgisayar

Etkinlik: Slayt sunumu, Vücut Tarama Tekniği

Uygulama: Katılımcılara kavramlar hakkında bilgi verme amacıyla hazırlanan sunumun izletilmesi ve kavramlar hakkında bilgi verilmesi sağlanır. Kavramlar arasındaki ilişkiler verildikten sonra katılımcılardan kavramlar hakkındaki düşünceleri sorulur. Daha sonra "Farkındalık dijital bağımlılığı etkiler mi? Etkilerse nasıl Etkiler?" gibi sorular ile kavramların ve aralarındaki ilişkinin anlaşılmasına olanak tanınır.

Daha sonra farkındalığın iyi anlaşılması ve süreç boyunca nasıl bir yol izleneceğini göstermek amacıyla katılımcılara 'Vücut tarama' tekniği uygulanır. Bu uygulamada katılımcıların rahat edecek pozisyonda olmaları ve olabildiğince vücutlarının gevşek durumda kalması istenir. Bu uygulamada yeterli sessizliğin sağlanması katılımcıların rahat olması sağlanır. Katılımcılardan gözlerini kapatması ve sırayla ayak parmaklarından başlarına kadar tüm vücutlarını taramaları sağlanır. Katılımcıların tüm bedenlerinin farkına varmaları, vücutlarına odaklanmaları, sırasıyla vücutlarının tüm bölgelerini hissetmeleri sağlanır. Bu teknik ile hem kavramların iyi anlaşılması hem de program sürecinin nasıl ilerleyeceği katılımcılara sunulur. Vücut tarama tekniği ortalama 15-20 dakika sürdürülür.

Vücut Tarama Tekniğinde Oluşabilecek riskler ve alternatif çözümler: Vücut tarama tekniği ile ilgili incelenen çalışmalar ve yapılan literatür taramalarında bu tekniğin süresi ve katılımcıların fiziksel duruşlarından dolayı bazı sıkıntılar oluşması anlamında riskler taşımaktadır. Bunlar; katılımcıların uyuya kalması, sıkılması, duygularını fark edememesi, gerilmesi ve baş dönmesi gibi riskler olarak karşımıza çıkmaktadır. Riskleri minimize etmek için katılımcılara bu istenmeyen durumlarla karşılaştıklarında zihinsel olarak kendini yönetme ve komut verme, istenmeyen duygularla savaşmama, onları anlamaya çalışma ve baş dönmesi gibi durumlarda gözlerini açmaları ve bir süre dinlenmeleri, sonra kaldıkları yerden devam etmeleri gibi telkinlerde bulunulur.



2. OTURUM

Hedef: Hayatındaki sıradan ve otomatik şekilde tekrarlanan işlerin farkına varma, bilinçli bir durumda şu ana odaklanma.

Hedef Davranışlar:

Katılımcılar,

- 1- Bilinçli bir beslenme etkinliğini öğrenir.
- 2- Günlük yapılan eylemlerin farkına varır.
- 3- Zihnin otomatik pilot olarak çalıştığını öğrenir.
- 4- Hayatlarındaki tekrarlanan işleri sıralar.

Süre: 30 dakika

Araç-gereç: Meyve kurusu, yeterli sayıda kalem ve kağıt.

Etkinlik: Mindful yemek meditasyonu ile Bilinçli yeme tekniği

Uygulama:

Vücut ve nefes farkındalığını arttırmaya yönelik hafta boyunca tekrarlanması istenilen teknikten sonra daha kısa bir etkinlik olan 'bilinçli yeme' etkinliği öğrencilere sunulur. Bu teknikteki temel amaç insanın gündelik yaşamında otomatik bir pilot gibi çalışan zihninin farkına varması ve tekrarlanan işler yüzünden unutilan ve aksatılan şeylerin farkına varmasıdır.

