

**T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI
DÜZEYLERİNİ YORDAMADA BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖZ-DUYARLIK
VE YAŞAM DOYUMUNUN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esra KOÇAK ÖZCAN

Doç.Dr. Gülşah TURA

KOCAELİ 2024

**T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI
DÜZEYLERİNİ YORDAMADA BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖZ-DUYARLIK
VE YAŞAM DOYUMUNUN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esra KOÇAK ÖZCAN

Doç.Dr. Gülşah TURA

KOCAELİ 2024

**T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİ YORDAMADA
BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖZ-DUYARLIK VE YAŞAM DOYUMUNUN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: Esra KOÇAK ÖZCAN

Tezin Kabul Edildiği Enstitü Yönetim Kurulu Karar ve No: 02.02.2024/6

KOCAELİ 2024

ÖNSÖZ

Tez sürecimde bana bilgi birikimi ve deneyimi ile yol gösteren aynı zamanda samimi ve içten yaklaşımıyla yanımda olduğunu hissettiren kıymetli tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Gülşah TURA hocama;

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana akademik birikim anlamında yeni yaklaşımlar öğrenmemi katkı sağlayan ve tez sürecimde de her zaman destek olan Sayın Doç. Dr. Zeynep AYDIN SÜNBÜL hocama ;

Tez jürimde yer alarak araştırmama katkı sunan Sayın Prof. Dr. Ahmet BEDEL ve Sayın Doç. Dr. Yıldız ÖZTAN ULUSOY hocalarıma;

Bilgi ve tecrübesiyle ilham aldığım ve ne zaman sıkışsam yardımına başvurmaktan çekinmediğim sevgili arkadaşım Ferhat AYYILDIZ'a;

Veri toplama sürecinde desteklerini esirgemeyen Hatay Mustafa Kemal Atatürk Üniversitesi'ndeki kıymetli hocalarıma ve çalışmama katılan değerli katılımcılara;

Tüm eğitim hayatım boyunca yanımda olan ve beni motive eden babam Oktay KOÇAK ve bu yolda ilerlememde hayatımın en büyük destekçilerinden olan annem Güleren KOÇAK'a;

Yüksek lisans süreci benim için beklediğimden uzun ve zorlu bir süreç oldu. Bu uzun yolculukta vazgeçtiğim anlarda bana her daim umut olan ve tezimin bitmesinde önemli destekleri olan sevgili eşim Berkan ÖZCAN'a yürekten teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	Sayfa
ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vi
TABLOLAR LİSTESİ.....	vii
GİRİŞ.....	1

BÖLÜM I

1.1. PROBLEM.....	1
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	6
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	9
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	9
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	10
1.6. TANIMLAR.....	10
1.7. KISALTMALAR.....	11

BÖLÜM II

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	12
2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI.....	12
2.1.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri.....	14
2.1.2. İnternet Bağımlılığı Nedenleri.....	20
2.1.3. İnternet Bağımlılığı ve Beliren Yetişkinlik Dönemi.....	21
2.1.4. İnternet Bağımlılığı Üzerine Yapılan Araştırmalar.....	23
2.2. BİLİNÇLİ FARKINDALIK.....	32
2.2.1. Bilinçli Farkındalığın Temel Tutumları.....	35
2.2.2. Bilinçli Farkındalığın Fonksiyonel Yararları.....	37
2.2.3. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar.....	39
2.3. YAŞAM DOYUMU.....	42
2.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	43
2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu.....	46
2.4. ÖZ-DUYARLIK.....	48
2.4.1. Öz-sevecenlik.....	51
2.4.2. Paylaşımların Bilincinde Olma.....	51
2.4.3. Bilinçli Farkındalık.....	52
2.4.4. Öz Duyarlılıkla İlgili Yapılan Araştırmalar.....	52

BÖLÜM III

3. YÖNTEM.....	56
3.1. Araştırmanın Modeli.....	56
3.2. Evren ve Örneklem.....	56
3.3. Veri Toplama Araçları.....	58

3.4.Verilerin Analizi.	60
-----------------------------	----

BÖLÜM IV

4. BULGULAR	63
4.1.Bağımlı Değişkenlerin Puanlarına İlişkin Ortama ve Standart Sapma Değerleri.	63
4.2.Cinsiyete Göre Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular.....	64
4.3.Sınıf Düzeyine Göre Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular.....	64
4.4.Ekonomik Duruma Göre Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular.....	65
4.5.İnternet Kullanım Süresine Göre Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular.....	65
4.6.İnternet Kullanım Alanına Göre Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular.....	66
4.7.İnternete Bağlanma Aracına Göre Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular.....	66
4.8. İnterneti Kullanım Amacına Göre Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular.....	67
4.9.İnterneti Günlük Kullanım Süresine Göre Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular.....	68
4.10.Korelasyon Analizi Sonuçları.....	69
4.11.İnternet Bağımlılığı Puanının Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	69

BÖLÜM V

5.TARTIŞMA	72
------------------	----

BÖLÜM VI

6.SONUÇ VE ÖNERİLER.	87
6.1.Sonuç	87
6.2.Öneriler	90
KAYNAKÇA	93
EKLER.....	129
EK-1 GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU FORMU.....	129
EK-2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	130
EK-3 İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ.....	131
EK-4 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ.....	133
EK-5 BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ.....	134
EK-6 ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ.....	135
EK-7 ÖLÇEK İZİNLERİ	137

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİ YORDAMADA BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖZ DUYARLIK VE YAŞAM DOYUMUNUN ROLÜ

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerini yordamada bilinçli farkındalık, öz-duyarlık ve yaşam doyumun rolünü incelemektir. Ayrıca belirtilen değişkenlerle ilgili olabileceği düşünülen cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey gibi demografik özellikler de analizlere dahil edilmiştir. Araştırma örneklemini Hatay Mustafa Kemal Üniversitesinde 2022-2023 eğitim-öğretim döneminde öğrenim gören bir grup lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem toplamda 666 kişiden oluşmakla birlikte bunların 242'si erkek 424'ü kadın katılımcıdır. Araştırmada ölçekler katılımcılara online uygulanmıştır. Çalışmanın verilerine Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Duyarlık Ölçeği kullanılarak ulaşılmıştır. Araştırmanın verileri IBM Statististics SPSS 23.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklem T testi, anova, pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında bilinçli farkındalık değişkeni, yaşam doyumunu değişkeni ile öz-duyarlık değişkeni internet bağımlılığı değişkeninin anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu bulgular ışığında bağımsız (yordayıcı) değişkenlerin internet bağımlılığı puanının toplam varyansın yaklaşık olarak %25'ini açıkladığı belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları, sosyoekonomik duruma, internete bağlanma aracına, interneti kullanım amacına, interneti günlük kullanım süresine göre farklılaşırken; cinsiyet, sınıf düzeyi, interneti kullanım süresi, kullanım alanına göre farklılık göstermemiştir. Korelasyon analizleri sonucunda üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık puanları arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunurken internet bağımlılığı ile öz-duyarlık arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasında ise düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tüm bulgular literatür ışığında tartışılmış, araştırmacı ve uygulayıcılara öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler : İnternet bağımlılığı , bilinçli farkındalık, yaşam doyumunu, öz-duyarlık

ABSTRACT

**THE ROLE OF MINDFULNESS, SELF-COMPENSATION AND LIFE
SATISFACTION IN PREDICTING THE INTERNET ADDICTION LEVELS OF
UNIVERSITY STUDENTS**

The aim of this research is to examine the role of mindfulness, self-compensation and life satisfaction in predicting internet addiction levels of university students. In addition, demographic characteristics such as gender, age, socioeconomic level, which are thought to be related to the mentioned variables, were also included in the analyzes. The research sample consists of a group of university students studying at Hatay Mustafa Kemal University in the 2022-2023 academic year. The study of research group consist of 666 people 242 men nad 424 woman indivuals. The data of the study were obtained by using the Personal Information Form, Internet Addiction Scale, Life Satisfaction Scale, Self Compassion Scale and The Mindful Attention and Awareness Scale. In this study, relational survey model, one of the correlational research types, was used to determine the level and direction of the relationship between the variables. The data of the research have been analyzed with the IBM Statistics SPSS 23.0 package program. In the analysis of the data, descriptive statistics, Independent Samples t-Test, Anova, Pearson ProductMoment Correlation co-efficient and Multiple Linear Regression Analysis have been used. As a result of the research, it was found that the mindfulness variable, the life satisfaction variable and the self-compassion variable were significant predictors of the internet addiction variable. In light of these findings, it was determined that the independent (predictor) variables explained approximately 25% of the total variance in the internet addiction score. While university students' internet addiction scores vary according to socioeconomic status, internet connection tool, purpose of using the internet, and duration of daily internet use; It did not differ according to gender, grade level, duration of internet use, and area of use. As a result of the correlation analyses, there was a medium-level significant relationship between university students' internet addiction and mindfulness scores, while a low-level positive significant relationship was found between internet addiction and self-compassion. It was determined that there was a low level positive relationship between internet addiction and life satisfaction. All findings were discussed in the light of the literature and suggestions were made for researchers and practitioners.

Key words : Internet addiction, mindfulness, life satisfaction, self-compensation

KISALTMALAR LİSTESİ

BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

ÖÖ: Öz-duyarlık Ölçeği

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği



Tablo 1 Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri	57
Tablo 2 Değişkenlere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	63
Tablo 3 Cinsiyete Göre Bağımsız Ortalamalar İçin T-testi Sonuçları	64
Tablo 4 Sınıf Düzeyine Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	64
Tablo 5 Ekonomik Duruma Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	65
Tablo 6 İnternet Kullanım Süresi Duruma Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları ..	65
Tablo 7 İnternet Kullanım Alanına Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	66
Tablo 8 İnternete Bağlanma Aracına Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	66
Tablo 9 İnterneti Kullanım Amacına Göre	67
Tablo 10 İnterneti Günlük Kullanım Süresine Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	68
Tablo 11 Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	69
Tablo 12 İnternet Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	70

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Teknolojide ve kültürler arası etkileşimde meydana gelen gelişmeler sonucunda internetin yeri son zamanlarda oldukça önemli bir noktaya gelmiştir. İnternet aracılığı ile gerçekleşen alışverişler, çevrimiçi oyun, mobil bankacılık, bilgi elde etme ve bilgiyi aktarma gibi eylemleri gerçekleştirmek için internet kullanım oranı oldukça artmıştır (Tsai, Lin ve Tsai, 2001). İnternet kullanımının pek çok alanda yayılması birtakım değişimleri de meydana getirmiştir. Artık internet kullanımının yayılmasıyla kütüphanelerin yerini çevrimiçi kütüphaneler, dışarıdan yapılan alışverişler yerine online alışverişler, arkadaşlarla birlikte gerçekleştirilen oyunların yerine bilgisayar oyunları, yüz yüze etkileşim yerine sosyal medya kullanımı olarak sanal iletişim yaygınlaşmıştır. 2019 yılında tüm dünyada yaşanan Covid-19 salgını nedeniyle de internet kullanımı daha da yaygınlaşarak birçok şeyin yerini internet üzerinden yapılan işlemler almıştır. İnternet ortamının ortaya çıkardığı bu tür değişimler, birtakım olumlu yansımalar ile birlikte zararlı durumlara da sebep olmuştur (Cengizhan, 2005; Janoschka, 2004; Young, 2004). İnternet bağımlılığı, bu zararlı sonuçlarından birisi olmuştur. İnternet kullanımının ciddi bir problem haline gelmesinin sebeplerinden biri genç yetişkinler arasında kullanımının artmasıyla bağımlılık riski taşıyor olmasıdır. Yetişkinlerin internetle kurdukları yoğun bağ, onların bedensel, duygusal ve sosyal anlamdaki gelişimlerine zarar verebilmektedir (Armstrong, Phillips ve Salling, 2000; Cengizhan, 2005; Healy, 1999). Bu bağlamda, internet bağımlılığını etkileyen değişkenlerin araştırılması ve internet bağımlılığı henüz gerçekleşmeden önlem almak oldukça önemli görülmektedir. Bu araştırma kapsamında internet bağımlılığı ile ilişkili olabilecek bilinçli farkındalık, öz-duyarlık ve yaşam doyumu değişkenleri ile birlikte ele alınmıştır.

İnternet bağımlılığı, kişilerin yaşamında interneti sağlıklı bir şekilde vakit geçirmenin zararlı yönlerini belirtmek için kullanılan bir kavramdır (Tomic, Lengel ve Thurlov, 2004). “*Internet addiction*” şeklinde belirtilen internet bağımlılığı ifadesi

literatürde araştırmacılar tarafından farklı biçimlerde tanımlanmıştır. İnternet bağımlılığı kavramları arasında “*patolojik internet kullanımı*” (Young, 2004), “*problemli internet kullanımı*” (Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011) “*internet bağımlılığı*” (Nalwa ve Anand, 2003), “*patolojik internet kullanımı*” (Gönül, 2002), “*problemli internet kullanımı*” (Köroğlu ve diğ., 2006), “*internet bağımlılığı*” (Gökçearsan ve Günbatır, 2012) yer almaktadır. İnternet bağımlılığı ile ilgili kavramların tanımlarında da farklılıklar da görülebilmektedir. Young (2004) bağımlılığı internette vakit geçirme isteğini engelleyememe, internetsiz geçirilen zamanın anlamsız görülmesi, interneti kullanamadığında sinirli olma gibi bireyin günlük hayatının akışının bozulmaya başlaması şeklinde belirtmiştir. Ceyhan (2008) internet bağımlılığını, çoğunlukla günlük zamanını yeterli kullanamayacak düzeyde yoğun internet kullanımı ve sonrasında yaşanan öfke, stres gibi olumsuz duyguların açığa çıkması olarak ele almıştır. Yang, Choe, Baity, Lee ve Cho (2005) ise bu kavramı kullanmayarak aşırı internet kullanımı diye adlandırmışlar ve bireyin kendi yükümlülüklerini ve sosyal bağlarını sekteye uğratarak zamanının çoğunluğunu internet ayırması olarak ifade etmişlerdir. Başka bir tanımda ise internet bağımlılığı, internette geçirilen zamanın çokluğu, kontrolün ele alınamaması, internet ve internet ve bilgisayar kullanımına yönelik rahatsız edici davranışlar kapsamında ele alınmıştır (Söyler ve Yıldırım Kaptanoğlu, 2018). Genel anlamda araştırmalara bakıldığında internet bağımlılığında zamanı etkin kullanmada kontrolsüzlük, kişinin hayatını olumsuz etkileme, internetten yoksun olduğunda öfke ve gerginlik gibi olumsuz duygular hissetme bakımından araştırmacıların aynı görüşte olduğu görülmektedir.

İnternet kullanımı günümüzde oldukça önemli bir yere sahiptir ve insanlar arasında kullanımı yıllar geçtikçe ve teknoloji geliştikçe artmıştır. 2022 yılı TÜİK verilerine göre; 2022 yılında yapılan ev halkının bilişim teknolojisi kullanım imkanı analizi sonuçları, hane içindeki bireylerin %94,1’inin internete evden erişebildiği sonucunu göstermektedir. Evden internete erişim oranı 2021 yılında %92.0 iken 2022 yılında bu oran %94,1’e ulaşmıştır. İstanbul %98,7 oranı ile İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflaması’nda göre evden internete erişim oranı en yüksek olan il olduğu gözlenmiştir. TÜİK’in yapmış olduğu çalışma sonuçlarına bakıldığında 16-74 yaş aralığındaki kişilerin internet kullanımı 2021 yılında %82,6 iken 2022 yılına

bakıldığında ise bu oranın %85 olarak artış gösterdiği görülmüştür. İnternet kullanımına cinsiyete göre bakıldığında ise; bu oranın erkeklerde %89,1 ve kadınlarda %80,9 olduğu görülmüştür. Düzenli internet kullanımı 2022 yılında %82,7 iken interneti düzenli bir şekilde kullanan erkek kullanıcıların oranı %86,9, kadınların ise %78,6 olmuştur. Aynı zamanda 16-74 yaş aralığında internet aracılığıyla özel tüketim amacına yönelik ürün ya da hizmet sunumu satın alan ya da tedarik eden kişilerin oranı 2022 yılında %46,2 olarak gözlenmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2023).

Üniversite döneminin ergenlik döneminden yetişkinliğe doğru bir geçişin yaşandığı bir çeşit başlangıç noktası olarak düşünülmektedir. Gelişimsel olarak 18 ve 25 yaş aralığını kapsayan bu evre Arnett (2000) tarafından beliren yetişkinlik olarak tanımlanmış ve ergenlik ile yetişkinlik arasındaki geçiş sürecini kapsayan bir dönem olarak belirtilmiştir. Arnett (2004) tarafından, beliren yetişkinlik dönemi kişisel özgürlük, olanaklar, kendine odaklanma ve yüksek beklentiler ile nitelendirilir. Ayrıca bu dönem kişinin hayatında yoğun kimlik arayışları, arada kalmışlık hissi ve kararsızlıklar ile ilişkilendirilir. Beliren yetişkinlik döneminde yaşamın kişisel, sosyal ve mesleki yönlerindeki arayışlar önem kazanırken bu dönemde üniversite öğrencilerinin kimlik arayışı, arkadaşlık ve romantik ilişki gelişimi, akademik ve sosyal hayatı dengeleme gibi görevleri gelişim dönemi özellikleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Arnett, 2006; Tanner, 2006). Bir sınav sonrası ailelerinden ayrılarak üniversite hayatına başlayan bireyler üniversite döneminde olumlu duygular kadar zor yaşantıları da deneyimlerler (Güneri, 2006; Tao, Dong, Pratt, Hunsberger ve Pancer, 2000). Böyle bir süreçte öğrenciler belirsizlik, kaygı ve stres yaşayabilmekte ve duygusal zorluklara karşı savunmasız kalabilmektedirler (Dyson ve Renk, 2006). Bu nedenle üniversite dönemi riskli davranışların ve ruh sağlığıyla ilgili güç durumların yaşanabileceği bir zaman dilimi olduğu düşünülmektedir (Kessler ve Walters, 1998).

Üniversite dönemi birey için kendi başına kararlar alarak bağımsızlaşma isteği, sosyalleşmeye çalıştığı aynı zamanda geleceğiyle ilgili kaygı taşıdığı stresli bir dönemdir. Gençler özellikle üniversite döneminde yüksek düzeyde stres oluşturma potansiyeline sahiptirler (Byrne ve Mazanov, 2002). Son yıllarda üniversite öğrencilerinin ifade ettiği ruh sağlığı problemlerinin sayısındaki artış da bu durumu desteklediği görülmektedir (Amerikan Üniversite Sağlığı Birliği, 2019). Bilgin (2001) üniversite öğrencilerinin çoğunlukla ailevi problemler, mesleki gelecek endişesi, ar-

kadaş problemleri, akademik başarısızlık ve ekonomik problemler gibi problemler yaşadıklarını belirtmiştir. Diğer bir çalışmada Eisenberg, Gollust, Golberstein ve Hefner (2010) üniversite öğrencileri arasında depresyon ve anksiyete oranının yüksek olduğunu, öğrencilerin ruh sağlığı açısından riskte olduğunu belirtmişlerdir. Stallman (2011) üniversite döneminde yaşanan ruh sağlığı problemlerinin oranının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu ve bu yüzden de üniversite öğrencilerinin risk grubunda yer aldıklarını belirtmiştir. Türkiye’deki üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalara bakıldığında Erkan, ankaya, Terzi ve Özbay (2012) öğrencilerin bu dönemde yoğun bir şekilde duygusal, akademik ve ekonomik problemler yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Başka bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış, 19-26 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ilgili sorunlar yaşadıkları hatta bunlardan bazılarının ciddi boyutta olduğu tespit edilmiştir (Saleem ve Mahmood, 2013). Benzer olarak Asıcı (2019) üniversite öğrencilerinin ailevi problemler, uyum problemleri, akademik başarısızlık, depresyon, anksiyete, internet bağımlılığı gibi problemleri olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle üniversite öğrencileri bulundukları stresli dönemde internet bağımlılığı için bir risk grubunda yer almaktadır (Günay, Öztürk, Arslantaş ve Sevinç, 2018). Genç bireylerin interneti yoğun bir şekilde kullanmalarının bedensel, sosyal ve psikolojik olarak negatif yönde etkilenmelerine ve bu durumun akademik başarılarının düşmesine neden olabileceği düşünölmektedir (Cengizhan 2005). Özellikle bu yaş grubundaki bireylerin internet bağımlılığıyla ilişkili olabilecek değişkenleri araştıran çalışmalara büyük bir ihtiyaç duyulmaktadır (Günay ve diğ., 2018).