Her katılımcının yemesi için birkaç adet kuru meyve (kuru üzüm, ceviz, vs.) ve isteyen kişilerin duygu ve düşüncelerini not alabilmesi için kalem ve kağıtlar dağıtılır. Daha sonra her aşamaya yaklaşık otuz saniye harcayacak şekilde şu aşamaları herkesin yapması istenir:

1. tutmak; dağıtılan meyveden bir tanesini alıp avuç içinde iyice incelemek,
2. görmek; daha önce hiç görmemiş gibi incelemek,
3. dokunmak; meyvenin dokusunu hissedecek kadar parmaklar arasında dolaştırmak,
4. koklamak; her nefes alışta kokusunu daha derinden hissetmek, kokusu yoksa bunun farkına varmak,

5. yerleştirmek; el ve kolun meyveyi ağıza götürürken nasıl yer aldığını fark etmek ve meyvenin ilk dille buluştuğı andaki hissi fark etmek,

6. çiğnemek; bir ısırık alarak ağızda oluşan ilk tadı fark etmek ve meyvenin tadına varana dek ağızda ağır ağır çiğnemek,

7. yutmak; beyne gelen ilk yutma hissinin farkına varıp varmadığına bakmak, yutarken ortaya çıkan duyuları izlemek ve her yutkunmanın yarattığı hisleri duyumsamak,

8. sonraki etkiler; birkaç dakika bu tecrübenin izlenimlerini ve sonuçlarını vücutta gözlemlemek, ağızda kalan tadın farkına varmak, yenisini yeme isteğinin oluşup oluşmadığına bakmak ve bu sürede yaşanan duyum ve hisleri kâğıda aktarmak.

Hedef: Duyumsayan zihin kavramını öğrenmek, yargılamayan zihin algısını oluşturmak.

Hedef Davranışlar:

Katılımcılar,

1- Vücut tarama tekniğini öğrenir ve uygular.

2- Bilinçli nefes alma tekniğini öğrenir ve uygular.

3- Yargılamadan vücut hareketlerini izler.

Süre: 45 dakika

Araç-gereç: Kâğıt ve kalem

Etkinlik: Vücut Tarama ve Nefes Farkındalığı Tekniğı

Uygulama:

Farkındalığın iyi anlaşılması ve süreç boyunca nasıl bir yol izleneceğini göstermek amacıyla katılımcılara 'Vücut tarama' tekniğı ilk oturumda uygulatıldığı için bunun tekrarlanması sağlanır ve nefes üzerinde durulur. Bu uygulamada katılımcıların rahat edecek pozisyonda olmaları ve olabildiğince vücutlarının gevşek durumda kalması istenir. Bu uygulamada yeterli sessizliğin sağlanması katılımcıların rahat olması sağlanır. Katılımcılardan gözlerini kapatması ve sırayla ayak parmaklarından başlarına kadar tüm vücutlarını taramaları sağlanır. Bu

teknik ile hem kavramların iyi anlaşılması hem de program sürecinin nasıl ilerleyeceği katılımcılara sunulur.

Nefesin karın bölgesinden başlayarak vücudu terk ettiği noktalara kadar nasıl bir yol izlediğini gözlenmesi istenir. Bir elin karın bölgesinde tutularak alıp verilen nefesin nasıl bir his bıraktığı ve nefes alınıp verilirken nasıl farklı duyguların oluştuğunun farkına varılması istenir. Belli bir süre bunun izlenilmesi sağlandıktan sonra zihnin farklı durum ve düşüncelere kayması normal olacaktır. Bu zihin dağılmasından sonra zihnin ne yöne doğru dağıldığının ve nasıl nefes alıp vermeden uzaklaştığının izlenmesi istenir. Tekrar nefese yoğunlaşılması istenir. Her zihin dağıldığında bunun tekrarlanması sağlanır. Her zihin dağılışımdan sonra ne yöne doğru ve nasıl dağıldığının farkına varılması ve bu zihin dağılmasının sanılanın aksine bir düşman değil dost olduğunun farkında varılması istenir. Ve bu tekniğin uygulamanın bir haftası günlük tekrarlanması istenir.