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı birtakım kişisel değişkenler bağlamında incelenmiştir. Bu değişkenlerden birisi bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık bireyin olumsuz duygular yaşadığında bu duyguları yok saymak, başka duygularla değiştirmek ya da onları gizlemek yerine kendini eleştirmeden olumsuz duygularıyla yüzleşme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003b). Ögel, Sarp, Gürol ve Armağan (2014) bağımlı birey ve normal bireylerde farkındalık ve farkındalığı tetikleyen sebeplerin incelenmesi hakkında yaptıkları araştırmada, madde yada alkol bağımlılığı tanısı olan, eğitim ve rehabilitasyon merkezinde yatarak tedavi gören 191 kişi bağımlı grup olarak alınırken 75 öğretmen, 25 bankada çalışan memur da bağımlı olmayan grup olarak ele alınmıştır. Farkındalığı tetikleyen faktörler bağım-

lı olan grup ile bağımlı olmayan grup arasında değişkenlik göstermiştir. Farkındalık terapilerinin bağımlılığı olan bireylerle etkileşimde bulunmanın daha etkili olduğu belirlenmiştir.

Çalışma kapsamında internet bağımlılığı ile ilişkisi araştırılan diğer bir değişken olan öz duyarlık ise bireyin yaşamında yetersizlik ile başarısızlıkla karşılaştığında kendine yönelik yargılayıcı bir tavır takınmadan nazik ve anlayışlı davranması, olumsuz yaşantıları hayatın bir parçası olarak görmesi ve kendi acı ve sıkıntılarına sebep olan duygularının farkında olmasıdır (Neff, 2003a). Aras, Topkaya ve Şahin (2022) yaşları on sekiz ile altmış arasında değişen 266 yetişkin birey üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, bireylerin yaşamda anlam ve öz-duyarlılığın psikolojik iyi oluşlarının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Diğer taraftan gerçekleştirilen göreceli önem analizi sonucunda da öz-duyarlığın psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olduğu, açıklanan varyans yüzdeliğinde de öz-duyarlığın tek başına %88'ini açıkladığı belirlenmiştir.

İnternet bağımlılığı ile ilişkili olabilecek diğer bir değişken yaşam doyumu, bir bireyin beklentilerini, elinde olanların kıyaslamasıyla ortaya çıkan durum veya neticede insanın yaşama dair genel tutumu diye adlandırabilir (Haybron, 2004). İnternet ortamında çokça zaman geçiren bireylerde yalnızlık hissinin, utangaçlığın, bağımlılığın, yalan söylemenin, özyetersizlik, depresyonun, psikolojik sorunlar ve kişilik problemlerinin, şiddetli psikolojik sorunların, nevrozizm ve psikotizm belirtilerinin görülme seviyesi daha fazladır (Ceyhan, 2008). A.B.D.'de üniversitede öğrenim gören 251 öğrenciyle yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş, sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumunu negatif yönde etkilediği kanıtlanmıştır (Longstreet ve Brooks, 2017).

İnternet bağımlılığının önemli bir sorun olmasının yanında gelecek yıllarda genç nüfusunun artış göstermesiyle bu durumun daha da büyük boyuta ulaşması öngörülmektedir. Bireylerin kendi benlikleriyle ilgili arayışlara girdikleri bedensel, duygusal ve düşünsel anlamda önemli değişimler yaşadıkları üniversite döneminde internetle kurdukları yoğun ilişki, onların pek çok alanda gelişimini de olumsuz yönde etkilemektedir (Armstrong ve diğ., 2000; Cengizhan, 2005; Healy, 1999). Bu durumda

da internet bağımlılığını etkileyebilecek değişkenlerin incelenmesi ve internet bağımlılığı gelişmeden önlem alınması büyük önem taşımaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Günümüzde internet hayatımızın önemli bir parçası haline gelmiştir. Dünya nüfusunun %64,4'ü internet kullanıcısı olarak kayıtlara geçmiştir (Internet World Stats, 2021). İnternet kullanımı hayatı kolaylaştırarak kullanıcılara pek çok alanda faydası olmuştur. Üniversite öğrencilerinin ödevlerini internet üzerinden yapabilmeleri, araştırma yapabilmeleri, okuma ve öğrenme imkanlarını geliştirebilmeleri bu duruma örnek olarak verilebilir (Apuke ve Iyendo, 2018). İnternet kullanımının birey için birçok farklı amacı olabilir. Bireyler kimi zaman oyun oynama amacıyla kimi zaman sosyal medyalarda vakit geçirmek amacıyla, ödev yapmak veya arkadaşlarıyla sohbet edebilmek için gün içerisinde çeşitli sebeplerle internet kullanabilmektedirler.

İnterneti nasıl kullandığımız ne amaçla kullandığımız ve ne kadar sıklıkla kullandığımız bizim bağımlı olma düzeyimizi etkilemektedir. İnternette vakit geçirdiği süre bireyin günlük rutinini olumsuz etkiliyorsa, ona ulaşamadığında ve bir süre onsuz kaldığında huzursuzluk, kaygı gibi duygular hissediyorsa birey bağımlı olmuş sayılabilir (Armstrong ve diğ., 2000; Cengizhan, 2005; Healy, 1999). Bağımlılıklar, bireyler bağımlı olduğu nesne veya madde yokken yoksunluk, huzursuzluk, gerginlik gibi duygular hissettiğinde başlamaktadır. İnternet kullanımı günümüzde ulaşılabilir olmasından dolayı ilkökul kademesinde hatta daha önceki yaş dönemi çocuklarda da görülmeye başlanmıştır. Bu durum çocuklarda fiziksel gelişim, sosyal ilişkiler, iletişim becerileri gibi birçok gelişim alanında olumsuzluklar yaşamasına sebep olmaktadır. İnternet bir açıdan öğrencilerin araştırma yaparak bilgi sahibi olmalarını sağlar ve bu sayede problemlerin üstesinden gelebilme becerileri, eleştirel bakış açısı gibi kişisel özelliklerin gelişimine destek olan bir araç olarak kullanılırken (Berson ve Berson, 2003), diğer taraftan ise kontrol dışı ve hedefe yönelik olmayan bir şekilde kullanılmasıyla bireylerin kişisel becerilerinin gelişimini negatif yönde etkileyerek risk barındırabilmektedir (Colwell ve Kato, 2003).

İnternet, teknolojik gelişmelerle beraber ve değişen dünyada bireylerin önemli ihtiyacı haline geldiği için günümüzde büyük bir yer edinmiştir. İşleri kolaylaştırması,

iletişimi daha kolay hale getirmesi gibi insan hayatına olumlu etkileri olduğu gibi kullanım süresinin ayarlanmaması ve kontrolün kaybedilmesinde ise olumsuz etkileriyle karşılaşmaktadır(Kırık, 2017). Yapılan araştırmalar interneti fazla kullanan bireylerin sosyal ilişkilerinin olumsuz yönde etkilendiğini göstermektedir (Çeliker, 2020).

İnternet bağımlılığı üzerine yapılmış araştırmalara bakıldığında yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü ilişki bulunan çalışmalara rastlanmaktadır (Lachmann, Sariyska, Kannen, Stavrou ve Montag, 2016; Shahnaz ve Karim, 2014). Bu nedenle yaşam doyumu yüksek olan bireyler yani hayatından keyif alan memnun olan bireyler internete daha az bağımlı olmaktadır. Alanyazına baktığımızda yaşam doyumu ve internet bağımlılığı ile ilgili yapılmış çeşitli araştırmalar vardır. Fakat bilinçli farkındalık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran çok fazla çalışmaya rastlanmamaktadır (Cankurtaran ve Şahinoğlu, 2020; Çay, 2019; Demirhan ve diğ., 2023; Peker, Nebioğlu ve Ödemiş, 2019). Aynı zamanda yapılan çalışmalar sonucunda bilinçli farkındalığın yaşam doyumu üzerine de olumlu bir etkisi olduğu görülmektedir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011; Yıkılmaz ve Güdül, 2015).

Bilinçli farkındalık diğer değişkenlere göre daha yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık, kişinin anda var olması, etrafındakilerin ve olan bitenin farkında olması, dikkat etmesi halidir (Ögel, 2012). Üçüncü dalga Bilişsel Davranışçı Terapi akımının bir kavramı olan bilinçli farkındalık bireylerin hayatında giderek önemli bir terim haline gelmiştir. Çünkü farkında olma hali günlük yaşam aktivitelerimizde, yürürken, çalışırken, yemek yerken bile bireylere olumlu bir farkındalık sağlamaktadır (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler, psikolojik sağlamlığı yüksek olur ve kişilerarası ilişkilerinden üst düzeyde doyum alırlar. Aynı zamanda, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin problemlerle daha etkili bir şekilde başa çıkabildiği bilinmektedir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Buradan yola çıkarak bilinçli farkındalık kavramının duygularla yakından ilişkili olduğu söylenebilir. İskender ve Akın (2011) tarafından üniversitede öğrenim gören 261 öğrenci üzerinde yürütülen çalışmada internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin internette zaman geçirirken çevresinde olanların ve kendilerinde meydana gelen değişimlerin farkında olmamaları

bilinçli farkındalıkla ilişkilidir (Keskin, 2019). Bu bağlamda, bilinçli farkındalık üzerinde negatif etkiye sahip olan internet bağımlılığı, araştırmanın bağımsız değişkeni olarak ele alınmıştır. Dönmez (2018), 12 ve 55 yaş aralığındaki 1119 birey ile gerçekleştirdiği çalışmasında online oyun bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre yaşam doyumu ile bilinçli farkındalığın online oyun bağımlılığını olumsuz şekilde yordadığı, bilinçli farkındalığın ise yaşam doyumunu olumlu şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Diğer değişkenlere göre daha yeni bir kavram olan öz-duyarlığın ise yapılan araştırmalara göre internet bağımlılığı ile negatif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur (Budak ve diğ., 2015; Kert, Erkoç ve Şahin, 2014; Kumar ve Mondal, 2018; Molavi, Mikaeili, Ghaseminejad, Kazemi ve Pourdonya, 2018; Taş, 2019). Üniversite öğrencilerinde gelişim dönemi özellikleri sebebiyle öz-duyarlık kavramının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu dönemde birey yaşadığı durumları ve olayları daha farklı görme veya durumu abartarak uç noktalarda düşünme eğilimi gösterebilmektedir. Birey bu dönemde kendini açmayarak içsel bir yaşantı içinde geçirdiğinde internet bağımlılık düzeyi artma ihtimali daha fazladır (Morris ve Allen, 2012). Bu sebeple yapılan araştırmaya diğer değişkenlerle ilişkili olduğu düşünülerek öz-duyarlık değişkeni eklenmiştir.

Günümüzde birçok sorunu da birlikte getirebilen internet çağında hayatımızı sürdürmekteyiz. İnternet bağımlılığı günümüzün genç bireyleri için başlıca sorunlardan birisidir. İnternet bağımlılığı günden güne artmasına karşın üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı konusu üzerine yapılan araştırmalar az sayıdadır (Torres, 2011). Risk grubu olması sebebiyle (Günay ve diğerleri, 2018) bu yaş grubundaki bireylerin internet bağımlılığıyla ilişkili olabilecek değişkenleri inceleyen çalışmalara büyük bir ihtiyaç vardır. Bu sebeple Kabul Kararlılık Terapisi kavramlarından olan bilinçli farkındalık ve öz-duyarlık değişkenlerinin internet bağımlılığının yordayıcılığının incelenmesi ve bu değişkenlere yaşam doyumunun da eklenmesi açısından çalışmanın özgün bir çalışma olması öngörülmektedir. Bu kapsamda, bu çalışmanın alanyazına ve ilişkili uygulamalara, internet bağımlılığı düzeylerini yordamada bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve öz-duyarlığın rolünü inceleyerek katkıda bulunması beklenmektedir.

1.3.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerini yordamada bilinçli farkındalık, öz-duyarlık ve yaşam doyumunun rolünü incelemektir. Alanyazın incelendiğinde internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve öz-duyarlık kavramlarını birlikte inceleyen çalışmaların az olduğu ve üniversite öğrencileri ile az sayıda çalışma yapıldığı görülmüştür. Bu çalışma sonunda elde edilecek bulgular ile ilişkili alanyazın ve uygulamalar bağlamında yeni bir bakış açısı ortaya konulabilir. Bu bağlamda, bu çalışmada da internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık, öz-duyarlık ve yaşam doyumu kavramlarını bir arada ele alarak bu kavramları üniversite öğrencileri ile incelemek araştırmanın temel dayanak noktasını oluşturmuştur. Buna göre bu araştırmada cevaplandırılmak istenen sorular şunlardır:

1.Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri nedir?

2.Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, sosyoekonomik durumlarına, interneti kullanım süreleri, interneti kullanım alanlarına, internete bağlanma aracına, interneti kullanım amaçlarına ve interneti günlük kullanım sürelerine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık, öz-duyarlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanlarını bilinçli farkındalık, öz-duyarlık ve yaşam doyumu puanları ne düzeyde yordamaktadır?

1.4. Varsayımlar

Bu çalışmanın varsayımları şu şekilde sunulmuştur:

1. Araştırma grubunun araştırmada kullanılmış olan Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz duyarlık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'ne araştırmacı kontrolleri doğrultusunda gerçeği yansıtacak şekilde içten yanıt verdikleri varsayılmıştır.

2. Araştırmada kullanılmış olan ölçeklerin, ilişkili oldukları değişkenlerin düzeylerini ve niteliklerini gerçeğe yakın şekilde belirledikleri (yeterince geçerli ve güvenilir olduğu) varsayılmıştır.

3. Seçilmiş olan araştırma grubunun istatistiksel sonuçları, belirlenen çalışma evrenine genellenebilir olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlıklar

Bu çalışmanın sınırlıkları şu şekilde sunulmuştur:

1. Araştırmada evrenin tamamına ulaşamayacağı için araştırma örneklem ile sınırlıdır.

2. Araştırmada kullanılacak veri toplama araçları Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Özduyarlık Ölçeği ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

İnternet: İnternet dünya genelinde bilgisayarlar arasında bağlantı sağlayan, iletişim ve bilgi paylaşımının sağlandığı genel bir ağıdır (Baylyyeva, 2019). İngilizcede “international” ve “network” sözcüklerinin birleşimiyle meydana gelen internet, kişilerin, devlet kurumlarının ya da özel kuruluşların oluşturdukları, derledikleri bilgileri yayınlatabilecekleri ve aynı zamanda ihtiyaç duydukları pek çok bilgiye hızlı ve kolay bir biçimde ulaşabilecekleri bir araçtır (Tsai ve diğerleri, 2001; Gürol ve Sevindik, 2002).

İnternet bağımlılığı: internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemsenmemesi, uzak kalındığında sinirliliğin olması, kişinin iş, akademik, sosyal ve aile yaşamında işlevselliğin bozulması durumudur (Young, 2004).

Yaşam doyumu: Yaşam doyumu; bir bireyin beklentileriyle elinde bulunanların karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuç insanın yaşamla ilgili genel tutumu olarak tanımlanabilir. (Haybron, 2004).

Bilinçli Farkındalık: O anda gerçekleşen fiziksel, duygusal, bilişsel deneyimlerin dikkatle bilincinde olmak ve bunu hatırlamak şeklinde açıklanabilir (Siegel, 2009). Bishop ve diğerlerine (2004) göre bilinçli farkındalık; yaşanmış olayları ve durumları olduğu gibi kabul etme, deneyim ve merakla alakalı bir hünerdir.

Öz-duyarlık: Öz-duyarlık, güç durumlar ile karşılaşıldığında bireyin kendisine yönelik sergilediği anlayışlı, sevecen ve yargılayıcı olmayan tutumdur (Neff, 2003a).

Beliren yetişkinlik: 18- 25 yaş aralığını kapsayan ergenlik ve yetişkinlik arasında yeni bir gelişme dönemidir (Arnett, 2004).

1.7. Kısaltmalar

Bu araştırma içerisinde kullanılan ve araştırma içerisinde bazı bölümlerde geçen kısaltmaların isimleri şu şekildedir:

İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

ÖÖ: Öz-duyarlık Ölçeği

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. İnternet Bağımlılığı

İnternet sözcüğü "*international network*" sözcüklerinden oluşmakta ve *uluslararası ağ*" anlamına gelmektedir. İnternet, bilgisayar ağlarını birbirine bağlanmasıyla ortaya çıkan, herhangi bir sınırı ve yöneticisi olmayan uluslararası bilgi iletişim ağı anlamına gelmektedir (TDK, 2014). İnternetin ortaya çıkmasıyla iletişimi hızlandıracağı ve bilgi alışverişini kolaylaştıracağı düşünülse de internetin düşünüleninden daha hızlı yaygınlaşması interneti aşırı kullanmaya ve kimi insanların internet kullanımından dolayı günlük hayatında ev, iş, aileyle ilgili sorumluluklarıyla ilgili sorunlar yaşamaya başlamasına yol açmıştır (Arısoy, 2009).

“*İnternet bağımlılığı*” terimi ilk olarak 1996 yılında psikiyatrist Ivan Goldberg tarafından şaka amacıyla gönderilen bir e-posta’da kullanılmıştır (Günüç, 2009). İnternet bağımlılığı esasında internette gereğinden fazla zaman geçirme, amacından farklı kullanımını içeren bir durum olarak tanımlanmaktadır. Egger ve Rauterberg (1996), Young (1996) gibi bazı araştırmacılar “*internet bağımlılığı (internet addiction)*” kavramını kullanırken, Morahan-Martin ve Schumacher (2000), Davis (2001), Scott ve Sharp (2002) “*patolojik internet kullanımı (pathological internet use)*”, Davis, Flett ve Besser (2002) “*problemlili internet kullanımı (problematic internet use)*” Anderson (2001), Scherer (1997) ise “*internet bağılılığı (internet dependency)*” şeklinde kullanmışlardır (Özcan ve Buzlu, 2005). Buradan yola çıkarak görülmektedir ki internet bağımlılığıyla ilgili literatürde farklı kavramlar bulunmaktadır. Bu kadar farklı kavramlar kullanılması aşırı internet kullanımının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özelliklerinden biri ile açıklanmasından kaynaklanmaktadır (Davis, 2001).

İnternet bağımlılığıyla ilgili kavramlar gibi tanımlar da farklılık göstermektedir. Young (1999) internet bağımlılığını, bireyin pek çok alanda olumsuz durumlara yol açması yönünden alkol ve madde bağımlılığıyla benzer olduğunu düşünmüş ve daha sonraki araştırmalarında “*patolojik kumar oynama*” kriterlerini temel alarak “*problematik internet kullanımı*” tanımlamıştır. Caplan (2005), “*problemlili internet kullanımı*” kavramını kullanarak bu durumu bireyin kişisel, sosyal, akademik alanda

olumsuz yaşantılara sebep olan, bilişsel ve davranışsal belirtilerden oluşan çok yönlü bir sendrom olarak açıklamıştır. Ceyhan (2008) internet bağımlılığı genellikle zamanı kontrol edemeyecek ve görevlerini aksatmaya neden olacak düzeyde aşırı internet kullanımı, kızgınlık, stres, yalan söyleme gibi olumsuz duyguların yaşanması olarak görülmüştür. Özsoy (2009) internet kullanıma sınır koyamama, sosyal ve kişisel alanda verdiğı olumsuzlukları bilerek kullanmayı sürdürme, internet kullanmadığı durumlarda kaygı gibi tepkiler göstermesine neden olan bir bağımlılık türü olduğunu ifade etmektedir. Genel itibariyle incelendiğinde internet bağımlılığı ile ilgili çeşitli tanımlar kullanılmıştır. Ayrıca internet kullanımında zaman kavramını yitirme, interneti kullanmadığı zamanlarda stres, kızgınlık gibi duygularda yoğunluk hissetme ve kişinin hayatında olumsuz etkilerinin olması bakımından araştırmacıların ortak görüşte oldukları görülmektedir.

Dünyada internet kullayımına baktığımızda, Internet World Stats 2021 raporuna göre dünyada 5,38 milyar yani dünya nüfusunun %67,9'u internet kullanmaktadır. 2000 yılından bu yana ise dünya genelinde internet kullanımında %1.392'lik büyüme gerçekleşmiştir. 2023 yılında dünya genelinde internet kullanıcısı %64,4 iken, en fazla internet kullanıcısı olan üç lke; İrlanda (%99), Norveç (%99) ve Suudi Arabistan (%99) olup Türkiye ise %83 internet kullanıcı oranıyla 37. sırada yer almaktadır (Internet World Stats, 2021).

Türkiye'de internet kullanımına baktığımızda, 2022 TİİK verilerine göre; hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarında 2022 yılında hanelerin %94,1'inin evden internete erişim imkanına sahip olduğu gözlenmiştir. Evden internete erişim oranı 2021 yılında %92.0 iken 2022 yılında bu oran %94,1 e ulaşmıştır. İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflaması'na göre ise en yüksek %98,7 oranı ile İstanbul olduğu gözlenmiştir. TİİK verilerine göre internet kullanım oranı 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2021 yılında %82,6 iken 2022 yılında bu oran %85,0 olmuştur. İnternet kullanım oranı cinsiyete göre incelendiğinde ise; bu oranın erkeklerde %89,1 ve kadınlarda %80,9 olduğu görülmüştür. Düzenli internet kullanımı 2022 yılında %82,7 iken düzenli olarak internet kullanan erkeklerin oranı %86,9, kadınlara ise %78,6 olmuştur (TİİK, 2022).

2.1.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

İnternet bağımlılığının DSM-IV'te (1995) bağımsız olarak tanı kriterleri bulunmamaktadır. Bu alanda bilimsel tartışmaları başlatarak öncülük eden Kimberley S. Young adında bir psikologdur. Young, “*İnternet Bağımlılığı*” kavramını ortaya atan, bu kavramın ilk tanı kriterlerini oluşturan ve bunlardan yola çıkarak internet bağımlılığı ile ilgili ilk epidemiyolojik çalışmayı yapan araştırmacılardan biridir (Young, 1999). Young bu çalışmasında internet kullanımının bağımlılık oluşturup oluşturmadığını, oluşturuyorsa ne gibi problemlere yol açtığını incelemiştir. Young’a göre internet, kumar bağımlılığına benzer şekilde bağımlılığa neden olmaktadır ve interneti aşırı kullanan bireyler türlü dürtü kontrol bozukluğu belirtileri göstermektedir. İnternet bağımlılığına en yakın bozukluğun DSM-IV’te dürtü kontrol bozuklukları başlığında yer alan “*patolojik kumar oynama*” olduğunu düşünerek patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini patolojik internet kullanımına uyarlayarak “*internet bağımlılığı*” için ilk ciddi tanı kriterlerini oluşturmuştur (Young, 1999).

Young (1998) internet bağımlılığına benzer olduğu düşünülen patolojik kumar oynama kriterlerini düzenleyerek sekiz maddeden meydana gelen bir değerlendirme ölçeği ortaya koymuştur. Bu değerlendirme ölçeğine göre kişi bu sekiz ölçütten beş maddeyi karşılıyor ise bağımlı olarak nitelendirilmektedir. Young (1998) internet bağımlılık tanı ölçütleri şöyle sıralamıştır: a) İnterneti aşırı düşünme (interneti aklından çıkarmamak, sanal ortamda gerçekleştirilen aktiviteleri düşünmek, internette yapması gereken eylemin bir sonraki safhasını düşünmek), b) Tatmine ulaşmak için giderek ilerleyen internet kullanım gereksinimi hissetmek, c) İnternet kullanımını minimum seviyeye indirmek ya da tamamıyla etkisiz hale getirmek için yapılan girişimlerin sonuçsuz kalması, d) İnternet kullanımını minimum seviyeye indirmek ya da tamamıyla etkisiz hale getirildiği zaman, bireyin psikolojik olarak zayıf düşmesiyle ani öfke durumları yaşanması, e) Planlanan süreye uymayarak internette geçirilen zamanı uzatma, f) İnterneti gereğinden fazla kullanılmasından dolayı aile, okul, iş ve arkadaş grubuyla problemlerin oluşmaya başlaması, eğitim ya da kariyer yaşamı ile ilgili önüne çıkan fırsatları değerlendirememesi, g) Bir başka kişiye internette geçirilen vakit hakkında doğruları söylememesi, h) İnternet ortamında problemlerini görmezden gelme veya interneti olumsuz duygulardan kaçmak için kullanma şeklindedir.

Young'ın alandaki diğerlerine öncülük eden bu çalışmasından sonra konuyu tekrar ele alan çok sayıda araştırma yapılmış ve internet bağımlılığı ile ilişkili çeşitli tanı ölçütleri oluşturulmuştur. Shapira ve arkadaşları, “*patolojik internet kullanımı*” kavramını kullanmış ve bu durumu “*sıkıntı veren, zaman kontrolsüzlüğüne neden olan ya da sosyal, akademik anlamda olumsuzluklara yol açan ve yalnızca manik ya da hipomanik dönemler esnasında ortaya çıkmayan*” şeklinde belirtmişler ve tanı ölçütlerini bu üç ana bileşen ekseninde açıklamışlardır (Shapira, Goldsmith, Keck Jr, Khosla ve McElroy, 2000). Shapira ve arkadaşları DSM-IV'te tanımlanan dürtü kontrol bozukluğu modelinden yola çıkarak tanı kriterleri geliştirmişlerdir: a) Aşağıda belirtilen kriterlerden en az biri ile açıklandığı gibi internet kullanımı olması, a1) İnternetin kontrolsüz kullanımı, a2) Planlanandan daha uzun süreler kullanılması, b) İnternet kullanımının kişinin akademik ve sosyal hayatını ve diğer alanlarında sekteye uğratması, c) İnternetin normalden daha fazla kullanımı sadece mani ve hipomani dönemlerinde açıklanmaz ve diğer Eksen I bozukluklarından kaynaklanmaz (Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold ve Stein, 2003).

Suler(1999), geliştirdiği sekiz madde ile internetin normal kullanımı ile problemli kullanımını birbirinde ayırt edebileceğini ileri sürmüştür. Suler'in internet bağımlılığına ilişkin tanı kriterleri şu şekildedir: a) İnternet ile giderilen ihtiyaçların sayısı ve türleri; Kişinin internette giderdiği ihtiyaçlar bedensel, kişisel ve sosyal alanlarda olabilir. İhtiyacı arttıkça kişi için internet daha önemli hale gelerek kişinin internete girme sıklığı ve geçirilen zamanında artış olacaktır, b) Giderilmemiş ihtiyaçlar sonucu meydana gelen yoksunluğun derecesi; Karşılanmamış ihtiyaçlar fazla olması durumunda kişinin bu ihtiyaçlarını giderme arayışı da fazla olur. İnternet kolaylıkla ulaşılabilen bir ortam olması nedeniyle kişi ihtiyaçlarını karşılamak için daha fazla internete girecektir, c) İnternet etkinliğinin türü; İnternetin pek çok kullanım alanları vardır: yazılım oluşturma, bilgi paylaşımı, oyun, literatür gibi. Bu şekilde çok çeşitli ve büyük bir alan olması pek çok farklı kişinin ihtiyacına hitap edebilir ve bu durum kişiye etkileyici gelebilir. İnternet oyunları ve sosyalleşme, sohbet veya iletişimi içeren topluluklar birçok düzeyde etkileyici örnekler olabilir. Bu durum da kişinin daha fazla internette zaman geçirmesine neden olabilir, d) İnternet kullanımının gerçek hayattaki işlevselliğe olan etkisi; Kişinin internet kullanımı fizyolojik, akademik, sosyal ilişkileri gibi hayatındaki işlevsel özelliklerden kaç tanesini etkiler ise internet kullanımının problem olarak değerlendirilmesi o düzeyde artmaktadır, e)

Kişisel sıkıntı veren duyguları; İnternet kullanımına bağlı olarak kişide depresyon, suçluluk, hayal kırıklığı, yabancılaşma ve öfke duyguları gibi olumsuz duyguların artması bağımlılık açısından risk altında olabileceğini göstermektedir, *f)* İhtiyaçlara yönelik bilinçli farkındalık; İhtiyaçlarını internette gideren kişi, karşılanmamış ihtiyaçlarını gidermek için tekrarlayan yollara başvuracaktır. Bu gereksinimleri karşılama için internet aşırı şekilde kullanıldığında bağımlı olma riski artacaktır. Kişi internet kullanımı nedenini ve ihtiyaçlarını anlamalı, buna ilişkin problemlerini çözmelidir, *g)* Deneyim ve dahil olma süreci; İnternette kullanıcılar deneyim kazandıkça, internet aracılığı ile karşıladıkları ihtiyaçlarının gerçek hayatta giderilmediğini anlayarak internetin etkileyici yönünün zamanla azaldığının farkına varırlar, internette geçirdikleri zamanı azaltırlar. Bu durum bağımlılığı bırakmak için bir fırsattır, *h)* Gerçek ve sanal hayat arasındaki denge ve entegrasyonu; Kullanıcılar zamanla sanal dünya ile gerçek dünya arasında farklılığı anlayarak içsel denge kurar. Ama patolojik boyutta internet kullanımı, kişinin gerçek hayattan soyutlanarak sanal bir dünya oluşturmasıyla sonuçlanabilir (Suler, 1999).

Beard ve Wolf, Young'ın önerdiği tanı kriterleri ele alındığında bağımlılık oranlarının yüksek düzeyde çıkması ve öz bildirime dair yanlışlıkların olabilmesi nedeni ile tanı kriterlerinde değişikliğe gitmişler, internet bağımlılığı tanısı alabilmek için ilk beş kriterin tamamının karşılanmasının yanı sıra son üç kriterin de en az birinin karşılanması gerektiğini ifade etmişlerdir (Beard ve Wolf, 2001). Beard ve Wolf, Young ölçütlerini geliştirerek yeni ölçütler ortaya koymuşlardır. Belirtilen kriterlerin tamamı mevcut olmalıdır (Beard ve Wolf, 2001). Beard ve Wolf'un internet bağımlılığına ilişkin tanı kriterleri şu şekildedir: *a)* İnternet ile zihinsel olarak meşgul olmak, *b)* Doyuma ulaşmak için zamanla artacak şekilde internetle ilgilenmek, *c)* İnterneti bırakmakta başarısız girişimlerde bulunmak, *d)* İnternette uzaklaşmaya çalıştığında huzursuzluk, öfke, gerginlik hissetme, *e)* Düşünüldenden daha fazla süre interneti kullanma. Bunun yanı sıra, belirtilen kriterlerden en az birinin olması gerekmektedir: *a)* İnternet kullanımı nedeniyle önemli bir fırsatı tehlikeye atma (iş, eğitim, sosyal alanlarda), *b)* İnternete kullanımını saklamak için doğru olmayan bilgi verme, *c)* İnterneti problemlerden, ruhsal sıkıntılardan uzaklaşmak, hafifletmek için kullanma.

DSM-5'te internette oyun oynama bozukluğu (Internet Gaming Disorder) için belirtilen tanı kriterleri mevcuttur. Bu tanı kriterleri şu şekildedir: *a)* İnternet oyun-

larıyla zihinsel anlamda meşgul olması (Kişi öncesinde oynadığı oyunlarla ya da gelecekte oynayacağı oyun ile ilgili tekrar eden düşüncelere sahiptir), b) İnternetin olmaması durumunda yoksunluk belirtileri göstermesi. (Belirtiler çoğunlukla öfke, üzüntü ya da huzursuzluk olmaktadır), c) Tolerans- oyunlarda geçirilmek istenen zamanın artması, d) İnternet oyunlarını sonlandırma ya da azaltma noktasında kontrolsüzlük, e) İnternet oyunları haricindeki aktivitelere yönelik ilgide azalma meydana gelmesi, f) İnternetin sorunlar meydana getirdiği bilinmesine rağmen sürekli kullanmak, g) İnternet oyunlarına ayrılan zaman ile ilgili aile bireylerine ya da başkalarına karşı yalan söyleme, h) Kaygı, suçluluk gibi olumsuz duygulardan kaçmak için internet oyunlarına yönelme, ı) Önemli bir ilişki eğitim veya kariyerle ilgili fırsatları internet oyunları nedeniyle görmezden gelme (Amerikan Psikiyatri Birliği-APA, 2013).

Belirtilen kriterler incelendiğinde, internet bağımlılığı meydana geldikten sonra kişinin kişisel, sosyal, akademik ve diğer alanlardaki pek çok ögenin olumsuz etkilendiği görülmektedir. Bu bilgiler çerçevesinde, internet bağımlılığı oluşmadan önüne geçilmesi kişiyi sadece bağımlılıktan kurtarmakla kalmayarak gelecekte olası sorunları da önleyeceği düşünülmektedir (Tomic ve diğ., 2004; Young, 2004). İnternet bağımlılığında oluşan sorunların önüne geçmenin yollarından biri de kişinin hangi durumlarda ve neden kullandığını saptamaktır (Corey, 2008; Griffiths, 1999; Küçükkaragöz, 2002). Bununla ilişkili olarak internet kullanımının nedenlerine ilişkin açıklayıcı fikirler bazı kuramlar tarafından öne sürülmüştür.

Davranışçı Kuramda internet bağımlılığı iki öğrenme türüyle açıklanmıştır. Belirtilen öğrenme türlerinden biri olan klasik koşullanmanın temelinde, kişi için internet başta bir anlam ifade etmezken çevrimiçi oyun ve sohbet uygulamalarını kullanmaya başlayarak bu durumdan haz duyan kişide yaşadığı hazzı tekrar hissetmek isteği oluşturduğu şeklinde ifade edilmektedir. Edimsel koşullanmanın temelinde ise interneti aktif bir şekilde kullanım sonucunda; ulaşılmak istenilen bilgiye hızlıca ulaşmak ve sanal ortamda kişilerle iletişim halinde olmanın pekiştirici olduğu düşünülmektedir (Beard, 2005; Küçükkaragöz, 2002).

Sosyal Öğrenme Kuramcıları internet bağımlılığını model alma kavramıyla açıklarlar. Kişi, çevresinde bulunan kişilerin gösterdiği tutum, davranışlarını gözlemleyerek daha sonra çevreden öğrendiği davranışlardan kendine uygun olan davranışları sergiler. Sosyal öğrenmede model alınan kişinin özellikleri model alma

durumunda etkili olmaktadır. Kişi, çoğunlukla kendi yaşlılarını rol model almaktadır. Belirli yaş dönemlerinde aşırı çevrimiçi iletişim ağı kullanma eğilimi, bireyi internete mecbur bir davranışa sürüklediği düşünülmektedir (Beard, 2005; Küçükkaragöz, 2002).

Bilişsel yaklaşımlarda ise “mantıkdışı inançlar” ve bu inançların değişimlerine odaklanıldığı görülmektedir. Bilişsel Yaklaşımına göre birey, ağ ortamında geçirdiği zamanın eksik olduğunu düşünmekte ve bu duruma kendisini ikna etmektedir, internette daha uzun süre kalmak isteyen birey bunun için kendisine sebepler bulmaktadır (Beard, 2005; Corey, 2008). Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar sağlıklı internet kullanımını kişinin kendi için makul görülebilecek bir zamanda, belirli bir hedefe yönelik, yüz yüze iletişim ile çevrimiçi sanal ortamlar üzerinden kurduğu iletişimin farklılığını anlayarak ve sanal bir kimliğe bürünmeden kullanma şekli olarak tanımlanır (Davis, 2001). İnternet bağımlılığının meydana gelmesinde işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin, temel ve ara inançların payı göz ardı edilemez. Otomatik düşünceler; akış içinde yer alır ve bunlar kendiliğinden ortaya çıkan düşünce ürünleri değildir. Çoğunlukla fark edilmezler; sadece düşünceye eşlik eden duygu fark edilir; anlamlarına göre belli duygularla birleşiktir (Türkçapar, 2012). Bundan dolayı bilişsel yaklaşımların tedavisinde otomatik düşüncelerin ele alınarak bu düşüncelere olan inancın azaltılması amaçlanır.

Gestalt Kuramı’na göre internet bağımlılığı şekil-zemin ilişkisi çerçevesinde açıklanmıştır. Bu durumda kişi, normalden bağımlı bir kişiliğe dönüşen süreçte dikkatini daha çok bilgisayara verdiği için bilgisayara ait tüm etkinlikler “*şekil*” olarak, bunun dışındaki diğer öğeler daha az önemli olmasından dolayı “*zemin*” olarak görür. Bunlarla bağlantılı olarak internet ağ ortamının çeşitli olması ve pek çok öğeyi içinde barındırması, zengin bir kullanıma sahip olması sebebiyle birey interneti yaşam alanında bir “*parça*” yerine “*tamamı*” olarak içselleştirir. (Beard, 2005; Corey, 2008; Küçükkaragöz, 2002).

LaRose, Lin ve Eastin (2003), Bandura’nın Sosyal Öğrenme Kuramı’nı temel alarak internet bağımlılığı problemlerine dair model oluşturmuştur. Bu modele göre bireyin yetersiz öz-düzenleme internet kullanım problemlerin merkezinde yer almaktadır. Bu modelin diğer bileşenleri internet öz-yeterliği, depresyon, alışkanlık gücü, öz-reaktif sonuç beklentileridir. LaRose ve diğ.(2003), öz-düzenlemede yetersiz kişilerin interneti daha çok kullanma eğiliminde olduklarını savunmaktadır. Öz-

düzenlemenin yetersiz olması, doğrudan ve olarak dolaylı yönden alışkanlık oluşumuna sebep olması bakımından internet kullanımını etkileyebilmektedir. Kişinin içsel düzenleme çabalarını içeren öz-reaktif sonuç beklentileri, öz-düzenleme becerilerini zayıflatan bir etkiye sahiptir. Model, depresyonu olan kişilerin öz-düzenlemede problem yaşadığını, internetin depresyon için çözüm olduğu yönünde öz-reaktif sonuç beklentilerine sahip olduğu belirtilmektedir. İnternet öz-yeterliği hem doğrudan hem de öz-reaktif sonuç beklentileriyle internet kullanımını durumunu etkilemektedir (LaRose ve diğ., 2003).

Gelişimsel yaklaşımlar incelendiğinde, internet kullanımının normallikten bağımlılığa dönüşmesinde bireyin sosyalleşme gereksinimi, sosyalliğinin yetersiz olması durumunda sanal bir ortamda karşılaşma isteği nedeniyle açıklanır (Beard, 2005). Daha çok ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde daha önemli hale gelen bireyler için kritik bir yol gösterici olur. Bununla beraber bireyin bulunduğu toplumsal ortamda karşısına çıkan çeşitli anne-baba tutumları ve meslek seçimi gibi birtakım durumlar birey üzerinde baskı uygulamakta ve kendini internet ortamında rahatlatarak gerçek dünyadan uzaklaşmasına sebep olmaktadır (Beard, 2005).

Sosyo-kültürel yaklaşımlar ise normal eşik üzerinde internet kullanımını etkileyen kişisel, sosyal ve kültürel dinamikler ile yakından ilgilenmektedir. Bu duruma örnek olarak birey, interneti öncelikle aile bireyleri arasındaki uyumsuzluğu görmezden gelme sebebiyle kullanma amacı güderken daha sonra bu durumun süreklilik haline geldiğini savunur. Kullanıcılar, çevrelerinde bir başkasıyla tanışmak, vakit geçirmek ve problemleri çözebilmek için internetin bir kaçış olduğuna inanmalarını sağlar. (Beard, 2005).

Grohol'un (2012) *Patolojik İnternet Kullanımı Kuramı* 'na göre, sosyal bir varlık olma sebebiyle kişilerin iletişim kurma ve sosyalleşme gereksinimleri, internet bağımlılığına neden olmaktadır. Kişi sosyalleşme ihtiyacını karşılamak için vaktinin çoğunu internette zaman geçirerek kullanır. Bireyin bu ihtiyacı gerçekte eksik olan ve sanal dünyada giderilmeye çalışılan sosyalleşme ihtiyacıdır. İnternet bağımlılarında, bağımlılığının üç aşama şeklinde gerçekleştiğini ifade etmiştir. İlk aşama büyülenme aşamasıdır ve bu aşama heyecandırıcı, yeni, daha önce deneyimlemediği, kişiye haz veren bir çevre olduğundan kişinin internette zaman geçirmesini sağlar. Kullanıcılar internetteki edindiği bilgilerden, güncel teknolojiye ya da uygulamadan aşırı etkilenmiştir. İkinci aşama ise kişinin hayal kırıklığı yaşadığı aşamadır. Bu aşamada

yapılan aktiviteler kişiye tanıdık gelmesiyle başlayarak büyülenme aşamasında keyif aldığı aktivitelerinden artık keyif almamaya başlayarak kişinin internete duyduğu ihtiyacın azalmasıyla devam eder. Üçüncü aşama, denge aşamasıdır. Kişilerin yoğun internet kullanımını kontrol ederek, gerçek dünya ve sanal dünya arasında dengeyi koruduğu aşamadır ve kişinin teknoloji kullanımı normal düzeydedir (Grohol, 2012).