ÖDEV: 2. oturumun sonunda katılımcılardan vücut ve nefes farkındalığı tekniğini her gün tekrar etmeleri, genelde gözden kaçan ve günlük tekrarlanan eylemler arasından (kuru meyve etkinliğinde olduğu gibi) yeni bir faaliyetin farkına varmalarını ve not almalarını, otomatik pilot farkındalığını arttırmak için bir sonraki oturuma kadar en az bir kez on beş dakikalık yürüyüşe çıkmaları istenir.

3. OTURUM

Hedef: Beden ve zihinle ilgili farkındalığı arttırarak olumsuz ve eleştirel düşüncelerden kurtulma.

Hedef Davranışlar:

Katılımcılar,

- 1- Farkındalık hareketlerini yapar,
- 2- Hareketli şekilde vücudu izlemeyi öğrenir.
- 3- Vücudun tepkilerini daha iyi algılar.

Süre: 45 dakika

Araç-gereç: Kâğıt, kalem

Etkinlik: Farkındalık Hareketi Tekniği

Uygulama:

Katılımcıların rahat şekilde ayakta durabilecekleri bir alanda çoraplı ya da çıplak ayaklar ile ayakta durmaları istenir. Ayakların paralel olması ile bacakların kasılmayarak açılması ve vücudun rahat şekilde durması istenir. Önce kollar öne doğru yere paralel şekilde tutulur ve normal bir nefes alışverişi sağlandığında kolların yavaşça başın üstüne doğru götürülmesi ve bu sırada vücutta oluşan tepkilerin algılanması istenir. Kolların baş üstüne geldiğinde oluşan gerginliklerin sürmesi ve bu sırada vücudun hangi bölgelerinde nasıl tepkiler oluştuğunun izlenmesi sağlanır. Daha sonra ellerin yavaşça indirilmesi sırasında nefes verilmesi ve ellerin en aşağı duruma gelene kadar bunun sürdürülüp olanca vücutta oluşan her duyumun farkına varılması istenir. Belli bir süre bu pozisyonda vücut gözlenir ve duygulara iyice yoğunlaşılır. Bu hareketler boyunca odaklanma sağlandığı sürece gözün açık olup olmaması katılımcıya bırakılır.

Daha sonra gözlerin açık şekilde olup az ileride ve yukarıda bir meyveyi koparırcasına bir elin uzanmasını zıt yöndeki ayağın yerden kesilmesi istenir. Bu sırada gözlerin elin ötesine doğru takip edilmesi ve olabildiğince vücutta oluşan gerginliklerden kaynaklı duyum ve duyguların farkına varılması istenir. Her iki yönde yapılan bu hareketlerde vücutta oluşan tüm gerginlikler ve zihnin ne yönde

düşünceler oluşturduğu müdahale olmaksızın, olduğu gibi kabul edilerek takip edilmesi sağlanır.

Bir sonraki aşamada ellerin bellere koyulması ile yanlara doğru vücudun hilal şekil alması sağlanır. İki yana da bu şekilde vücudun esnetilmesi belli bir süre bu şekilde durulması ve yine vücutta oluşan gerginlik, duyum ve duygular takip edilir. Daha sonrasında vücut dik olacak şekilde dinlenilmesi ve oluşan düşünce ve duyguların farkına varılması sağlanır. Bunun akabinde omuzların kulaklara kadar kaldırılması, aynı şekilde geriye götürülmesi ve daha sonra indirip olabildiğince öne doğru götürülmesi istenir. Bu sırada nefes alışverişinin her hareket ile devam ettirilmesi istenir. Her hareketin yarısına kadar nefes alırken diğer yarısında nefes verilmesi istenir. Hareketlerin daha sonra aksi yönde tekrarlanması istenir. Hareketlerin düzgün şekilde uygulanana kadar devam ettirilmesi bu sırada tamamen vücudun ve zihnin farkına varılması sağlanır. Hareket tekniğinin düzgün şekilde yapılmasından sonra rahat pozisyonda oturup tüm süreç boyunca algılanan duygu, duyum ve düşüncelerin neler olduğu düşünülür ve bunlar bir kâğıda aktarılır.