2.1.2. İnternet Bağımlılığı Nedenleri

Bireyin yaşamındaki birtakım doğrudan veya dolaylı etkenler internet bağımlısı olmasına neden olabilmektedir. Bireyin interneti ne amaçla kullandığı ve ne kadar süre kullandığı gibi etkenler, internet bağımlısı olmasında önemli rol oynamaktadır. Literatür incelendiğinde; internetin kumar, sohbet, oyun, iletişim gibi kullanım amaçları bağımlılığının meydana gelmesinde ya da gelişmesinde doğrudan etkileyebileceği belirtilmektedir (Chang ve Law, 2008; Everhard, 2000; Huang, 2004; Irvansyah, 2005; Jang, Hwnag ve Choi, 2008; Thatcher ve Goolam, 2005; Yang ve diğ., 2005; Young, 1996). İnternet bağımlılığıyla ilişkili olan bir etken de bireyin sosyalleşme ihtiyacı olduğu söylenilmektedir (Bayraktutan, 2005; Esen, 2010; Grohol, 1999). Sosyalleşme ihtiyacı, bireyin gerçek yaşamında elde edemediği sosyalliği sanal ortamda gidermek istemesi şeklinde düşünülmektedir. Birey iletişim ağları, çevrimiçi sohbet ve online oyunlar gibi araçlarla sosyalleşme ihtiyacını gidermeye çalışmaktadır (Grohol, 1999). Sosyal etkileşim kurmak isteyen birey internet aracılığıyla yüz yüze iletişimden uzaklaşmaktadır (Caplan, 2002). Bireyin internette zaman geçirerek sosyalleşmeyi istemesi ve sosyal destek edinme amacıyla yönelmesi bağımlılık riskini artırmakta ve birey topluma yabancılaşabilmektedir (Thatcher ve Goolam, 2005). Benzer şekilde depresyonun da internet bağımlılığını etkilediği ve aynı zamanda bağımlılığın bir sonucu olduğu söylenmektedir (Bayraktar, 2001; Young ve Rodgers, 1998). Dolayısıyla internet bağımlılığı olan bireylerde depresyon belirtileri saptanarak internet bağımlılığı ile depresyon arasında güçlü bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır (Jang ve diğerleri, 2008; Kim, Ryu, Chon, Yeun, Choi, Seo ve Nam, 2006; Lee, Han, Yang, Daniels, Na, Kee ve Renshaw, 2008; Song, 2003; Spada, Langston, Nikčević ve Moneta, 2008; Thatcher ve Goolam, 2005; Yang ve diğ., 2005; Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang, 2007). Depresyon, internet bağımlılığının hem bir nedeni hem bir sonucu olarak düşünülmektedir. Başka psikolojik nedenlerle bireyde depresyon

halinin olması bağımlılığa neden olabileceği gibi internet bağımlısı olduktan sonra da bağımlılığından dolayı depresyon hali görülebilmektedir. İnternet bağımlısı olan bireyler, interneti depresyon belirtilerini hafiflettiği bir sanal ortam olarak gördüklerini belirtmişlerdir (Tsai ve Lin, 2003). Bağımlı bireylerin internete ulaşamadığı durumlarda bireylerde depresyon hali görülebilmektedir. Depresyon kavramı gibi yalnızlık kavramının da internet bağımlılığıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Caplan, 2002; Caruso, 1998; Chak ve Leung, 2004; Huang, 2004; Kubey, Lavin ve Barrows, 2001; Morahan-Martin ve Schumacker, 2000; Thatcher ve Goolam, 2005). Aralarındaki ilişki bireyin psikolojik veya bireysel nedenlerden dolayı interneti aşırı kullanması toplum içinde yalnızlaşması ile açıklanabildiği gibi, aşırı internet kullanımından dolayı bireyin zamanla topluma yabancılaşarak yalnız kalması şeklinde de düşünülebilir. İnternet bağımlılığının oluşmasında; yetersiz kontrol mekanizması, internete erişim kolaylığı, ucuz erişim, internetin yüksek hızı gibi etkenler internet bağımlılığını tetikleyen ve bağımlılığa yakalanma riskini artıran dolaylı nedenler arasında sayılabilmektedir (Greenfield, 1999).

2.1.3. İnternet Bağımlılığı ve Beliren Yetişkinlik Dönemi

Beliren yetişkinlik (*emerging adulthood*) dönemi ergenlik evresi ile yetişkinlik arasında bir evre olarak tanımlanabilir (Morsünbül, 2013). Beliren yetişkinlik evresindeki bireyler, ergenliği dönemini tamamlamış fakat tam bir yetişkinlik statüsü kazanmamış bireylerdir (Arnett, 1998). Erikson' un, Keniston' un ve Levinson 'un gelişimsel yaklaşımları temel alınarak on sekiz ve yirmi beş yaş aralığındaki döneme beliren yetişkinlik dönemi adı verilmiştir (Atak ve Çok, 2010). Beliren yetişkinlik dönemini de kapsayan on altı ve yirmi dört yaş grubu bireylerde internet kullanımı oldukça fazla görülmektedir (TÜİK, 2013). Bu durum özellikle belirtilen yaş grubunu kapsayan lise ve üniversite öğrencilerini pek çok alanda etkilemektedir. Üniversite akademik danışmanları tarafından, üniversitesi öğrencilerinin internet bağımlılığı için bir risk grubu olduğu düşünülmektedir (Young, 2004).

Küresel çapta her yıl yayımlanan 2022 internet kullanıcı raporlarına göre, dünyada 5.38 milyar yani dünya nüfusunun %67.9'u internet kullanmaktadır ve 2000 yılından bu yana ise dünya genelinde internet kullanımında %1.392'lik büyüme gerçekleşmiştir (WeareSocial, 2023). TÜİK verilerine göre internet kullanım oranı 16-

74 yaş grubundaki bireylerde 2021 yılında %82.6 iken 2022 yılında bu oran %85.0 olmuştur. Her iki raporda da son on yılda internet kullanım oranlarındaki sürekli artış oldukça dikkat çekicidir.

TÜİK (2022) ve WeareSocial (2023) araştırma raporlarında, ülkemizdeki aktif internet kullanıcılar içerisinde, 16-24 ve 24-35 yaş aralığındaki bireyler, diğer yaş gruplarına göre daha fazla internet kullanımına sahiptir. TÜİK (2022) verilerinde, 16-24 yaş gurubunda internet kullanım oranları %95.5; 25-34 yaş grubunda ise %96.5 olarak belirlenmiştir. Kullanım sürelerine bakıldığında, ülkemizdeki internet kullanıcıların, günde sekiz saat internette zaman geçirdikleri sonucu bulunmuştur (WeareSocial, 2023). İnternette geçirilen sürenin günlük altı saatten fazla olması, internet bağımlılığının meydana gelmesinde üniversite öğrencileri için bir risk faktörü olarak görülmüştür (Koç, 2011). Bu bilgiye göre ilgili yaş grubunu kapsayan üniversite öğrencilerinin internet kullanımı bakımından risk grubu içerisinde olduğu söylenebilir.

Beliren yetişkinlik, 18-29 yaş aralığının gelişim ve ihtiyaçlarını ifade eden bir dönemidir (Arnett, 2000). Bu dönemde bireyler, geçmiş bağlarından ve ailelerinden uzaklaşarak, benliklerine uygun roller geliştirir, kişisel, sosyal ve mesleki anlamda yeni yaşam amaçları oluşturmaya başlarlar. Yetişkin olmanın, yapılan tercih ve yükümlülüklerine odaklanırlar (Arnett, 2000; Atak ve Çok, 2010). Üniversitede öğrenim gören öğrencileri içerisine alan beliren yetişkinlik döneminde interneti aşırı kullanım sonucunda, bireyin gelişiminde karşılaştığı engeller karşısında ciddi derecede sosyal destek sağladığı belirtilen internet kullanımının, bireyin yapmış olduğu tercih ve davranışları ile alakalı olduğu söylenebilir.

İnternet kullanıcı sayısındaki ve günlük kullanım süresindeki artış, internet kullanımının beliren yetişkinlerin yaşamlarında önemli bir yeri olduğunu düşündürmektedir. Twenge (2018) sanal dünyaya yönelimin, gençlerin yaşamında aktif olamamasına ve gelişimsel ve sosyal alanda problemler yaşamalarına neden olduğu belirtilmektedir. İnternette gelişen sürekli değişimlerle beraber, kullanıcı davranışlarının araştırılması, güncel değişimleri görebilmek ve araştırabilmek adına oldukça önemli görülmektedir. İnternet ortamında sosyal destek sağlayan iletişim kanalları, sohbet odaları ve bireyin kimliğinden farklı kimlikleri deneyimleme fırsatı sağlayan sosyal medya uygulamaları, onların ilişki kurma, heyecan duyma, risk alma gibi çeşitli duygusal ihtiyaçlarına yönelik bir ortam sağlamaktadır (Sebre, Miltuze ve Limonovz, 2020). İnternetteki içeriklerin sınırsız olması ve isteklerine çok kolay

ulaşabilme imkanına sahip olan gençler, internet kullanırken giderek amaç ve ihtiyaçlarına yönelik davranışlar geliştirmektedir (Öztürk ve Talas, 2015). Kullanım amaçlarının farklılığı gençlerin ihtiyaçlarına yönelik olsa da amaçların, problemli kullanım için risk oluşturabileceğine dair bulgulara rastlanmaktadır (Ceyhan, 2011; Çömlekçi ve Başol, 2019; Filiz, Erol, Dönmez ve Kurt, 2014). İnternette eğlence ve sosyalleşme amacıyla iletişim kurmak için vakit geçiren üniversite öğrencilerinin; araştırma yapma ve bilgi sahibi olma amacıyla vakit geçirenlere göre patolojik internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Ceyhan, 2011). Diğer bir araştırmada, iletişim kurma, eğlenceli vakit geçirme, boş zaman değerlendirme amacıyla internet kullanımı ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki bulunmuştur (Çömlekçi ve Başol, 2019). İnternetin aşırı kullanımı ile ilişkisel bozulmalar (Suler, 1999), uyku problemleri, fiziksel bozukluklar, depresyon hali, öfke kaygı gibi olumsuz duygular, düşük yenilik arayışı (Ceyhan, 2008; Pettorruso ve diğ., 2020), mesleki ve akademik anlamda başarısızlık (Davis, 2001) gibi problem durumlarının ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu olumsuz durumlar incelendiğinde, beliren yetişkinlik döneminde bireylerin, gelişimsel dönemini sağlıklı bir şekilde tamamlamaları için internete daha az maruz kalması beklenmektedir. Bunun yanında kullanım oranlarının oldukça fazla olması, güncel araştırmalara duyulan ihtiyacı artırmaktadır. Literatür incelendiğinde, internet kullanım amaçları üzerinde yapılan çalışmaların daha çok ilişkisel modelde olduğu, tanımlayıcı araştırmaların ise sınırlı ve güncelliğini korumadığı görölmektedir (Akdağ, Yılmaz, Özhan ve şan, 2014; Aslan ve Yazıcı, 2016; Aydın, 2016; Balcı ve Gölcü, 2013; Ceyhan, 2011; Filiz ve diğ., 2014; İnce ve Koçak, 2017).

2.1.4. İnternet Bağımlılığı Üzerine Yapılan Araştırmalar

İnternet Bağımlılığı 1996 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nin Yıllık Toplantısı'nda Kimberly S. Young tarafından ileri sürölmesinden beri psikoloji, sosyoloji ve iletişim gibi farklı dallardan akademisyenlerin ve araştırmacıların, üstünde karşılıklı fikir ortaklığıyla ortaya çıktığı ciddi çalışma alanı özelliği kazanmıştır. Mesela bu konudaki çalışmalardan ilki Scherer (1997) tarafından Teksas Üniversitesi'nde öğrenim gören 531 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmaya katılanlara on adet soru sorulmuş ve sorulan sorulardan minimum üç soruyu olumlu yanıtlayan 49 kişi (%13) bağımlı olarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın analiz sonuçları orta-

ya çıktığında, çalışmaya katılım gösteren öğrencilerin %13'ü ağ ortamında tüketilen zamanın akademik ve mesleki hayatlarını olumsuz yönde etkilediği ve bununla birlikte sosyal yaşamlarına müdahil olduğu görüşündelerdir. Öğrencilerin %12'lik bölümü ise internetin yaşamlarında tamamen negatif bir etkiye sebep olduğunu düşünmektedir. Çalışmada internet bağımlısı olarak ortaya çıkan 49 katılımcının 35'i(%71) erkek, 14'ü (%28.5) kadın öğrencidir. Scherer'in yapmış olduğu araştırmada cinsiyete dayalı bağımlılık göstermeyen öğrenciler içerisinde, internet kullanımını açısından anlamlı düzeyde farklılaşmaya rastlanmadığı tespit edilmiştir.

Buna benzer bir tezde Young (1998), internet bağımlısı olan kişilerin, başka bağımlılıklara tabii olan bireyler gibi kişisel, sosyal yaşam ve akademik problemleri beraberinde getirdiğini açıklamaktadır. Bahsedilen problemler içerisinde özellikle uyku düzen bozukluğu ve bedensel yorgunluk gibi şikâyetler öne çıkmaktadır. Çalışmada tespit edilen unsurlardan bir diğeri de internet bağımlısı olan bireylerin çoğunluğu interneti çift taraflı iletişim fonksiyonu olarak kullandıkları; ayrıca bağımlı olmayan bireyler ise genellikle bilgi edinme maksadıyla kullandıklarıdır. İnternet bağımlısı denekler haftada otuz sekiz buçuk saat ağ ortamında zaman geçirirken; bağımlı olmayanlar ise haftalık yaklaşık beş saat ağ ortamında zaman geçirmektedir. Araştırmaya katılan 396 internet bağımlısının 157'si erkek, 239'u ise kadındır. Bağımlı bireyler içerisindeki erkek kullanıcılar, interneti seçme sebeplerinin başında içeriği güç ve şiddet olan online oyunlar yer alırken; kadınlar ise şahsi görüntülerini depolayabilmelerine olanak sağlayan anonim iletişim programlarına öncelik tanımaktadırlar. Yazara göre ağ ortamındaki ortalama sürenin aşılması durumu, öğrencilerde ders notlarının düşük gelmesi, sınıfta kalma ve hatta okuldan ilişkisinin kesilmesi gibi önemli akademik öğrenim hayatlarına etki edebilir.

Morahan-Martin ve Schumacker (2000), UCLA Yalnızlık Ölçeği aracılığıyla 277 yükseköğretim öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin %8'inin interneti aşırı şekilde kullandıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin %27'si interneti normal düzeyde kullandıkları görülmüşken; %65'i riskli grup (sınır eşiğinde olanlar) arasında bulunmaktadır. Zamanı aşan internet kullanan bireyler haftalık yaklaşık 8.1 saat olarak vakitlerini internet ortamında geçirmektedirler. Çalışma erkek öğrencilerin daha çok çevrimiçi bağlantılara rağbet gösterdiklerini, kadınlara göre aşırı internet kullanım belirtileri daha yüksek olduğu öne sürülmüştür. Araştırmacı-

lara göre aşırı internet kullanıcılarının teknolojik bilgi seviyesi yüksek, online oyunlar ve sohbet odaları gibi karşılıklı ve gerçek zamanlı uygulamalara başvurduğu, erkek kullanıcılarının ise çevrimiçiye daha az kaygılı ve yüksek donanımlı olarak meydana geldiği sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, araştırmada UCLA Yalnızlık Ölçeği'ne göre ağ ortamında uzun süreli zaman geçirenlerin daha yalnız bireyler olduğu düşünülmektedir. Diğer taraftan internet bağımlılığın mı bireyleri yalnız olmaya sürüklediği, yoksa yalnızlığın mı internet bağımlılığına iten birdurum olduğu sorusu araştırmanın cevabını bilemediği sorular arasındadır.

Tayvan'da Chou ve Hsiao (2000) tarafından yapılmış araştırmada 12 üniversite ve kolejde öğrenim gören toplam 910 öğrencinin katılımıyla birlikte gerçekleştirmiş, 54 öğrencinin internet bağımlısı olduğunu neticelendirmişlerdir. Yapılan çalışmada internet bağımlılarının, bağımlı olmayan öğrencilere göre internet ortamında üç kat daha çok vakit geçirdikleri; anlık mesajlaşma, e-posta ve oyunlar gibi uygulamalara rağbet gösterdikleri görülmüştür. Bağımlı olan grup, ağ ortamının keyif veren, ilgi çekici, etkileşim yaratan ve tatmin edici olduğunu öne sürmekte; bireysel çalışma ve gündelik hayatları üzerindeki tepkisi, bağımlı olmayan bireylere göre daha olumsuz olarak tanımlamaktadır. Araştırma sonuçlarına istinaden internet bağımlıları haftada yirmi ile yirmi beş saat arasında ağ ortamında vakit geçirirken; bağımlılığı bulunmayanlar ortalama beş ile on saat internet ile etkileşim halindedir. Ek olarak bağımlı olan ve olmayan grupların, okul arkadaşları/dostlar, anne-baba ve öğretmenleri ile etkileşimlerinde internetin sebep olduğu bir farklılık oluşmamıştır. Diğer bir deyişle hem internet bağımlıları olan gruplar hem de bağımlı olmayan gruplar, elektronik iletişim sistemini bu üç ilişki grubuna pozitif yönde bir etki yarattığını açıklamışlardır. İnternet bağımlılığı ve etkileri hakkında yaptıkları çalışmada Kubey ve diğ.(2001) 572 üniversite öğrencisiyle görüşmüşlerdir. Katılanların %90'ı kendisini internet bağımlısı olarak görmemiştir. İnternet bağımlısı olarak görülen bireylerin ise internet kullanımı nedeniyle okul hayatlarında problemler yaşadıklarını, dersleri aksattıklarını, suçluluk ve muhakeme eksikliği yaşadıklarını sonucuna ulaşmışlardır.

Asya kültüründe yapılan başka bir çalışmada Lin ve Tsai (2002) Tayvan'ın çeşitli yerlerindeki eğitim alan yedi yüz elli üç lise öğrencisi üzerinde çalışma yapmıştır. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında çalışmaya katılan öğrencilerin %17'si internet bağımlılığı belirtisi göstermektedir. İnternet bağımlısı öğrencilerin,

bağımlı olmayan öğrencilere göre internette çevrimiçi olarak daha fazla zaman harcadığı bulunmuştur. İnternet bağımlısı öğrenciler internetin günlük rutinler, okul performansı ve ebeveyn ilişkileri üzerinde bağımlı olmayanlara göre önemli ölçüde daha olumsuz etkilenirken hem internet bağımlıları hem de internet bağımlısı olmayan öğrenciler internet kullanımının akran ilişkilerini arttırıcı faktör olarak gördükleri tespit edilmiştir. İnternet üzerinden arkadaş edinmek ergenler arasında çok tercih edilen bir aktivite haline geldiği ve bu durumun öğrencilerde internetin yoğun kullanımına yol açtığı görülmüştür. İnternet bağımlısı olan öğrenciler genel heyecan arayışı ve internette kısıtlamayı ortadan kaldırma konusunda internet bağımlısı olmayan öğrencilere göre önemli ölçüde daha yüksek puan almıştır. Ancak yaşam deneyimi arayışı alt boyutu ile heyecan ve macera arayışı alt boyutunda her iki grupta anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Nalwa ve Anand (2003) ise Hindistan'daki 16-18 yaş aralığındaki öğrencilerin internet bağımlılığı konusunu başlangıç seviyesinde incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçları analiz edildiğinde internet bağımlısı olan grup ile bağımlı olmayanlar arasında anlamlı davranışsal ve fonksiyonel kullanım değişiklikleri belirlenmiştir. Bağımlı olan bireylerin internette daha uzun süre kalmak için diğer sorumluluklarını öteledikleri, sabaha kadar internet ortamında vakit geçirdikleri için uykusuzluk problemleri yaşadıkları ve internet olmadan sürdürülen hayatın monoton ve sıkıcı bir hayat olduğu fikrinde bulunmuşlardır. Araştırmacılar ilaveten öğrencilere UCLA Yalnızlık Ölçeği de uygulamışlardır. Ölçekte, bağımlı olan ve olmayan gruplar arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmış ve internet bağımlılarının puanının bağımlı olmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tsai ve Lin (2003) Tayvan'daki 700 lise öğrencisi ile birlikte yürüttükleri çalışmalarında, internet bağımlısı olan öğrencilerin ağ ortamında kaldıkları zamanı kullanmakta bocaladıkları ve bunun sonucunda da internet başında çok fazla vakit harcamalarına neden olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmacılar aşırı internet kullanımının bireyleri bağımlı bir hale getirdiğini açıklamaktadırlar. Çalışmada internet bağımlılığının ana etken olarak ağ ortamında geçirdikleri zaman olduğunu belirlemişlerdir.