Hedef: Daha fazla duyu organı kullanarak şu ana odaklanma ve düşüncelerin farkında olma.

Hedef Davranışlar:

Katılımcılar,

- 1- Farkındalık hareketlerini yaparken müziğe odaklanır,
- 2- Müziğin insan vücudu üzerindeki etkiyi fark eder.
- 3- Nefes farkındalığını müzikle yapar.
- 4- Kültürümüze işlemiş olan ezgilerin üzerimizdeki etkisini fark eder.

Süre: 45 dakika

Araç-gereç: Bilgisayar, ses sistemi.

Etkinlik: Farkındalık üzerine müzik aktivitesi

Uygulama:

Öğrenilen farkındalık hareketlerini ve nefes egzersizlerini ney ve ut gibi sakinleştirici etkisi olan müzikler eşliğinde yapmak açısından aktiviteler tekrar etmeleri için uygun pozisyonlar alınır. Müzik başlatılmadan önce katılımcıların daha önce öğrendiği nefes egzersizlerini yaparak nefeslerine odaklanmaları sağlanır. Daha sonra bir önceki aktivitede öğrenilen farkındalık hareket egzersizleri hatırlatılır. Müzik başladıktan sonra nefes ve vücuda odaklanılması açısından harekete geçirilen duyulara ek olarak duymayı da daha aktif hale getirerek müziğin nefes ve vücut üzerindeki etkisinin fark edilmesi üzerine yoğunlaşmasına dikkat çekilir.

ÖDEV: 3. Oturumun sonunda katılımcıların şu ana kadar öğrendiği nefes egzersizleri ve vücut tarama tekniklerini günlük olarak tekrarlaması ve bir sonraki oturuma kadar müzik egzersizini sevdikleri müzikle birlikte tekrarlamaları istenir. Bir sonraki oturumda ise sevdikleri bir eşyayı yanlarında getirmeleri istenir.

4. OTURUM

Hedef: Hayatımızın her anında oluşan yargıların kaynaklarını fark etmek, bu kaynaklardan sesler ve düşünceleri izlemek.

Hedef Davranışlar:

Katılımcılar,

- 1- Çevrelerinde oluşan sesleri fark eder.
- 2- Seslerin oluşturduğu düşünce ve duygulara yoğunlaşır.
- 3- Düşünce silsilesinin farkına varır.
- 4- Yargılamadan hayatı algılamaya çalışır.

Süre: 45 dakika

Araç-gereç: Kâğıt, kalem

Etkinlik: Ses ve düşünce farkındalığı etkinliği,

Uygulama:

Beden ve nefesle uyumun sağlanması için omurga ve sırtın kasılmadan dik duracağı şekilde rahat bir pozisyonda oturulur. Tam olarak rahatlayana kadar bu şekilde oturulur ve dikkat nefes üzerinde yoğunlaşır. Nefes ve bedene yeterince odaklandıktan sonra etkinlik boyunca zihin dağıldıkça yine bu şekilde odaklanmak gerekir.

Bedendeki duyumlara odaklandıktan sonra duymanın kendisine dikkat yönlendirilir. Çevreden gelen sesler algılanmaya çalışılır. Bir sese yönelmek yerine gelen tüm sesleri duyumsamaya çalışmak gerekir. Sesleri olduğu gibi algılamak ve bu sürede oluşan düşüncelerin dikkati dağıtması halinde tekrar vücut ve nefese odaklanarak seslere yoğunlaşılır. Yaklaşık beş dakika bu şekilde odaklandıktan sonra zihinde oluşan düşüncelere odaklanılır ve bu düşünceler zihinsel olaylar olarak görülür. Film şeridi gibi her düşüncenin zihinden akıp gitmesi izlenir. Düşüncelere müdahale yerine her düşüncenin vücutta nasıl duyumlara yol açtığını fark etmek önemlidir. Oluşan olumlu ve olumsuz düşüncelerin ne gibi farklı duyum ve duyguya yol açtığı fark edilir. Yoğun olarak hangi düşünceye takıldığı gözlemlenir. Tamamen bir düşünceye takılıp

oluşturduğu öykü ile yön verilen zihnin yine nefes ve vücut odaklanmasına yönlendirilmesi sağlanır. Bu sayede içinde bulunulan ana ve yere odaklanmak sağlanır.

Hedef: Olumsuz ve eleştirel düşüncelerden kurtulmaya başlayan zihnin sabır ve yargılamama üzerine yeni düşünce yapısına hazırlama.

Hedef Davranışlar:

Katılımcılar,

- 1- Şu ana odaklanmada yargıların farkına varır.
- 2- Düşüncelerin akıp gitmesi için nefese odaklanır.
- 3- İçinde bulunulan anı yargılamadan kabul eder.

Süre: 30 dakika

Araç-gereç: Okuma parçaları, sevilen bir meta

Etkinlik:Düşünce meditasyonu tekniği

Uygulama:

Farkındalık temelli stres programının temelinde bulunan yargılamama, sabır ve zorlamama kavramlarının daha iyi anlaşılması açısından nefese ve vücuda odaklanmayı öğrenen katılımcıların hafif müzik eşliğinde kafasından geçen düşüncelerin farkına vararak akıp gitmesini sağlamak için bu kavramlar hakkında bir okuma yaptıktan sonra öğrenilen tekniklerin bu şekilde uygulanması istenir. Daha sonra katılımcılardan daha önceden yanlarından bulundurmaları istenilen sevdikleri bir eşyaya bakarken düşüncelerinin nasıl akıp gittiğini okuma parçasında geçen kavramları dikkate alarak düşünmeleri istenir. Bu etkinlikte katılımcılar sevdikleri bir eşya (fiziksel obje olmaktan çıkıp psikolojik objeye dönüşen bir nesne)ile etkileşime girdiklerinde zihinlerinden geçen anımsatıcılara yol vermeleri, onları olduğu gibi kabul edip geçip gitmelerine izin vermeleri istenir.

5. OTURUM

Hedef: Hayattaki zorluklara karşı farkındalık geliştirmek, yaşantıları olduğu gibi kabullenmek, ani tepkilerden kaçınmak.

Hedef Davranışlar:

Katılımcılar,

- 1- Zorlu durumlara duygu ve düşüncelerinin farkına varır.
- 2- Olaylara karşı duyumlarını yumuşatır.
- 3- Bedene odaklanmayı sağlar.
- 4- Olayları ve düşünceleri olduğu gibi algılar.

Süre: 45 dakika

Araç-gereç:

Etkinlik: Zorluklara karşı Kabullenme Tekniği

Uygulama:

Dördüncü hafta oturumundaki vücut ve nefese odaklanma etkinliğinde olduğu gibi tamamen odaklanana kadar rahat bir pozisyonda oturulur. Zihni ve dikkati dağıtan yoğun bir düşünceye yöneldikçe nefese ve vücutta oluşan duyumlara tekrar odaklanılır. Yeteri rahatlama sağlandıktan sonra içinde bulunulan anda bireyi rahatsız eden ya da dikkatini dağıtan düşünceye odaklanılır ve bu sırada vücutta hangi bölgede nasıl bir duyumun olduğu vücutta izlenir.

İçinde bulunulan anda rahatsız edici bir düşüncenin olmaması durumunda geçmişte yaşanan bir zorluk düşünülerek içinde bulunan anda nelerin duyumsandığı gözlemlenir. Vücudun gerilmesi ya da nefesin alışverişinin farklılaşması esnasında tekrar nefese ve vücuda odaklanmak gerekir. Bu tekniğin uygulandığı sürece vücutta, nefeste ve zihinde nasıl bir duyum olduğu algılanır. Her dikkatin dağılmasından sonra bulunan ana yönelen zihin bunun tekrarlanması sonucunda zorluklar ve yaşantılar olduğu gibi kabul edilmeli ve içinde bulunulan anla arasındaki uzaklık vücuda odaklanılması ile arttırılır. Bu sayede zorlu durum ve olaylar olduğu gibi kabul edildiğinden yumuşamaya ve bastırma yerine ortaya çıkıp sakinleşmeye neden olur.