Johansson ve Götestam (2004) Norveç'te 12-18 yaş aralığındaki 1591 internet ortamında fazla vakit geçiren bireyler üzerinde yaptıkları araştırmalarında, araştırmaya katılan bireylerden %4'ünün internet bağımlısı, %18'inin ise bağımlılık sınır eşiğinde

olduğu belirlenmiştir. Bunun sonucunda sorunlu kullanıcı oranı ortalama %22 olarak belirlenmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre internet başında ne kadar süre durduğu, internet kullanılan ortam ve interneti kullanım sebebi internet bağımlılığını açıklayan değişkenler olduğunu belirlemişlerdir.

Bir diğer Avrupa’da yapılmış çalışmada Simkova ve Cincera (2004) Çekya’da 341 üniversite öğrencisi ile çalışmışlardır. Öğrenciler kız ve erkek olarak ayrı gruplar halinde değerlendirildiğinde farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. 142 kız öğrencinin %1’i bağımlıken 199 erkek öğrencinin %9’u internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Bunun dışında ortaya çıkan sonuçlara göre Çekya’daki üniversite öğrencileri içerisinde internet bağımlılığından olumsuz olarak en çok etkilenen grubun erkek öğrenciler olduğu belirlenmiştir. Aynı biçimde internet bağımlısı öğrencilerle bağımlı olmayan öğrenciler kıyaslandığında internette geçirilen süre açısından anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. İnternet bağımlısı olan kişiler haftalık ortalama kırk dört saat internet ile meşgul olurken, bağımlı olmayan öğrencilerde bu süre on üç saati internet ortamında geçtiği belirlenmiştir. Araştırmacılara göre sohbet programları ve anlık ileti gibi internet hizmetlerini kullanan öğrencilerin, diğer öğrencilere oranla internet bağımlısı olma ihtimali daha yüksektir olduğu belirlenmiştir.

Niemz, Griffiths ve Banyard (2005) Nottingham Trent Üniversitesi’nden 371 İngiliz öğrenci üzerinde yaptıkları analizlerde, katılımcılar arasında %18’inin yararlı olmayan internet kullanım sonuçları ortaya çıkmıştır. Araştırma verilerine bakıldığında internet bağımlıları, akademik, sosyal ve ikili ilişkilerinde bağımlı olmayan kişilere oranla daha çok sorunla karşılaşmaktadırlar. Sally (2006) Hong Kong Üniversitesi’nde öğrenimlerine devam eden 410 öğrenciyle birlikte yaptığı çalışmada yirmi maddeden ibaret olan Young’ın İnternet Bağımlılık Ölçeği’ni kullanmıştır. Araştırmaya göre, çalışmaya katılan öğrencilerin %18’inin internet bağımlısı olma ihtimalinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Regresyon analizi sonuçları, akademik başarı ve cinsiyetin Hong Kong’lu öğrenciler için internet bağımlılığına etki eden önemli unsurları olduğu ortaya çıkmıştır.

Umur (2007) doktora tezi kapsamında Gazi Üniversitesi’nden 563 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmasında; öğrencilerin sosyal çevre ile ilişkileri arasında internetin etkilerini belirlemiştir. Faktör analizi sonuçları dört farklı bağımlılık çeşidini ortaya çıkarmıştır. Bunlar sırasıyla; bireysel oryantasyon+sosyal oyun, bireysel

oyun+sosyal oyun, sosyal oryantasyon+bireysel anlama ve sosyal anlama olmuştur. Araştırmaya katılanların internet kullanımı sonucunda özel hayatlarında, sosyal yaşantılarında ve aile, akraba ile olan ilişkilerinde olumsuz bir durumun olup olmadığı sorusuna verilen yanıtlarda; mutlaka bir etkinin olduğu görülmektedir. Aile ile yüz yüze iletişimlerinde kayıp yaşayanların oranı %22 iken; arkadaşlarla %14 ve eş/sevgili ile ilişkilerde %6 oranında bir düşüş gösterdiği kaydedilmiştir.

Balta ve Horzum (2008) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nin altı farklı bölümünden toplam 292 kişiyle görüşme yapmışlardır. Araştırmada erkek öğrencilerin, kız öğrencilere istinaden internet bağımlılık oranlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. İnternet bağımlısı olarak sayılan bireyin bağımlı olarak sayılmayanlara göre, haftalık sekiz saatten fazla ağ ortamında vakit geçirmesi kıstas alınmıştır. Öğrencilerin sosyal-ekonomik sınıfları ise internet bağımlılığı oranlarına herhangi bir etki oluşturmamıştır.

İbanoğlu (2023) 642 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, internet oyun oynama bağımlılığının internet bağımlılığı psikolojik katılık ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkileri ve yordayıcı durumlarını incelemiştir. Buna göre erkeklerin internet bağımlılığı düzeyleri kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İnternet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Diğer bir sonuç ise internet bağımlılığı, psikolojik katılık, umutsuzluk düzeylerinin internet oyun oynama bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Topal, Odacı ve Özer (2023) 538 ortaokul ve lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş ilişkisi arasında yalnızlık değişkeninin aracılık rolünü incelemişlerdir. Buna göre internet bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık arasında anlamlı pozitif ilişkinin olduğu, internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı negatif ilişkinin olduğunu belirlemişlerdir. Diğer taraftan akıllı telefonun dışsal değişken olarak ele alınmasıyla yalnızlığın akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır. İnternet bağımlılığının dışsal değişken olarak ele alındığı analizde internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında yalnızlık değişkeninin kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır.

Gülaçtı, Çiftçi ve Demirel (2023) üniversite öğrencilerinde sigara, madde, internet ve alkol bağımlılıkları arasındaki ilişkinlerinin incelenmesi için gerçekleştirdikleri çalışmalarında, 1189 üniversite öğrencisi üzerinde çalışmalarını yürütmüşlerdir. Buna göre internet bağımlılığı ile madde bağımlılığı, ailede alkol kullanım durumu, ailede madde kullanım durumu, halen işte çalışmak değişkenleri ile arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu belirlenmiştir. Akay ve Kayılı (2023) 17-18 yaş grubunda 231 lise öğrencisi ve 231 ebeveyn olmak üzere toplam 462 kişi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, dijital ebeveynlik tutumları ile ergen bireylerde internet bağımlılığı ve duyguları yönetebilme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Buna göre internet bağımlılığı değişkeni ile ebeveynlerin internet kullanım tutumları arasında pozitif anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan internet bağımlılığı ile duyguları yönetebilme becerileri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Son olarak dijital ebeveyn tutumları değişkeni ve ergen bireylerin duygularını yönetebilme becerilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğunu saptamışlardır.

Ayyıldız, Gemicioğlu, Topçu, Demir ve Kaya (2023), 500 ortaokul öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Buna göre öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ile sosyal becerinin olumsuz alt boyutları arasında pozitif anlamlı ilişkilerin olduğu, internet bağımlılığı puanlarının sosyal beceri değişkeninin olumlu alt boyutları ile anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca erkek öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı düzeylerinin sınıf düzeyi, mezuniyet durumu, baba mezuniyeti, okul başarısı, sosyal medya üyeliği, internette geçirilen süreye göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

Akbaş ve Gökbulut (2023), 599 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında öğrencilerin internet bağımlılığı, okula yabancılaşma, mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Buna göre öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ile okula yabancılaşma düzeyleri arasında anlamlı şekilde pozitif ilişkinin olduğunu belirlemişlerdir. Diğer taraftan internet bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı düzeyde negatif ilişkinin olduğunu belirlenmişlerdir. Son olarak lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri, mutluluk ve okula yabancılaşma düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğunu saptamışlardır.

Keleş, Akça, Curubaz ve Akıncı (2023), 240 ilköğretim öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, öğrencilerin internet bağımlılığı durumları çeşitli değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Buna göre birçok öğrencinin cep telefonu aracılığıyla internete erişim sağladığı, büyük bir kısmının interneti sosyal medyada gezinmek amacıyla kullandığı, günlük olarak sıfır ile dört saat arasında internette zaman harcadıklarını belirtmişlerdir. Diğer taraftan ebeveynlerinin tarım işçisi olarak çalıştığı öğrenciler, internette geçirdikleri zaman aralıklarının saat on yedi ile yirmi iki arasında olduğunu saptamışlardır. Son olarak araştırmaya katılan öğrencilerin genel itibarıyla sosyalleşmek için sosyal ağları kullandıkları, ebeveynlerin ise internet kullanımını çocukların ev ortamında yalnızlık hissiyatlarını geliştirmemeleri için kullanımına izin verdikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Ateş ve Sağar (2021) toplam 738 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, duygu düzenleme becerilerinin ve bilişsel esneklik düzeylerinin öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerini ne düzeyde yordadığını belirlemeye çalışmışlardır. Buna göre öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde negatif ilişkinin olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik düzeyleri internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğunu sonucuna ulaşmışlardır.

Can ve Tozoğlu (2019), 1298 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin çeşitli spor değişkenleriyle olan ilişkilerini incelemişlerdir. Buna göre erkek öğrencilerin, sosyal medya üyeliği olan öğrencilerin, ebeveyni internet kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca spor ile uğraşan öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu sonucuna ulaşmışlardır.

Yazgan ve Yıldırım (2020), 438 lisans öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında, derste siber aylaklık davranışları incelenmiştir. Ayrıca öğrencilerin derste siber aylaklık davranışlarıyla ilişkili olabilecek değişkenlerin ve internet bağımlılığı düzeylerinin derste siber aylaklık düzeylerini ne düzeyde yordadığını tespit etmeye çalışmışlardır. Buna göre erkek öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ile derste siber aylaklık düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Diğer taraftan derste siber aylaklıkla ilişkili değişkenlerin ve internet bağımlılığı değiş-

kenlerinin derste siber aylaklık değişkeninin anlamlı yordayısı olduğunu tespit etmişlerdir. İnternet bağımlılığı değişkeninin tek başına derste siber aylaklık davranışlarının %34'ünü yordadığı saptanmıştır.

Ağırtaş ve Güler (2020), 298 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarını çeşitli değişkenlere göre incelemişlerdir. Buna göre internet bağımlılığı düzeylerinin günlük internet kullanım sürelerine göre değiştii, arkadaşlarla vakit geçirmek ve internette gezinmeye göre de anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Diğer taraftan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Demir ve Buğa (2019), 412 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdii çalışmalarında, yalnızlık ve internet bağımlılığı ilişkisinde bilişsel çarpıtma düzeylerinin aracılık rolünü belirlemeye çalışmışlardır. Buna göre yalnızlık ile internet bağımlılığı ve bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı pozitif yönlü ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bilişsel çarpıtmaların yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu belirlenmiştir.

İlgili literatürü genel olarak taradığımızda internet bağımlılığı ile farklı değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Genel itibariyle ilişkili olan değişkenleri sıraladığımızda, öz-denetim (Çutuk, 2020), düşünme ihtiyacı ve duyguları ifade etme (Sevinç ve Taş, 2020), teknoloji bağımlılığı (Oğuz, Ulutaş, Nisan, Görge ve Cumurcu, 2019), duygusal zeka düzeyi (Osmanoğlu, 2019), siber zorbalık (Canoğulları, Yılmaz ve Önder, 2022), mutluluk (Ergün ve Meriç, 2020), benlik saygısı, dikkat, gelişimleri kaçırma korkusu (Çınar ve Mutlu, 2019), fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi (Saldıran, 2021), zaman yönetimi (Eroğlu ve Kutlu, 2020), dijital flört şiddeti ve toplumsal cinsiyet ayrımı (Kaplan ve Öztürk, 2023), yeme davranışı, obezite ve uyku kalitesi (Kürklü, Özyıldırım, Ermumcu, Suna ve Altun, 2023), duygu düzenleme ve sosyal biliş (Saatçioğlu, Göven, Kardaş ve Yüncü, 2023), sanal ortamda yalnızlık düzeyleri (Çimen, 2018), aile fonksiyonları (Balkan, 2011), aile ilişkileri ve sorumluluklarını yerine getirme (Çırak, Yetiş ve Gürbüz, 2018), psikolojik ihtiyaçlar (Eyyüpoğlu ve Özbay, 2018), sosyal ağları kullanım amaçları ve yalnızlık (Bardak ve Alkar, 2016), şiddet eğilimi (Gümüş, Şıpkın, Tuna ve Keskin, 2015), kişilik özellikleri, sosyal destek ve psikolojik belirtiler (Batıgün ve Kılış, 2011), kas iskelet sistemi rahatsızlıkları ve fiziksel aktivite (Kurt, İbiş, Aktuğ ve Aka, 2021), travmatik yaşantılar ve agresyon (Budak, Akarsu, Okanlı ve Adıgüzel, 2022), onay bağımlılığı

ve empati (Siyez, 2014), dijital okur yazarlık (Kul, 2020), dindarlık (Karlı, 2019), akademik erteleme (Yurdakoş ve Biçer, 2019) örnek verilebilir.

Diğer taraftan yurtiçi literatüründe internet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif ilişkilerin olduğu çalışmalar mevcuttur (Alçay, 2019; Arslan, 2017; Arslan ve Coşkun, 2021; Cankurtaran ve Şakiroğlu, 2020; Cınar ve Bayar, 2023; Çay, 2019; Demirhan ve diğerleri, 2023; Ekşisu, Çam, Gelibolu ve Ramussen, 2020; Iskender ve Akin, 2011; Karadağ ve Akçınar, 2019; Kaymaz ve Şakiroğlu, 2019; Koçyiğit, 2019; Pırtıcı, 2022; Zafer, 2021). İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumunun negatif anlamlı ilişki olduğu çalışmalar yapılmıştır (Ak, 2019; Altıntaş, 2020; Ayten ve Acat, 2019; Balıkoğlu, 2021; Bozoglan, Demirer ve Sahin, 2013; Çelik ve Oddacı, 2013; Demirer, Bozoglan ve Sahin, 2013; Erdel, 2021; Evli ve Şimşek, 2020; Kabasakal, 2015; Kaya, 2023; Kılıç, 2021; Morsünbül, 2014; Okur, 2019; Razioglu, 2021; Sahin, 2017; Sayili ve diğerleri, 2023; Soydan, 2015; Şahin, 2016). Aynı şekilde internet bağımlılığı ile öz-duyarlık arasında negatif anlamlı ilişkilerin belirlendiği çalışmalar yapılmıştır (Ardil, 2020; Iskender ve Akin, 2011; Kavaklı, 2018; Kert ve diğ., 2013; Pala, 2022).

2.2. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık iki bin beş yüz yıl öncesine dayanan Budizm geleneğinin ilkelerinden biri olarak temellendirilmektedir (Siegel, 2009). Bu inanç sistemi Budizm'in kurucusu olan Shakyamuni Buddha'ya dayanmaktadır. Budizm, tecrübe edinerek öğrenmeye yönelik olmasına yanında yaşamı olduğu şekliyle deneyimlemeyi içinde barındırmaktadır (Ögel, 2012). Budizmin kuralları mutlu olmak ve özgürleşmek adına insana ihtiyacı olan değerleri kazandırır. Esasında bireyin içgörü kazanması, hissettiği acıyla başa çıkması için gerekli becerileri kazandırması vardır. Asya'da bu öğretisi *Asya Meditasyonu* olarak yaygınlık kazanmıştır. Sonrasında altmışlı ve yetmişli yıllarda bu geleneği öğrenen öğrenciler Amerika'ya göç etmiş ve burada da yayılmasını sağlamışlardır (Siegel, 2009). Budizm geleneğinin bu süreçte *Vipassana* akımına ilgi duyulmasıyla birlikte bilinçli farkındalık terimi de bu süreçte ön plana çıkmaya başlamıştır. Vipassana, iç görü anlamına gelmekte olup, bu terim yaşanan ve gelişen olayları olduğu haliyle anlamak, bu süreçte de acıdan kurtulup kişinin özgür olmasını ortaya çıkarmaktadır (Wolf ve Serpa, 2015). Budist geleneğinde Buda'nın

ifade ettiği Pali dilindeki *sati* kelimesi hatırlamak, fark etmek, farkında olmak gibi bazı anlamları içerisinde taşımaktadır (Griffiths, 1999). *Sati* kelimesinin İngilizce dilinde kullanımı ilk olarak 1921 yılında olmuş, bu terim *mindfulness* (bilinçli farkındalık) olarak bu dile aktarılmıştır (Gethin, 2016). Bilinçli farkındalık terimi üzerine uygulamalar gün yüzüne çıkıp arttıkça bu kavramın anlamında da birtakım değışimler olmaya başlamıştır (Siegel, 2009; Williams ve Kabat-Zinn, 2011). Budizm geleneğinde görüldüğü gibi bilinçli farkındalık terimi, terapötik olarak bireyin özgürleşmesi, mutluluğu için ihtiyacı olan farkındalığı geliştirmek, insanın hissettiğı acıyla baş etmesini sağlamaktır (Kabat-Zinn, 2005).

Bilinçli farkındalık, bireyin olumsuz duygularla baş etmek istediğı bir durumda bu olumsuz duyguları değıştirmek, görmezden gelmek ya da bastırmak yerine bireyin kendisini yargılamadan bu olumsuz duygularla yüzleşme becerisi geliştirmesidir (Neff, 2003b). Başka bir ifadeyle bilinçli farkındalık kavramı ana odaklanma yeteneğı ve anda kalabilme becerisidir (Bishop ve diğ., 2004). Yine bilinçli farkındalık kavramı, *anın* farkında olma/farkındalık anlamında da ifade edilmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Bu durumda bilinçli farkındalık, an içinde gerçekleşen bilişsel, duygusal, davranışsal deneyimlerin dikkatlice farkında olmak, sonrasında bu anda olmayı da hatırlamak olarak ifade edilebilir (Siegel ve diğ., 2009). Bishop ve diğerlerine (2004) göre bilinçli farkındalık, yaşanılanları olduğu haliyle kabullenme durumu, merak ve tecrübeyle yakından ilişkili bir konudur. Şu anda yaşanılanın değışim ve dönüşümlerin farkında olmak adına dikkatini verme ve toplama sürecidir (Tang, 2017). Hayes, Orsillo ve Roemer'e (2010) göre ise bilinçli farkındalık, bireyin kendi yaşamında ve çevresinde olan durumlara eleştirel bir biçimde yaklaşımadan, objektif şekilde anlamak, anlamlandırmak sürecidir. Bilinçli farkındalık, *kendini gözlemleme* (içe bakış) ve *kendinin farkında olma* (iç görü ve uyanıklık) kavramlarına benzetilmekte, bu kavramlar birlikte kullanılmaktadır (Bishop ve diğerleri, 2004; Lutz, Slagter, Dunne ve Davidson, 2008). Genel anlamıyla bilinçli farkındalık kavramı içinde bulunulan zaman dilimi dahilinde gerçekleşen olayların farkında olma ve dikkatlilik haliyle bu kavramın yaygın olarak kullanılan ifadesi şeklinde öne çıkmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Germer, Siegel ve Fulton (2005) göre bilinçli farkındalık anlarının ortak olan bazı yönleri olduğunu belirtmiştir ve bunları şu şekilde sıralamıştır: a) Kavramsal değildir; kişinin düşünce süzgecinden geçmeden oluşan farkındalık hali olarak ifade edilebilir. b) Şimdi odaklıdır; her zaman şu ana odaklanan

bir kavramdır. Tecrübe edindiklerimizle ilgili fikirlerimiz şimdiki zamanın bir adım sonrasındır. c) Yargılayıcı değildir; bilinçli farkındalık halindeki bireyin yaşantılarının farklı şekilde gerçekleşmesi için içinde bulunduğu anı yargılamaz. d) Maksatlardır; bilinçli farkındalık ilginin belirli yönde tutulmasını gerektirir. e) Katılımcı gözlemine gerektirir; bilinçli farkındalık düzeyinde olan bir kişi zihnini kontrol edebilir. f) Sözel değildir; bilinçli farkındalık kelimelerin zihinde gelişmesinden önce gerçekleştiği için sözel ifade biçimlerine dayanmaz. g) Keşfe dayalıdır; bilinçli-farkındalık sürekli olarak ayrıntılı ve farklı olan şeylerin algılanmasını önceler. h) Özgürleştiricidir; bilinçli farkındalık bireyin kendisini koşulladığı üzüntüden sıyrılmasını sağlar.

Kişi düşünce ve duygu durumunu nasıl yorumlayacağını ve nasıl değerlendireceğinin farkındadır. Kişi hem bilincin kendisi hem de bu bilincin gözlemcisidir. Yani kişi anın içerisinde olup bitenlerin farkındadır ayrıca o anın içerisinde neler yaşandığına, kişinin ne gibi duygular hissettiğine odaklanabilmektedir. Amaç kişinin düşünce ile meşgul etmek değil ya da kişinin bu düşünceyi kendisinden uzaklaştırmak değil, kişinin bu düşüncesinin bilincinde olmasıdır (Kabat-Zinn, 2005; Kabat-Zinn ve Hanh, 2009). Kişi olumsuz olan düşünce ve duyguları kendisinden uzaklaştırmak yerine yargılamadan ve objektif şekilde gözlemine yapar. Bilinçli farkındalık durumundaki birey yargılama ve değerlendirme sürecine girmeden önce çevreden duyu organlarına doğru gelen birçok uyarıcının farkında olur, böylece gerçekçi bir bağlantı kurabilir (Brown ve Ryan, 2003). Bu bağlantı kişinin içinde olduğu o anı aşamasına olanak tanır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Birey anda yaşanan olaylar karşısında bilinçli farkındalık etkisiyle daha az tepkisel hale gelebilir. Birey bu durumda olumlu veya olumsuz durumda daha sağlıklı ilişkiler geliştirilebilir (Gunaratana, 2011).

Bilinçsizlik halindeyse kişi yaşanan olayların olduğu anda olmayabilir, bu durumda yaşanan olay veya durumun içerisinde düşünsel olarak olur veya bu durum ya da olay hakkında fikir üretebilir. Bu noktada kişi gündelik aktiviteleri sert ve özensizce gerçekleştirebilir, genel olarak geçmişe takılı kalınabilir veya geleceğe dair düşünceler içerisinde hareket eder (Kabat-Zinn, 2005). Fiziksel stresin farkında olunmaz, konuşulanlar anlık unutulabilir, yeni tanışılan bireylerle anık konuşulanlar ve isimleri unutulabilir, yemek yemek gibi eylemlerin farkında olunmayabilir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık durumunda kişinin dikkati geçmiş ve gelecek üzerinde olmaz. Kişi tamamıyla o an içerisinde kalır. Kişinin bir yeteneği olarak

görülebilir bilinçli farkındalık ve bu yeteneği kişi geliştirebilir (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalığını geliştiren kişi çoğu zaman tepkisel hareket etme, durumları gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirebilir (Germer, 2004). Bilinçli farkındalığı geliştirmiş bir kişi kişisel yaşantılarını ve tecrübelerini iyi-kötü, sağlıklı-sağlıksız şeklinde kutuplu olarak değil olduğu haliyle kabul eder. Diğer taraftan bilinçli farkındalığın kişide gelişmesi kişinin şefkat, bağışlama, sevgi gibi sağlıklı duygularını destekleyerek sağlıksız duygulardan daha az etkilenmesini sağlayabilir (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık kişinin şartlanma durumlarından kurtulup, olan biteni anlık olarak fark etmesini sağlar (Germer, 2004). Bilinçli farkındalık kavramını bilinçli yaşama zanaatı olarak tanımlayabiliriz. Bilinçli farkındalığın temelinin Budizm'e dayanıyor olması onu yaşamımıza adapte etmek adına Budist olmamız gibi bir koşul söz konusu değildir (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalık kişiyi kendisine ve gerçek durumlara yaklaştıran yeniden uyanış hali olarak görülebilir. Dini, bilimsel gibi inanç, öğreti durumlarıyla çatışmaz, kişiye yeni bir inanç sistemi ya da ideoloji empoze etmez. Dikkatli davranış, kendini gözleme, sorgulamadan meydana gelen sistematik süreç aracılığıyla, kişinin tüm varlığıyla temas etmenin pratiğidir (Kabat Zinn, 2009).

Kendinelik (mindfulness) terimi Budizm, Taoizm, Hinduizm gibi Uzak Asya dini ritüellerde ve Yahudilik, İslam ve Hristiyanlık gibi kutsal dinlerde kullanılan bir terim olarak karşımıza çıkmaktadır (Kabat-Zinn, 2005). Modern psikolojide ise bu terim, kendinelik yeteneklerinin geliştirilmesinin kişiye olan katkılarının anlaşılması durumu çok yenidir. Kendinelik açık ve meraklı esnek tutum içerisinde dikkati toplama ve yöneltme halidir. Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi üç önemli noktaya dikkat çekmektedir. Birincisi düşünme sürecinden daha öte bir bilinçlilik durumu olarak karşımıza çıkar. İkincisi belli bir tutuma vurgu yapar, yani bu tutum açıklık ve meraktır. Üçüncüsü bu terim dikkat esnekliği durumunu önceler. Kendineliği uyanmak ve kendimizle iletişim kurmak, hayatımızın her alanını dolu ve anlamlı olabileceğini fark etmek ve bu şekilde kullanmak için önemlidir (Bishop ve diğ., 2004).

2.2.1. Bilinçli Farkındalığın Temel Tutumları

Bilinçli farkındalığın temel tutumları yediye ayrılmaktadır. Bunlar şu şekildedir (Kabat-Zinn, 2009). Bu temel tutumlar yargılayıcı olmama, sabır, acemi

zihin, güven, çabasızlık, kabul, oluruna bırakmaktır. *Yargılayıcı olmama*, bireyin biliş akışına tanık olduğu durumda, deneyimlerinin bir değerlendirme durumuna tabi tutulduğunu, içsel-dışsal deneyim süreçlerinde yargılama ve tepki oluştuğunun farkına varır. Bilişin bu gerçekleşen tutumunun farkına varıp, ne derece doğru-yanlış, iyi-kötü, güzel-çirkin gibi bir sınıflandırma içerisinde olduğunu durdurmaya yönelik müdahale etmeden gözlemlemenin yeterli olduğu durumdur (Özyeşil, 2011; Şahin, 2019).

Sabır, gerçekleşmesini istediğimiz her durumun bir vakit içerisinde olacağını kabul etmek, bu durumu anlamaktır. Sabırlı olma durumu, anı olduğu gibi kabullenme, yaşadığımız her ana açık olma durumudur. Kişi için en iyi zaman dilimi şu anda yaşadığı zaman dilimidir (Özyeşil, 2011; Şahin, 2019). Gelecek kaygısı kişilerde strese yol açıp kişinin içinde olduğu anı algılama sürecini olumsuz etkilemektedir ve şu anla bağlantının kaybolmasına, kesilmesine neden olmaktadır (Kınay, 2013). Ayrıca sabırlı olma durumu, koruyucu olarak psikolojik iyi olma haline de katkı sunmaktadır (Doğan, 2017).

Acemi (başlangıç) zihni, içinde olduğumuz şimdiki anda deneyimlediğimiz zenginlik, yaşamın kendi zenginliği kapsamakta ve bütünlemektedir (Kabat-Zinn, 2009). Kişilerin bildiklerinin çoğu vakit düşünce yapılarını ve inanç sistemlerini etkilemesi, kişilerin her şeyi olduğu haliyle görmesine engel olmaktadır. Bu nedenle kişi şu anın zenginliğini anlayabilmek ve kavrayabilmek için her şeyin ilk defa gerçekleşiyormuş gibi görmeye istekliliği gerektiren acemi zihnine sahip olmalıdır. Kişi acemi zihne sahip olduğu vakit içinde olduğu anın daha önce deneyimlediklerine dayanan beklentilerden etkilenmesine engel olabilmektedir. Böylece bildiklerine kedisini hapsetmemekte, yeni fırsatlara imkan vermektedir. Çevrede yaşananları ve doğadaki durumları berrak, canlı haliyle görebilmek acemi zihin sayesinde mümkün olabilmektedir (Özyeşil, 2011; Şahin, 2019).

Güven, genel anlamda meditasyon eğitiminin önemli özelliği olarak kişinin hislerini ve kendine olan güven duygusunu güçlendirmesidir. Bu durum kişinin otoritesine, konumuna güveninden farklı olmaktadır (Kabat-Zinn, 2009). Kişi kişisel kararları doğrultusunda hatalar yapsa dahi kararları vermesi adına diğerine güvenmekten daha iyidir. Kişi bu şekilde özgünlüğünün farkına varıp tamamıyla kendi olarak kalabilmektedir. Bilinçli farkındalık meditasyonu uygulamalarıyla kişinin varoluşuna güvenmesini, yükümlülüklerinin farkında olması, kişinin kendisini dinlemesi becerisi kazandırmaktadır. Böylece kişinin kendine olan güveni geliştir-

mekte, diğerk iyi yönlerini görse de kendi kararlarını yine kendisi verebilmektedir (Özyeşil, 2011; Şahin, 2019).

Çabasızlık (hırslanmamak), bilinçli farkındalık çalışmalarında sade ve duru şekilde gerçekleştirilir. Pratiğın içinde rahatlama olmadan, olma durumuna geçmektir. Herhangi bir şeyi değıştirmeden bu duruma tanıklık etmektir. Kişiler neredeyse her şeyi bir şeyler elde etmek için gerçekleştirirler. Farkındalık çalışmalarında, bu tutum engel ortaya çıkarmaktadır. Anın içinde farklı bir durumun gerçekleşmesini istemekten vazgeçildiğinde olanla karşılaşma durumu ve ihtimali yükselmektedir. Herhangi bir açıdan gelişmeye çalışmak, başka bir yere gitmek, andan ayrılmaya neden olur. Çaba, durumu hırsa bırakabilir. Bilinçli farkındalık çalışmalarında bir yere ulaşmanın yöntemi herhangi bir yere ulaşmaya çabalamaktan vazgeçmektir (Özyeşil, 2011; Şahin, 2019).

Kabul, yaşıntıların anda gerçekleşmesi, olayların kişi tarafından olduğu haliyle kabul edilmesidir (Kabat-Zinn, 2009). Kabul, fiziksel acı, öfke, endişe, üzüntü, ilişki sorunları gibi bazı duygu ve tecrübelerimizi reddetmekten dolayı oluşan sorunları yönetmeyi sağlayan tutumdur. Böyle anlarla başa çıkmanın yolu bir şeylere saplanıp kalıp inatla ayak dirediğini kabul etmektir. Anlayış ancak herhangi bir şeyi istemeyi ya da reddetmeyi bırakarak, anın içindeki her ne ise onu kabul etmekle gerçekleşir. Böyle bir tutuma sahip olduğunda hoşnut olunmayan duygulara, olaylara, durumlara karşı daha çok sabır gösterilebilir (Demir, 2014; Şahin, 2019).

Oluruna bırakmak, bir duygu, fikir, arzu, görüşe bağlanmamaya daveti ifade etmektedir. Nesneleri kabulleniş ya da reddediş durumuna kapılmadan, onları olduğu haliyle gelişmelerine müsaade etmektedir. Hoşa giden deneyimlere sarılma, hoşa gitmeyen deneyimleri ise bırakmak ya da reddetme otomatik pilot tepkisidir. Farkındalık çalışmalarında bu eğilime dikkat çekerek, an içinde gerçekleşen gözlemlenir, mücadeleden vazgeçerek her şeyin olduğu haliyle gelişmesine müsaade edilir (Özyeşil, 2011; Şahin, 2019).

2.2.2. Bilinçli Farkındalığın Fonksiyonel Yararları

Bilinçli farkındalık kaçınma ve aşrı yüzleşme gibi stratejilerin karşıtı olan bir mekanizmadır. Bu mekanizmanın kişilere birçok yararı bulunmaktadır. Bunlar şu şekilde sıralanabilir (Özdoğan, 2018): a) Bilinçli farkındalık halinde düşünürken

yorum yapılamaz, bu yüzden kavramsal değildir. b) Bilinçli farkındalık halinde daima şu anda kalınır, ana odaklıdır. c) Bilinçli farkındalık halinde düşüncelerimizi yargılama, etiketleme, kategorize etme gibi durum söz konusu olmaz. d) Bilinçli farkındalık amaçlıdır; amaç, dikkati bir yerde toplamaktır. Dikkat sürekli şu ana çevrilir ve bu durum sürekliliğini sağlar. e) Bilinçli farkındalık katılımcı gözlemine ihtiyaç duyar. Bilinçli farkındalığı olan kişi zihnini ve bedenini yakından deneyimler, ana şahittir. f) Bilinçli farkındalık sözel değildir. Kelimeler bilişte şekillenmeden önce bilinçli farkındalık oluşmaktadır. g) Bilinçli farkındalık keşfe dayalı hareket eder. Algılanması güç olan seviyeler algılanır, yeni şeyler keşfedilir.

Kişi bilinçli farkındalık halindeyken huzurlu olmaktadır. İyi bir gözlemcidir, bilişin ürettiği her düşüncüyü nasıl gözlemleyebileceğinin farkında olan bireydir. Bu durum kişinin *şu anı* yaşaması mümkün olur. Kişi gözlemleyerek kendi bilişini tanımakta, dolayısıyla kendisini de daha iyi tanıma sürecindedir. Yani kişi hem bilişi hem de bilişin gözlemci senini oluşturmaktadır. Burada söz konusu herhangi bir düşüncüyü uzaklaştırmak veya o düşünceye tutunmaktan öte, o düşüncenin bilincine varmaktır. Burada gerçekleşen gözlem de gözlenen ve gözlemleyen arasında bir ayrım söz konusu değildir, kişinin kendisi kendi zihnini gözlemciden bağımsız olarak gözlemlenmektedir (Kabat-Zinn ve Hanh, 2009).

Bilinçli farkındalık halinde kişi içinde bulunulan anda gerçekleşen olaylara karşı daha az tepkisellik göstermektedir. Bu durumda nötr, negatif ve pozitif olarak kişinin daha az acı duyması, daha iyi hissetmesi ve bütün tecrübeleriyle daha sağlıklı ilişki kurması gerçekleşmektedir. Kişi bilinçli bir şekilde farkında olarak, içinde bulunduğu anda gerçekleşen olayları tanımakta ve birey kendisini uyanık hissedebilmektedir. Eğer içinde olunan zamanın farkında olunmaz, mevcut durum kişi tarafından yaşanmaz ve mevcut duruma ilişkin dikkat dağıtıcı fikirler içerisinde bulunan olursa bilinçsizlik söz konusudur. Kişi bilinçsizlik halindeyken sürekli geçmiş-geleceği ikileminde olmakta, genel itibarıyla sakar davranmakta ve günlük işlerini hızlı, dikkatsiz şekilde gerçekleştirmektedir. Yeni tanıştığı kişilerin ismini unutmakta, fiziksel gerginlik söz konusu olmakta ve mevcut durumu algılamakta yetersiz kalabilmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalığı yüksek birey dikkatini geleceğe ya da geçmişe vermemekte, mevcut durumda yaşananları yargılamayıp reddetmemektedir. Mevcut durumu yaşamakta, içinde bulunduğu dikkat hali enerjik olmasını, bulunduğu durumdan keyif almasını sağlamaktadır. Bilinçli

farkındalık geliştirilebilir bir beceri olup, geliştirilmesi durumunda kişiler olan biteni rahatlıkla fark edebilmekte ve koşullanmaların dışında yalnızca anı yaşamaktadır (Germer, 2004).

2.2.3. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık üzerine yapılmış çalışmalar mevcuttur. Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerine etkisini inceledikleri çalışmalarında, bilinçli farkındalık (mindfulness) ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu, ayrıca bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Carmody ve Baer (2008) 174 yetişkin birey üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, sekiz oturumluk bilişsel farkındalık temelli stres azaltma programının bilişsel farkındalık, psikolojik semptomlar, algılanan stres ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisini incelemişlerdir. Bilişsel farkındalık temelli programın katılımcıların algılanan stres ve psikolojik semptomlarını azalttığı, bilişsel farkındalık ve psikolojik iyi oluş üzerinde de artırıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Schonert-Reichl ve Lawlor (2010) dördüncü, beşinci, altıncı ve yedinci sınıfa devam eden ergenlik öncesi ve erken ergenlik döneminde olan 246 katılımcıyla yaptıkları çalışmalarında, bilişsel farkındalık programının iyimserlik, sosyal yeterlik, genel ve okul benlik algısı üzerine olan etkisini incelemişlerdir. Buna göre bilişsel farkındalık programının, öğrencilerin iyimserlik ve sosyal yeterlik durumlarını iyileştirdiği ve yükselttiği, aynı şekilde ergenlik öncesi dönemdeki öğrencilerin erken ergenlik dönemindeki öğrencilere göre benlik algılarında daha olumlu sonuçlara ulaşılmıştır. Luberto, McLeish, Zvolensky ve Baer (2011) her gün sigara kullanan 90 genç yetişkin üzerine gerçekleştirdikleri çalışmalarında, cinsiyet, sigara içme oranı ve olumsuz duygulanımın bilişsel farkındalık üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Gupta ve Verma (2020) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, bilinçli farkındalık eğitiminin bilinçli farkındalık, bilinçli tüketim ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma iki aşamadan oluşmakta olup, ilk aşamada 149 öğrenciye tarama çalışması yapılmıştır. Buna göre bilinçli farkındalık meditasyon sıklığı yüksek olan öğrencilerde farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İkinci aşamada, yarı deney modeli çalışma oluşturulmuş olup,

bilinçli farkındalık eğitimi deney grubunu ders sonrasında, iki aylık bir süreçte rehberli kısa meditasyon seansları şeklinde uygulanmıştır. Kontrol grubuna bir uygulama yapılmamıştır. Gerçekleştirilen program sonrasında deney grubunun kontrol grubuna göre bilinçli farkındalık, bilinçli tüketim ve yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bernandez, Duran, Parejo, Juristo ve Ruiz-Cortez (2020) yazılım mühendisliğinde okuyan 130 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, öğrencileri üç gruba ayırarak deney grubuna bilinçli farkındalık eğitimi gerçekleştirmişlerdir. Eğitimin, öğrencilerin kavramsal modellemedeki performansları ve üretkenlikleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Buna göre deney grubunda yer alan öğrencilerin aldıkları bilişsel farkındalık eğitimleri sonrası kavramsal modellemedeki performansları ve üretkenliklerini arttırdıkları sonucuna ulaşmışlardır. Langer, Cangas, Salcedo ve Fuentes (2012) 18 psikoz hastası birey üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, bu bireyleri rastgele deney ve kontrol gruplarına ayırmışlardır. Deney grubuna bilişsel farkındalık temelli eğitim verilirken, kontrol grubuna herhangi bir eğitim verilmemiştir. Eğitim sonrasında deney grubunda yer alan bireylerin, stresli içsel olaylara bilinçli şekilde tepki verme becerisinin kontrol grubunda yer alan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. De Carvalho, Pinto ve Maroco (2017) bilişsel farkındalık temelli sosyal-duygusal öğrenme programının etkililiğini belirlemek üzere 454 üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencisiyle birlikte 20 öğretmene bu program uygulanmıştır. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin %50'sinden fazlasında duygularını düzenleme, daha olumlu duygulanım yaşama ve kendine daha şefkatli olma durumlarının kontrol grubunda yer alan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan öğretmen grubunda da kendini gözlemleme, kişisel başarı ve kendine şefkat konusunda kontrol grubuna göre daha yüksek puan almıştır. Wahl, Huelle, Zurowski ve Kordon (2013), obsesif-kompulsif tanısı almış 30 hasta üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, bilişsel farkındalık temelli eğitim programı uygulanmıştır. Buna göre bilişsel farkındalık eğitim programının deney grubunda yer alan bireylerin kaygı düzeyleri ve nötralizasyon dürtüsü üzerinde azaltma noktasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yurtdışı literatüründe yapılmış bazı çalışmalarda internet bağımlılığı ile bilişsel farkındalık arasında anlamlı düzeyde negatif ilişkinin olduğu çalışmalar mevcuttur (Cheng, Zhang ve Wu, 2020; Gamez-Guadix ve Calvete, 2016; Gharib Bolouk, Mikaeili ve Basharpour, 2022; Li, Wu ve

Cao, 2023; Sheykhangafshe ve diğ., 2021; Song ve Park, 2019; Wu ve Li, 2021; Yhang ve diğ., 2019).