Hedef: Hayattaki mutluluk veren şeyleri fark etmek, bedensel ve ruhsal olarak ne istediğine yoğunlaşmak, inandığı şeye göre dua etmek

Hedef Davranışlar:

Katılımcılar,

- 1- Bedensel ve ruhsal olarak ne istediğini fark eder.
- 2- Mutluluk veren şeylere yoğunlaşır.
- 3- Bedene odaklanarak neye ihtiyacı olduğunu saptar.
- 4- Dua ile rahatladığını fark eder.

Süre: 45 dakika

Araç-gereç: Kâğıt ve kalem.

Etkinlik: Dua Etme Etkinliği

Uygulama:

Bireyler daha önce öğrendikleri nefes egzersizlerini ve vücuda yoğunlaşma tekniklerini tekrar ederek şu anda neler hissettiğini ve nelerin onu mutlu edebileceğini düşünür. Kendisini mutlu eden şeylere ve neler istediğine yoğunlaşır. Fark ettiği istekleri ve kendisini mutlu hissettiği şeyleri not alan katılımcılar daha sonra inancına göre fiziksel bir pozisyon alarak dua etme pozisyonu alır. Bu noktada bireyin geleceğe ya da geçmişe kapılarak şu andan kopmaması istenir.

Dua etkinliğinin amacı, bireyin istek ve arzularının farkına vararak kendini yaşanılan andan uzaklaştıran şeylerin farkına varması, bunları inancına göre dua ve dilek halinde dile getirmesidir. Dua etkinliğinin insanı rahatlatan bir yanı olduğunu bireylerin fark etmesi sağlanır. Bu teknik aracılığıyla sadece rahatlatma sunulmadığını aslında insanın istek ve arzularının etkisiyle şu andan uzaklaştığı hatırlatılır.

6. OTURUM

Hedef: Hayattaki olumlu ve olumsuz düşüncelerin farkına varma ve kabullenme.
Bağımlılıkları farketme

Hedef Davranışlar:

Katılımcılar,

- 1- Kendini yargılamadan değerlendirir.
- 2- Çevresine karşı daha olumlu olur.
- 3- Hayata karşı olumlu düşüncelerini fark eder ve dile getirir.
- 4- bağımlılıklarını far keder

Süre: 60 dakika

Etkinlik: Dostluk Kurma Etkinliği- Bağımlılıkları Fark Etme Meditasyonu

Uygulama:

Rahat pozisyona geçildikten sonra el nefes alınan bölgeye koyularak vücut ve nefese odaklanılır. Yeterli odaklanmayı sağladıktan sonra hayata karşı olumlu temenni ve dualar düşünülür. (Acıdan arınayım, Oldukça mutlu ve huzurlu olayım, sağlıklı bir hayat geçireyim gibi). Seçilen birkaç temenni ve dua hiç acele etmeden nefes ve vücuda odaklanmış vaziyette tek tek zihinden geçirilir ve her temenniden sonra vücutta oluşan duyumların farkına varılmaya çalışılır. Her olumlu söylemin nefes üzerindeki etkileri izlenir.

Daha sonra bu temenniler bireyi koşulsuz seven biri akla getirilir ve aynı temenniler onun için de tekrarlanır. Bu kişi yakın çevresinden biri olduğu gibi hayatta çok sevdiği herhangi bir canlı da olabilir. Bir sonraki aşamada ise etrafındaki şimdi ya da geçmişte pek geçinilmeyen bir insan seçilerek aynı temennilerin onun adına da yapılması ve hatta bir adım öteye gidip tüm varlıklar için seçilen güzel temennilerin ve duaların gerçekleşmesi istenir. Tüm bu zihinsel süreçleri gerçekleştirirken her birinden sonra belli bir süre nefes ve vücutta oluşan duyumlar izlenir. Adım adım gittikçe farkındalığın ve kabullenmenin yanı sıra zihinsel ve bedensel bir yumuşamanın olması fark edilir. Bunların aksi yönünde

oluşan duygu ve düşüncelerin zihinsel olaylar gibi müdahale edilmeksizin olduğu gibi algılanması ve normal karşılanması gerekmektedir.

Katılımcılara bağımlılıkları fark etme meditasyonu uygulanır. Şimdi sizi bir yolculuğa çıkaracağım. Arkanıza yaslanın ve beni dikkatli dinleyin. Zihninizin en derin koridorlarında yankılanan ama fark etmediğiniz bir melodi var. Bu yolculuk bağımlılıkları keşfetme gezisi. Bir an için düşüncelerinizin gökyüzünde süzülen bir dizi balon olduğunu hayal edin. Her bir balon çeşitli dürtü ve bağımlılıklarınızı temsil ediyor. Bu balonlar renkli ve çekici. Gökyüzünde renkli bir manzara oluşturuyorlar. Fakat bu balonlar ne kadar yükseğe çıkarlarsa onları yere bağlayan ipin gerilimi de o kadar artıyor. Şimdi bu balonlardan birini bağımlılık yapan bir davranış olarak ele alalım. Unutmayalım bu balon bilinçdışınıza en derin benliğimize bir iple bağlı. Bu bağlamda kendinizi bir adım geri atın ve bir baloncunun yerine koyun. Ellerinizde bu ipler var ve bu iplerin her biri farklı bir dijital bağımlılığınıza bağlı. Ancak bir baloncunun bilgeliğiyle hangi ipin serbest bırakılacağını, hangi ipin gevşetileceğini ve hangi ipin daha sıkı tutulacağını bilebilirsiniz. Bir balonun ipini gevşetmek ona özgürlük tanımak demektir. Bu belirli bir bağımlılığı serbest bırakmak, onu kontrol altına almak ve sonunda ondan kurtulmak anlamına gelir. Bu süreçte gözlerinizi kapatın ve düşünün. Hangi balonları serbest bırakmak isterseniz. Bir baloncu olarak bu balonları serbest bırakmanın yolu onları anlamak ve kabul etmektir. Bu balonlar hayatınızın birer parçası oldular belki de bir zamanlar farkında bile olmadan onlara ihtiyaç duydunuz. Fakat şimdi bu balonların sizi yukarı çekmek yerine aslında aşağı çeken birer ağırlık olduğunu görebilirsiniz. Ve işte burada zihniniz devreye girerek bu ipler birer birer gevşetebilir her balonun yavaş yavaş yükseldiğini izlerken onları serbest bırakmanın hafifliğini hissedebilirsiniz. Her balonun uçuşuyla içsel sükunete ve huzura bir adım daha yaklaşmış olursunuz. Ve şimdi gözlerinizi açıp etrafa bakın. Artık gökyüzünde uçan balonlar yok. Onların yerini geniş bir açıklık sonsuz bir özgürlük hissi almış. Bu bağımlılıklarınızı geride bırakmanın verdiği özgürlüktür. Bu yolculuk sizi bağımlılıklarınızla yüzleşmeye ve onları serbest bırakmanın yollarını bulmaya teşvik eder. Her gün her an bu balonları serbest bırakmanın gücüne sahipsiniz. Kendi içsel baloncunuzun rehberliğinde huzur ve özgürlüğe doğru adım adım ilerleyebilirsiniz.

7. OTURUM

Hedef: Farkındalığı günlük hayatın içerisine yerleştirmek, günlük aktivitelerin farkına varmak

Hedef Davranışlar:

Katılımcılar,

- 1- Kendi aktivite çizelgelerini çıkarır ve günlük yaşamını gözden geçirir.
- 2- Farkındalık uygulamalarını, etkinliklerini günlük yaşamına entegre eder.
- 3- Fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak istenmeyen durumlara karşı daha dinamik ve işlevsel bir yön bulur.