Ülev (2004) üniversite öğrencilerinden oluşan 414 birey üzerinden bir araştırma yapmıştır. Yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma yöntemlerini depresyon, endişe ve stresle olan ilişkisi incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ile optimizm yaklaşımı, öz güven yaklaşımı ve sosyal destek bulma yaklaşımı ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile boyun eğici ve suçluluk duygusu yaklaşım arasında olumsuz anlamda bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Özyeşil ve diğ.(2011) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalığın, öz-anlayış ve pozitif duygu ile anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada ortaya çıkan neticelerden bir diğeri de bilinçli farkındalığın stres, endişe, bunalım, olumsuz hissiyatla arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğudur. Ögel ve diğ. (2014) bağımlı birey ve normal bireylerde farkındalık ve farkındalığı tetikleyen sebeplerin incelenmesi hakkında yaptıkları çalışmada, alkol ve madde bağımlılığı tanısı olan, eğitim ve rehabilitasyon merkezinde yatarak tedavi gören 191 kişi bağımlı grup olarak alınırken 75 öğretmen, 25 banka memuru da bağımlı olmayan grup olarak ele alınmıştır. Farkındalığı tetikleyen faktörler bağımlı olan grup ile bağımlı olmayan grup arasında değişkenlik göstermiştir. Farkındalık terapisinin bağımlı olan bireylerle etkileşimde bulunmanın daha etkili olduğu belirlenmiştir. Albayrak (2015), 452 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, bağlanma biçimleri, bilişsel farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Buna göre öğrencilerin bilişsel farkındalık düzeyleri ile kaygılı ve güvenli bağlanma arasında anlamlı negatif ilişkinin olduğunu belirlemiştir. Ayrıca bağlanma stillerinin bilinçli farkındalık düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bir diğ. çalışmada 2015-2016 eğitim öğretim yılında Atatürk Üniversitesi'nde öğrenim gören 601 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı çalışmada otonomi, bağlanma biçimi, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki araştırılmıştır. Otonomi ile bağlanma biçimi, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Bağlanma biçimi, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme parametrelerinin özerklik değişkenini anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır (Karabacak ve Demir, 2017). Dönmez (2018), 12-55 yaş aralığındaki 1119 birey ile gerçekleştirdiği çalışmada online oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre yaşam

doyumunu ve bilinçli farkındalığın online oyun bağımlılığını olumsuz şekilde yordadığı, bilinçli farkındalığın ise yaşam doyumunu olumlu şekilde yordadığı belirlenmiştir. Yurtiçi literatüründe yapılmış bazı çalışmalarda internet bağımlılığı ile bilişsel farkındalık arasında anlamlı düzeyde negatif ilişkinin olduğu çalışmalar mevcuttur (Alçay, 2019; Arslan, 2017; Arslan ve Coşkun, 2021; Cankurtaran ve Şakiroğlu, 2020; Cınar ve Bayar, 2023; Çay, 2019; Demirhan ve diğ., 2023; Ekşisu ve diğerleri, 2020; Iskender ve Akin, 2011; Karadağ ve Akçınar, 2019; Kaymaz ve Şakiroğlu, 2019; Koçyiğit, 2019; Pırtıcı, 2022; Zafer, 2021).

Bilişsel farkındalık üzerinde yapılmış çalışmalara genel olarak bakıldığında hem yurtiçi literatürü hem de yurtdışı literatüründe çok fazla çalışma olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların hem tarama desenli hem de yarı deneysel desenli çalışmalar olduğu belirlenmiştir. Özellikle bilişsel farkındalığın, internet bağımlılığı, yaşam doyumunu, psikolojik belirtiler, psikolojik iyi oluş, benlik algısı, özgüven gibi psikolojik kavramlarla ilişkilerinin incelendiği görülmüştür. Diğer taraftan yapılan deneysel çalışmalarda bilişsel farkındalık temelli oluşturulmuş programların risk grupları (sigara bağımlıları, alkol bağımlıları, obsesif-kompulsif bozukluğu, psikoz tanısı konan bireyler) üzerinde de etkisinin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Buna göre özellikle bilişsel farkındalık kavramının iyileştirici bir etkisinin olabileceği, risk faktör durumlarında koruyucu faktör olarak ele alınabileceği söylenebilir.

2.3. Yaşam Doyumu

Son zamanlarda pozitif psikoloji terimleri olarak ön plana çıkan bazı terimler söz konusudur. Bu terimlerden bazılarına mutluluk, öznel iyi oluş, yaşam doyumunu örneği verilebilir. Büyüyen ve değişime uğrayan dünyamızla beraber bilim, sanat, ticaret, teknoloji ve sanayi alanındaki değişiklikler, iletişim teknolojilerindeki ilerleyiş, iş hayatı, aile ve arkadaş çevresi, sorumluluklar insanları haz ve mutluluk sözcüklerine karşı soru sormaya, günlük yaşam rutinlerinin bir parçası yapma noktasına getirebilmektedir. Yaşam doyumunu nitelendirmek için ilk olarak doyum ifadesini anlamlandırması gerekmektedir. Doyum kavramı, beklentiler, ihtiyaçlar ve isteklerin yerine getirilmesi veya açlık, cinsellik gibi temel biyolojik ihtiyaçların karşılanması ya da sevgi, başarı, merak gibi psikolojik ihtiyaçların doyurulması neticesinde vücutta denge durumunun tekrardan koşullanması biçiminde açıklan-

maktadır (Akandere, Acar ve Baştuğ, 2009). Beklenti ve isteklerini hayatlarında uyumlu bir şekilde yaşayan bireyler içsel tamamlamasını bulmakta ve bu bireylerin doyum seviyesi yüksek olmaktadır. İçsel doyum hayat kalitesini yükseltmektedir (Altay ve Avcı 2009). Yaşam doyum kavramıysa kişinin beklentilerini, elinde olanların kıyaslamasıyla ortaya çıkan durum veya neticede insanın yaşama dair genel tutumu diye adlandırabilir (Haybron, 2004). Polat'a (2014) göre birey yaşam doyumuna, kişisel deneyimlerinin dışındaki kurallarla yaşam üzerindeki deneyimlerini karşılaştırması sonucunda ulaşabilir. Yaşam doyum kavramını bireyin yaşantısını sürdürdüğü toplumun kendine has değer yapısı ve kültüründe kendi yaşamını algılayış şekli olarak nitelendirilmektedir. Yaşam doyum kavramı kişinin bedensel ve psikolojik halini, aile arası ve aile dışı sosyal etkileşimlerini, inançlarını ve çevre etkilerini içermektedir. Bireyin süregelen yaşamından keyif duyma, fiziksel anlamda pozitiflik, hayatı anlamlı bulma, hedeflerine adım atma konusunda güdülenme, pozitif bir benlik, ekonomik düzey, kendini güvende hissetme ve tatmin edici sosyal yaşantılar yaşam doyumunu etkileyen faktörlerdir (Ünal, 2011).

Yaşam doyum yüksek bireyler; günlük faaliyetlerden haz duymakta, yaşamına bir anlam yüklemekte, yaşamıyla ilgili hedeflerinin olmakta ve eski yaşantısının sorumluluğunu üstlenmektedir. Yaşamı boyunca hayal ettiği hedefleri başarabileceğine dair inanca sahip olmaktadır. Pozitif bir *ben* izlenimine sahip olmakta ve yetersiz yanları ne olursa olsun kendini kıymetli bir birey olarak kabullenmektedir. Ayrıca yaşam doyum yüksek olan birey, yaşama karşı çoğunlukla iyimser bir yaklaşım içinde olması beklenmektedir (Neugarten ve diğ.,1961). Bu durumda yaşam doyumunun psikolojik risk faktörleri karşısında koruyucu faktör olarak değerlendirilebileceği düşünülebilir.

2.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyum kavramı bazı değişkenlerden etkilenebilir. Bu değişkenler mutluluk, hayata atfedilen anlam, hedeflere ulaşmak için ortaya konulan uyum, günlük yaşamdan alınan keyif, bireylerin beden algısından memnun olma hali, olumlu kişisel benlik, güvenlik, ekonomik ve sosyal ilişkiler diye sıralanabilir. (Yılmaz ve Aslan, 2013). Yaşam doyumuna etki eden bazı faktörler şunlardır (Baykoçak, 2002; Keser,

2005): Günlük yaşamdan mutluluk, hayata bir anlam yüklemek, hedeflerine ulaşabilmek adına uyum içinde olmak, yaşamı olumlu görebilmek, benliğini olumlu değerlendirmek, fiziksel görünümünden memnun olmak, maddi olarak kazancı iyi olmak, kendini refah içinde hissetmek, fiziksel ve psikolojik olarak iyi hissetmek, sosyal etkileşimleri iyi olmak, bireyin yaşı, cinsiyeti, gelir düzeyi, eğitim durumu, sağlık durumu, çalışma hayatıdır. Bu faktörler bireyin psikolojik sağlamlığını etkileyerek kendini güvende ve iyi hissetmesini sağlamaktadır.

Yaşam doyumu ile yaş arasındaki ilişki incelendiğinde, genellikle yaş ilerledikçe bireyin yaşam doyumunun azaldığı ve yaş dönemleri arasında yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir (Akandere ve diğ., 2009; Bal ve Gülcan, 2014; Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001). Bunun yanında genç bireyler olumlu ve olumsuz duyguları daha yoğun hissetmekte iken yaşlı bireyler ise gençlere göre hayatlarını daha olumlu bir şekilde değerlendirmektedir. (Robinson, 1973; Akt. Gümüş, 2006). Deneyler, yaşam doygunluğunun bireylerin yaşı ilerledikçe, olgunlaştıkları ve daha bilgili bir bireye dönüştükleri için nasıl büyüdüğünden söz eder, böylelikle yaşlandıkça ve geçirmiş olduğu yaşam süresi boyunca kendisi için önemli olan şeyleri daha iyi kavradıkça hayatın daha olumlu bir hal alacağını bilincine varırlar (Palgi ve Shmotkin, 2010).

Araştırmalar cinsiyetin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde etkilediğini ortaya çıkarmaktadır (Dost, 2007). 245 kadın ve 160 erkekten oluşturulan bir araştırmada kadın bireylerin yaşam doyumlarının erkekler göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yıldırım, 2017). Aynı şekilde Bal ve Gülcan (2014) ve Yelpeze ve Yakar (2019) gerçekleştirdikleri çalışmalarında kadınların daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını belirlemişlerdir. Ortaya konulan çalışmalar sonucunda erkek ve kadınlar arasında, mutluluk ve doyum yönünden fazla bir fark olmadığı anlaşılmıştır (Huebner, 2004; Kermen, Tosun ve Doğan, 2016; Yılmaz ve Aslan, 2013).

Dilmaç ve Ekşi (2008), gelir düzeyi değişkeni doyum algısı üzerinde güçlü bir yordayıcı olarak belirlendiğini yaptıkları araştırmada ortaya çıkarmışlardır. Maslow'a (1943) göre, bireyler belli bir seviyede doyum eşğine ulaştıkları zaman mutluluğa ulaşırlar, daha üst düzeydeki ihtiyaçları doyurulduğu zaman ise mutluluk düzeyi daha artacaktır. İhtiyaçların doyuma ulaşmasının yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği ile ilgili araştırmalar görülmektedir. (Diener, 2000; Diener, Horwitz

ve Emmons, 1985). Yıldırım (2017) tarafından ele alınan bir araştırmaya 405 kişi katılım sağlamış ve gelir seviyeleri ile yaşam doyumu ölçeği sonuçları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ile gelir seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgular çerçevesinde katılımcıların yaşam doyumu ölçeğinden elde ettikleri skorların ekonomik durum ile pozitif korelasyon gösterdikleri gözlemlenmiştir.

Easterline ve Plagnol (2008), eğitim seviyesi yüksek bireylerin, hedeflerine ulaşabilme ve aile yaşantılarında mutlu olma becerilerinin daha yüksek olması nedeniyle daha mutlu olduklarını belirtmişlerdir. Keser (2005) tarafından yapılan bir araştırmada bireylerin aldıkları eğitime göre yaşam doyumları araştırılmış ve üniversite mezunu bireylerin, lise ve alt seviyeden mezun bireylere göre yaşam doyumlarının daha alt düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bir başka söylemle eğitim düzeyi arttıkça yaşam doyumunda da azalma olduğu ortaya çıkmıştır. Özer (2001), tarafından yürütülen bir araştırmada eğitim seviyesi ile yaşam doyumu arasında iki faktörlü varyans analizinde anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmiştir. Schaefer ve diğ.,(2003) ise eğitim seviyesinin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği söyleminde bulunmuştur.

Toplam 99 bireye uygulanan araştırmada, yaşlı kişilerde yaşam doyumu, fiziksel durum, psikolojik sağlık, sosyal destek ve kontrol odağı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu araştırma fiziksel sağlığın yaşam doyumunun en değerli tanımlayıcı faktörü olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır (Abu-Bader, Rogers ve Barush, 2002). Şener, ve diğ. (2008) yaş, medeni hal, maddiyat, eğitim gibi değişkenler ile aile, yakın akraba ve arkadaş bağlarının yaşlı bireylerde yaşam doyumuna dair sonuçlarını araştıran bir çalışma ortaya koymuşlardır. Sağlığın hem kadın hem erkek bireylerde yaşam doyumunun en önemli etkeni olduğu anlaşılmıştır.

Yaşam doyumuna etki eden faktörlerin birinci sırasında yer alan kişinin rutin hayatında büyük bölümünü oluşturan iş hayatı gelmektedir. Bu durumda iş hayatından edinilen doyum ile yaşam doyumu arasında ilişki olduğu yerleşmiş bir düşüncedir (Keser, 2005). Herhangi bir işte çalışmayan bireylerin, maddi bir getirilerinin olmaması, kişinin kendisini vasıfsız görmesi, beceri ve kabiliyetlerini ve bilgi birikimlerini işleve dökme konusunda yoksun kalmaları, hayatlarının gidişatına dair kontrollerinin düşük olması sebebiyle acı duygusuna kapıldıklarını göstermektedir (Haller ve Hadler, 2006).

2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Ergenlik dönemi, yaşanan topluma uyum gösterebilme bakımından gelişim dönemleri arasında en zorlu dönemdir. Bu dönemde fiziksel değişimin hızlı olması ile birlikte bazı psikolojik ve duygusal problemler de açığa çıkabilir. Bu dönemde aile hayatından kopuş ve dış dünyaya açılma başlar. Beğenilme isteği ön plana çıkar (Yavuzer, 1993). Yaşadığı problemlerle başa çıkamadığı sürece yaşam hem çocuk hem de yetişkin için kaygıdan başka bir anlam içermez (Doğan, 2017). Güncel yaşamın baskı ve yorgunluğundan uzaklaşmak için bireyler sosyal medya ve gönderilerinde zaman geçirebilirler. Ancak, uzaklaşma amacıyla internet ve teknoloji tüketiminin sorunların üstesinden gelme adına ne kadar faydalı bir yöntem olduğu tartışma konusudur (Tekinarslan ve Gürer, 2011). Sosyal medya ile birlikte kullanıcının zaman, mekân ve gözetimden uzak bir yöntemle içerik üretmesi, ürettiği içeriği yayması, yeniden üretmesi ve bu durumun sürekli bir şekilde devam etmesine olanak sağlayan dijital çağda, bireyin daha fazla ön plana çıktığı söylenebilir. Sosyal medya siteleri gibi birtakım araçların tüketicinin eğilimlerine yönelik hazırladığı altyapı da insanların kendi istek ve beklentilerine uygun tercihler yapma konusunda özgür oldukları gerçeğini öne çıkarır. Bu nedenle sosyal medya çağının, bireylerin faal bir biçimde ve kendi doyumlarına yönelik kitle iletişim seçiminde farklılıklara yöneldiği görülmektedir (Aktan, 2018).

Magsamen Conrad ve Greene (2014) yaptıkları bir çalışmaya sonucunda; sosyal medya ve internet kullanımı bireylere, özellikle de sosyal olarak toplumdan kendini ayırtmış utangaç kişilere yüz yüze iletişim mecralarında başarısız oldukları arkadaşlık ve paylaşım imkanı sağladığı söylenebilir. İnternet ortamında çokça zaman geçiren bireylerde; yalnızlık hissinin, düşmanlığın, utangaçlığın, bağımlılığın, yalan söylemenin, öz yetersizlik, depresyonun, psikolojik sorunlar ve kişilik problemlerinin, şiddetli psikolojik sorunların, nevrozizm ve psikotizm belirtilerinin görülme seviyesi daha fazladır (Ceyhan, 2008). Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili olan diğer bir kavram ise yaşam doyumdur. Yaşam doyumu kavramı özellikle yetmişli yıllardan bu yana gerek gündelik dilde gerekse de batıda sosyal bilimler alanında gelişmeye dair akademik görüşlerde ve hayat şartlarının tahlilinde sosyal göstergelerin daha fazla

kullanılması ile birlikte etkili bir biçimde gündemde yer etmeye başlamıştır(Sapancalı, 2009). Yaşam bir yandan bir öğrenme süreci, bir taraftan da öğrenilenlerle ortaya çıkan problemleri, yine öğrenilenler ile çözüme ulaştırma süreci olarak görülebilir. Problemler çözüme ulaşmadığı sürece hayat çocuk ve yetişkin için kaygıdan başka bir anlam ifade etmez (Doğan, 2017).

Üniversitede öğrenim gören bireylerin sosyal medyadaki harcadıkları zaman ile temel ihtiyaçları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya kullanımı arttıkça eğlence ihtiyacının yerine getirilme miktarının arttığı, ancak hayatta kalmak için gerekli temel ihtiyaçların karşılanma miktarlarının azaldığı görülmüştür (Ayaz ve Kayhan, 2016). Amerika’da üniversitede öğrenim gören 251 öğrenciyle yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş, sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumunu negatif yönde etkilediği kanıtlanmıştır (Longstreet ve Brooks, 2017). Lim ve diğ. (2016) ise 419 üniversite öğrencisinin sosyal medyanın ve teknolojinin aşırı yüklenmesinin, üniversite öğrenimine devam eden bireylerin ve çalışan bireylerin katıldığı deney grubu üzerinde, psikolojik açıdan sağlığa direkt etki etmediği tespit edilmiştir.

Özkan (2013) genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında yaşam doyumunun internet bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Altıntaş (2020) ve Okur (2019) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında yaşam doyumunun problemleri internet kullanımının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Afo (2018) 18-60 yaş aralığındaki bireylerle gerçekleştirdiği çalışmasında yaşam doyumunun problemleri internet kullanımının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Pırtıcı (2022) 18-65 yaş aralığında bireylerle yaptığı çalışmasında, bilinçli farkındalık düzeylerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide anlamlı düzeyde aracılık rolü üstlendiğini belirlemiştir. Lachmann ve diğ. (2018) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumunun akıllı telefon bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Gedam ve diğ. (2017) üniversite öğrencileri ve Duo ve Shek (2021) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumunun internet bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğunu belirlemişlerdir. Essel ve diğ. (2022) öğrenciler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumunun internet bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Brooks ve Longstreet (2015), Longstreet ve Brooks (2017) gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumunun,

sosyal medya ve internet bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğunu belirlemişlerdir. Kuang-Tsan ve Fu-Yan (2017) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumunun akıllı telefon bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Jung ve Shim (2012) gerçekleştirdikleri çalışmalarında okul yaşam doyumunun internet bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğunu belirlemişlerdir. Akbari Bejandi ve Asadi (2020) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumu ve yaşam kalitesinin internet bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığını belirlemişlerdir. Vujic ve Szabo (2022) gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumunun algılanan stres yoluyla ilişkisinde akıllı telefon bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Shi ve Wang (2023) ortaokul ve lise öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumu ve yalnızlık kavramlarının okul mağduriyeti ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğunu belirlemişlerdir. Blachnio, Przepiorka, Benvenuti, Mazzoni ve Seidman (2019) ABD ve İtalya örneklemelerinde benlik saygısının internet bağımlılığı ile olan ilişkisinde yaşam doyumunun aracı role sahip olduğunu belirlemişlerdir. Kabasakal (2015), Morsünbül (2014), Sahin (2017), Sayili ve diğ. (2023) üniversite öğrencileri, Aten ve Acat (2019) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında yaşam doyumunun internet bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Telef (2016) ortaokul öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında yaşam doyumunun sadece okul doyumu alt boyutunun internet bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Bozoglan ve diğ. (2013) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumu, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Evli ve Şimşek (2022) ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında COVID-19 sürecinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşam doyumunu yordama ilişkisinde internet bağımlılığının aracılık rolü oynadığını belirlemişlerdir.

2.4. Öz-duyarlık

Öz-duyarlık (*self-compensation*), Türkçe’de öz-anlayış, öz-duyarlılık, öz-şefkat şeklinde anlam bulmuştur (Yağbasanlar, 2017). Öz-duyarlığın ne olduğu sorusunun cevabını bulmak için ilk olarak şefkat kavramına yoğunlaşılması gerek

mektedir. Şefkat (*compassion*) kelimesi, Com-(beraber) -pati (acı çekmek) olan Latince kökenlerden ortaya çıkmıştır. Bu durumda, şefkat kelimesi acıyı paylaşmak, anlamak ve farkına varmaktır (Atalay, 2019). Şefkat bir başkasının acılarına temas etme arzusudur, başkalarının acılarından kaçınmak yerine yaşanan güçlükleri fark etmek, başkalarına karşı incelik duygusu hissetmek ve onların acılarını sona erdirmek adına verilen motivasyondur. Diğer taraftan başarısız olmuş veya hata yapmış bireyleri yargılamak yerine empati yapmaktır, bu şekilde hareket ederek bu tür sorunların insanın doğası gereği yaşanabileceğinin anlamasına yönelik farkındalığı arttırmaktır (Neff, 2003a).