Süre: 60 dakika

Araç-gereç: Kalem, Kâğıt

Etkinlik: Günlük aktivite çizelgesi yapmak.

Uygulama:

Önceki oturumlarda uygulanan etkinliklerden iki tanesi katılımcılara rahatlama açısından yapıldıktan sonra günlük aktiviteleri içeren bir çizelgenin her katılımcı tarafından yapılması istenir. Günlük işlerde farkındalığın daha fazla ne kadar uygulanabileceği yönünde her katılımcı fikrini beyan eder. Keyifli bir şey yapmak, Doyum veren bir eylemde bulunmak ve Bilinçli hareket etmek başlıkları altında her katılımcının birkaç faaliyet bulması ve bunları not alarak bir sonraki oturuma kadar uygulamaları istenir.

Ödev: katılımcılar bir sonraki oturuma kadar günlük aktivitelerde veya işlerde yapmaktan keyif aldıkları, haz yaşadıkları, mutlu oldukları, motivasyonlarının yüksek olduğu anlarda farkındalık eğitimlerinde öğrendiklerini uygulayacak ve üç anı not alarak bir sonraki oturuma geleceklerdir.

8. OTURUM

Hedef: Etkinlikleri tekrar etme, bitirme, ayrılık ve kapanış

Hedef Davranışlar:

Katılımcılar,

- 1- Etkinlikleri tekrar eder.
- 2- Farkındalığın yaşamındaki önemini bilir ve söyler.
- 3- Sürecin kendine neler kattığını dile getirir.
- 4- Süreci sonlandırır

Süre: 60 dakika

Uygulama:

Öncelikle bir önceki hafta veriler ödev ile ilgili katılımcıların notları ve deneyimleri grupta paylaşılır ve önceki yaşantılardan farkı üzerine konuşulur. Farkındalık uygulamalarının temelini oluşturan nefes-vücut farkındalığı, soluklanma, farkındalık hareketleri gibi temel etkinlikler son kez grupta tekrarlandıktan sonra gruptakilere aşağıdaki temel durumları bundan sonraki yaşantılarında farkındalıkla uygulamaları önerilir ve bunun üstüne grupta fikir alışverişi yapılır

Uyanır uyanmaz güne farkındalıkla başlamak

Günü soluklanma ile bitirmek

Farkındalık uygulamalarını yaşamın bir parçası haline getirmek

Duygu duyum ve düşünceler ile dostluk kurmak, onları olduğu gibi kabul etmek

Zorlu durumlarda soluklanıp farkındalık uygulamalarına baş vurmak

Farkındalık eylemlerini tekrarlamak

Daha fazla egzersiz yapmak

Nefesi hatırlamak, beden farkındalığını sürekli hale getirmek

Sonrasında tüm katılımcılar süreç hakkındaki olumlu olumsuz duygu ve düşüncelerini dile getirir. Daha sonra katılımcıların birbirlerine söylemek istedikleri şeyleri ifade etmeleri için katılımcılara fırsat verilir. Son olarak da her

katılımcı ayakta birbirlerine karşı olumlu temenni ve düşüncelerini dile getirip birbirleriyle kucaklaşır ve oturumlar sonlandırılır.





T.C.
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Doküman No	: ENS.FR.219
İlk Yayın Tarihi	: 21.04.2025
Revizyon No	: 01
Revizyon Tarihi	: 10.10.2025
Sayfa No	: 1

Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu

Tez Başlığı: BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın, kapak sayfası, giriş, ana bölümler ve sonuç bölümlerinden oluşan toplam 152 (yüz elli iki) sayfalık kısmına ilişkin, 10/09/2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre tezimin benzerlik oranı %9 (dokuz) dur.

Orijinallik raporu, aşağıdaki filtreler kullanılarak oluşturulmuştur:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi inceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

10/09/2025

Suat AYNAS

Öğrenci No 21940001692

Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Programı ☐ Yüksek Lisans ☒ Doktora

UYGUNDUR

UYGUNDUR

Danışman
Prof. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Onayı
Prof. Dr. Fuat TANHAN