Öz-duyarlık sadece mağduriyete uğramış kişilerle ilgili bir şey değildir, bununla birlikte başarısızlıklarından, kişisel yetersizliklerinden, kötü seçimlerinden dolayı acı duyanlarla ilgilidir. O halde duyarlılık, acıyı bilmek ve onu net bir biçimde algılamakla ilişkilidir. Bununla birlikte acı çeken bireyin acısını tedavi etme arzusu taşır. Duyarlık paylaşılan insani durumların, kusurlu bulunmanın ve hassas olmanın farkına varabilmektir (Neff, 2011). Duyarlık özünde, empatiyi, cömertliği ve kabulü içerir (Atalay, 2019). Dalai Lama duyarlık duygusunun ilerlemeyi, başka insanların problemlerine ve acılarına karşı içten bir şekilde özen göstermeyi, başkalarına karşı samimi duygular geliştirme ve yalnızca yakın çevresi için değil diğerlerini de kapsayan bu duyguyu geliştirmesi olduğu söyleminde bulunuyor. Paul Gilbert duyarlılığı, ilgi alaka, dingingleşmek, sempati, empati ve peşin hüküm vermemek diye belirtmektedir. Duyarlık istek, hissiyat, fikir ve davranışı özünde tutar. Yalnızca karşıdaki bireyin acısını anlamak değil bizi onun acısına son vermek adına adım atmaya iten bir süreçtir (Atalay, 2019).

Öz-duyarlı bir birey olmanın kişiyi, etkisiz hale getireceğini savunanlar vardır, fakat duyarlı olmak insanın ideallerine ulaşamadığında, kendisini yargılamaması gerektiğini söylese de bu başarısızlıkların farkında olup yine de kayıtsız kalması anlamını taşımaz. Bireyin kendisini anlayış ve tahammül ile teşvik etmesi anlamına gelir. Kişinin duyarlılığı eksik ise kendini eleştirmesi artacak ve bu durum kendi yetersizliklerini görmesini daha da artıracak için olumsuz bir sonuç ortaya çıkaracaktır (Neff, 2003a). Öz-duyarlı bir yaklaşım, bireyin kendini yargılaması yerine, edinilen tecrübeyi yok saymadan daha doğru bir farkındalık ile hatalarını fark etmesine yarar (Neff, 2003b).

Öz-duyarlık ile kendine acımak ayrı kavramlardır. Birilerine acıdığımız an kendimizi o ruh halinin dışında olmayı arzularız ancak duyarlı olduğumuzda bu acının herkes için ortak paydada buluşabileceğimiz anlamına gelmektedir. Eğer kendimize acıyorsak içinde bulunduğumuz sorunu yalnızca bizim başımıza geldiğini düşünürüz, hissedilen acıyı abartma yoluna gideriz ve bir başkasının da aynı sorunlarla karşılaştığı aklımızdan çıkar. Bu acının sadece bizim başımıza geldiğini düşündüğümüzden başka insanlarla alakalı ilişkilerinin farkında değilmışçesine davranırız. Öz-duyarlık ise böyle çarpıtmalar ve kopuklukları içinde barındırmadan kendinin ve başkalarının tecrübelerini ortaya çıkarmayı sağlar. Kendine acıma hissiyatında, birey hissetmiş olduğu acı ve keder ile aşırı özdeşleşebilir. Birey halihazırdaki negatif durumla aşırı özdeşleşmiş olduğunda diğer seçenekleri göremez. Öz-duyarlı davranış gösteren kişiler ise yaşanan olaylara daha tarafsız bakabilir. Öz-duyarlıkta acı duygusundan uzaklaşmak ya da kaçınmaya gerek duymadan şimdi ve burada olarak o duygunun farkında olunmasını içerir (Neff, 2003a).

Öz-duyarlık kavramıyla birlikte, öz-saygı kavramı iç içe geçmiş, zaman zaman birbiri yerine kullanılan kavramlardır. Öz-saygı psikolojik iyi oluşla ilişkili olsa dahi, bir bireyde öz-saygının yüksek olmasının sorun getirebileceği düşünülüyor. Öz-duyarlık ise kendini iyi hissetmenin bir diğer yöntemidir. Öz-şefkat kendine kibar ve anlayışlı olmayı, insanlığın ortak değerlerinin farkında olmayı ve olumsuz durum içerisindeyken dahi farkındalığı elden bıraktırmamayı içerir. Öz-duyarlık ruh sağlığına yararları bakımından öz-saygıyla benzerdir fakat öz-saygıya göre daha az dezavantajları vardır. Araştırmalardan anlaşıyor ki, öz-duyarlık öz-saygıya göre daha iyi duygusal esneklik, duygusal denge ve daha az özdeğerlendirme ve öz-savunuculuğu içerisinde barındırır. Öz-saygı bireyin kendisini olumlu bir biçimde değerlendirmeyi ve ortalamanın üstünde kalma isteği içerir halbuki öz-duyarlıkta öz-değerlendirme veya kendini bir başkasıyla kıyaslama ihtiyacı bulunmamaktadır. Öz-saygının tam tersine, benliğimize ilişkin başarısızlık, yetersizlik, eksiklik hissettiğimizde kendimizi karşılaştırmak yerine kendimizi nazik, ilgili, açık bir şekilde görmenin yoludur (Neff, 2011).

Öz-duyarlığı tamamlayan boyutlar; öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık konularından meydana gelmektedir. Bu öğeler kavram olarak birbirinden farklı olsalar dahi aralarında ilişki bulunmaktadır. (Neff, 2003a). Bu öğeler, öz-duyarlık üzerine geliştirilen bir ölçeğin alt boyutları olarak da anılan öz-

sevecenliğe karşı öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon ve bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşmedir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

2.4.1. Öz-Sevecenlik

Öz-sevecenlik, bireyin acı çektiği anlarda, başarısızlıklarında veya yetersizliklerinde kendine acımasızca yargılaması yerine, kendisine hoşgörü ve sevgi dolu bir tutum sergilemesidir (Neff, 2012). İnsanların çoğu kendisine karşı ağır ve eleştirel bir söylemde bulunmaya eğilimlidir. Ayrıca bu tür söylemleri, başkalarına karşı kullanmayan ama kendisine atfeden, kendisine karşı göstermediği nezaket ve şefkati başkalarına gösteren birçok insanın karşımıza çıkması olağandır (Neff ve Germer, 2013). Öz-sevecenliğe sahip biri; kusurlu olmayı ve bu hayatta başına gelebilecek birçok sıkıntılı an yaşayabileceği gerçeğini kabul eder ve neticede kendisine destek olmak adına ne gerekiyorsa onu gerçekleştirebilmektedir. İnsanlar süregelen yaşantılarında her zaman olayların kendi isteklerine göre olamayacağı gerçeğini yadsıyabilir veya karşı koyabilir. Bunların sonucunda acı; hüsrana, baskı ve özeleştirme meydana gelir. Yalnız, insanlar bu gerçeği anlayışlı ve kendilerine destek olabilecek bir biçimde kabullendiklerinde, onların üstesinden gelmekte yardımcı olan nezaket ve özen içeren olumlu duyguları meydana getirirler (Neff, 2012).

2.4.2. Paylaşımların Bilincinde Olma

İnsanlar, yaşadıkları olumsuzluklarda, ortaya çıkan güçlükler ve başarısızlıklar için “*Böyle zorlu bir zamandan geçen bir tek benim*” diye düşünerek kendilerini diğerleriyle ilişkisini koparmış ve soyutlanmış hissedebilmektedirler (Neff ve Germer, 2013). Yaşamış oldukları olumsuz deneyimler sonucunda, başkalarının kendilerinden daha konforlu bir yaşam sürdürdüklerini, yaşadıkları durumu olağan dışı, adaletsiz olarak değerlendirebilmektedirler. Birey tecrübelerini, diğerleri ile kendini ayrı bir yere koyan bakış açısıyla baktığında, diğer insanların da benzer yaşantılar deneyimlediklerini unutmaktadır. İnsanın yaşamış olduğu zorluklar karşısında kendisine karşı katı bir yargılamada bulunması onun diğerlerinden izole hissetmesine yol açmaktadır. Öz-duyarlılığın, paylaşımların bilincinde olma bileşeni ile birey karşılaşmış olduğu zorlukların ve başarısızlıklarının insanın doğası gereği, her-

kesin edindiği bir deneyim olduğunu kabul etmektedir. Bu görüş, kişinin bir acı deneyiminde kendini daha az yalnız ve izole hissetmesine imkân yaratmaktadır (Neff, 2012).

2.4.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, bireyin duygu ve düşüncelerini bastırmadan ve onları kabul ederek yargılamadan, anlamaya çalışan ve oldukları gibi gözlemleyen bir zihinsel bir durum halidir. Bireyler yaşadıkları acıyı hem hiç yaşamamış gibi davranarak hem de şefkatli bir tutum sergilemektedir (Neff, 2012). İnsanların acılarının farkında olması öz-duyarlık için gerekli bir husustur. Hayatın zorlukları karşımıza çıktığında, insanların bunlarla başa çıkabilmesi adına acısını ve gereksinimlerini bilmesi, bunların bilincinde olması önemlidir (Neff ve Germer, 2013). Bilinçli farkındalık ögesinde kişiler, acı veren duygu ve düşünceleriyle kendilerini fazla özdeşleştirmeleri yerine, onlara dengeli bir farkındalık ile yaklaşırlar (Neff, 2003a).

2.4.4. Öz-duyarlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde öz-duyarlık üzerine yapılmış çalışmalar mevcuttur. Yurtdışı kaynaklı çalışmalar şu şekildedir: Yang, Zang ve Kou (2016) yetişkinler ile gerçekleştirdiği çalışmada umut değişkeninin, öz-duyarlık ve yaşam memnuniyetiyle olan ilişkisinde aracılık rolü üstlendiğini belirlemişlerdir. Jacobsen, Wilson, Kurz ve Kellum (2018) romantik ilişkisi olan bireyler ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, öz-duyarlık düzeyleri ile romantik ilişkinin kalitesi arasında anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kim ve Ko (2018) yaşlılar üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, öz-duyarlık düzeylerinin depresyon ve uyku bozukluğu üzerinde azaltıcı etkisinin olduğunu, diğer taraftan yaşam memnuniyetini artırıcı bir faktör olduğunu belirlemişlerdir. Boonlue, Briggs ve Sillence (2016) tarafından 484 üniversite öğrencisi üzerinde öz-duyarlığın araştırıldığı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada, Taylandlı öğrencilerin sosyal medya kullanımlarının öz-duyarlığın ve psikolojik sağlamlıkları ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Sosyal medyada çokça zaman geçiren öğrencilerin öz-duyarlık ve psikolojik

sağlamlıklarının, diğer öğrencilere oranla daha düşük bir seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Luo, Meng, Li, Liu, Cao ve Ge (2019) hemşirelik bölümüne devam eden üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, öz-duyarlık düzeylerinin algılanan stres düzeyleri aracılığıyla depresyon ve anksiyete durumları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Khoury (2019) gerçekleştirdiği teorik çalışmasında, öz-duyarlığın bilişsel, duyuşsal, kişilerarası ve davranışsal süreçler üzerinden incelenmesi gerektiği vurgusunu yapmıştır. Wilson, Weiss ve Shook (2020) psikoloji bölümüne devam eden üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmalarında, algılanan sosyal destek sürecinin, kişilerin öz-duyarlık, bilinçli farkındalık ve yaşam memnuniyetini teşvik edip arttırdığı ve psikolojik iyi oluş sürecine de olumlu katkı sağladığını belirlemişlerdir.

173 genç yetişkin üzerinde yürütülen bir incelemede Instagram kullanımı ile öz-duyarlık ilişkisinde depresyon, anksiyete ve stres ile ortaya çıkan ilişkiyi tespit etmek için psikolojik iyi oluşun aracılık rolü araştırılmıştır. Araştırma sonuçları, Instagram kullanımı süresi arttıkça ve öz-duyarlık azaldıkça psikolojik iyi oluşun etkisinin azaldığını ortaya çıkarmıştır. Fakat psikolojik iyi oluşun, Instagram kullanımı ve öz-duyarlık ilişkisinde bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır (Keyte, Mullis, Egan, Hussain, Cook ve Mantzios, 2021).

Phillips ve Wisniewski (2021) tarafından gerçekleştirilen ve sosyal medyayı takip eden 300 üniversite öğrencisi ile birlikte yapılan çalışmada, sosyal medya kullanıcı türleri ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide öz-duyarlığın aracılık rolü araştırılmıştır. Araştırma sonunda problemlili kullanıcılar olarak nitelendirilen kitlenin diğer üç gruba oranla depresyon ve anksiyete seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan, öz-duyarlık değeri fazla olan problemlili kullanıcıların depresyon ve anksiyete seviyeleri diğer sosyal medya kullanıcıları ile benzer bir biçimde düşük olduğu saptanmıştır.

Allen, Roberts, Zimmer-Gemmel ve Farrell (2020) ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında öz-duyarlık düzeyi yüksek ergenlerin, beden algısına yönelik algı bozuklukları düşüncelerinin daha düşük olduğunu belirlemişlerdir. Muris ve Otgaar (2020) gerçekleştirdikleri teorik çalışmalarında, Neff'in yaptığı öz-duyarlık tanımının sınırlı olduğunu, geliştirilen ölçeğin olumsuz boyutları da içermesi sebebiyle uygun bir değerlendirme ve ölçüm yapmadığını

belirtmişlerdir. Stoeber, Lalova ve Lumley (2020) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, mükemmeliyetçiliğin bazı boyutlarıyla öznel mutluluk arasındaki negatif ilişki düzeylerini, düşük öz-duyarlık düzeyinin açıkladığı sonucuna ulaşmışlardır.

Yurtiçi literatür incelendiğinde öz-duyarlık üzerine yapılmış çalışmalar mevcuttur. Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı da bir tür teknolojik bağımlılıktır. İskender ve Akın (2011), 261 üniversite öğrencisi üzerinde öz-duyarlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir çalışma yürütmüştür. Korelasyon analizinde öz-duyarlığın, ortak toplum, öz-nezaket ve bilinçli farkındalık kavramları ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öz-duyarlığın izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme bileşenleri ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Gerçekleştirilen yol analizi verilerinde, internet bağımlılığının öz-duyarlığın öz-nezaket ve bilinçli farkındalık alt unsurları tarafından olumsuz yönde yordandığını göstermektedir. Dilmaç ve Baş (2019) ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında öz-duyarlığın düzeylerinin ergenlerin değerleri ve mizah anlayışlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yiğit (2015), 13-18 yaş aralığında olan ergen bireylerin iletişim becerileri, öz-duyarlık düzeyleri ve internet bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi ölçmeyi amaçlayan bir çalışma yapmıştır. Buna göre öz-duyarlık ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki varken, iletişim becerileri ve internet bağımlılığı arasında ise herhangi bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Işık (2018) yetişkin kadınlar üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında öz-duyarlık düzeyindeki artışın kadınlarda olumsuz yeme tutumlarını azalttığı diğer taraftan beden memnuniyeti durumunu da arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök (2018) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu değişkenleri arasında öz-duyarlık değişkeninin kısmi aracılık rolü üstlendiği sonucuna ulaşmışlardır. Yaşa (2019) sağlık çalışanları ile gerçekleştirdiği çalışmasında, öz-duyarlık düzeyi düşük çalışanların yüksek olan çalışanlara göre anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diğer taraftan öz-duyarlık ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bazı alt boyutları ile arasında anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yıldırım ve Sarı (2018) 800 ergen üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında öz-duyarlık ölçeği geliştirme üzerine çalışma yapmışlardır. Buna göre öz-duyarlık kavramının duyarlı olma korkusu ile negatif orta düzeyde ve öznel iyi oluş ile orta düzeyde pozitif ilişkilerinin olduğunu belirlemişlerdir. Mameghani, Taşhan ve Saylan (2020) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, öğrencilerin öz-duyarlık, hasbılık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Buna göre öz-duyarlık düzeylerinin hasbılık ve affetme düzeyleri arasında ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Ardil (2020) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında erkek öğrencilerin öz duyarlık düzeylerinin internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğu, aynı şekilde kız öğrencilerin öz duyarlık düzeylerinin internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Kavaklı (2018) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında psikolojik dışlanma ve internet bağımlılığı alt boyutları (kompulsif kullanım, geri çekilme, tolerans, zaman yönetimi, kişilerarası ve sağlık problemleri) arasındaki ilişkide öz duyarlılık düzeylerinin tam aracılık rolü oynadığını belirlemiştir. Ekşi, İkiz ve Başman (2020) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, öz-duyarlık değişkeninin duyguları ifade etme ile mutluluk korkusu arasında var olan ilişki sürecinde aracı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Diğer taraftan öz-duyarlık duygusu yüksek öğrencilerin duygularını daha kolay şekilde ifade ettiği sonucuna ulaşmışlardır. İlgili literatür incelendiğinde öz-duyarlık ile ilgili çalışmaların farklı kavramlarla olan ilişkilerinin incelendiği görülmektedir. Özellikle internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi kavramlarla olan ilişkisi sonucunda, öz-duyarlığın bağımlılıklar açısından da koruyucu bir görev olabileceğini söylenebilir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, aşamaları, katılımcıları ve çalışma grubu, kullanılan veri toplama araçları ve veri çözümleme yöntemleri hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Çalışma, tarama modelinin alt boyutu genel taramaya uygun oluşturulmuş, ilişkisel ve tekil tarama desenleriyle tasarlanmıştır. Genel tarama modelleriyle ilişkisel veya tekil taramalara göre tasarlanır. İlişkisel tarama deseninde değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyi ve bu ilişkinin yönü ortaya konmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016). Tekil tarama modeli, değişkenlerin miktar veya tür olarak oluşumlarının saptanması amacıyla yapılır (Karasar, 2016).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini Hatay’da öğrenim gören üniversite öğrencilerinden uygun örnekleme yolu ile belirlenmiş ve formlar çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Araştırmanın evrenini Hatay’da 2022-2023 eğitim öğretim yılı içerisinde Mustafa Kemal Atatürk Üniversitesi’ne devam eden tüm üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılında 1., 2., 3. ve 4. sınıflarda öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi’nde okumakta olan 666 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere ölçekler verilmeden önce araştırma hakkında bazı bilgiler verilmiştir. Araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerine ilişkin betimsel analiz sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri

Demografik Özellik	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	424	63.7
	Erkek	242	36.3
Sınıf Düzeyi	1.sınıf	89	13.4
	2.sınıf	124	18.6
	3.sınıf	147	22.1
	4.sınıf	306	45.9
Ekonomik Durum	Düşük	109	16.4
	Orta	428	64.3
	Yüksek	129	19.3
Günde İnternet Kullanımı	1-3 saat	214	32.1
	4-6 saat	323	48.5
	7-9 saat	94	14.1
	9 saatten fazla	35	5.3
İnterneti Kullanım Amacı	Sosyal ağlar	353	53.0
	Film, video, müzik, oyun	157	23.6
	İletişim	109	16.4
	Araştırma	47	7.0
İnterneti Kullanım Süresi	3 yıl ve daha az	28	4.2
	4-6 yıl	81	12.2
	6 yıldan fazla	557	83.6
İnterneti Kullanım Alanları	Okul	24	3.6
	Ev	577	86.6
	Diğer	65	9.8
İnternete Bağlanma Aracı	Telefon	616	92.5
	Bilgisayar	40	6.0
	Diğer	10	1.5

Tablo 1'e bakıldığında araştırmaya toplam 666 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu öğrencilerin 242'si erkek (%36.3) ve 424'i kadın (%63.7) öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin sınıf düzeyleri, sosyo-ekonomik durumları, günlük internet kullanım süreleri, interneti kullanım amaçları, internet kullanım süreleri, interneti kullanım alanları ve internete bağlanma araçları hakkında sayıları ve yüzdelikleri gösterilmiştir. Bunun yanı sıra araştırmaya katılan grubun yaş ortalaması 21.91 ve standart sapması 3.069'dur. Grubun yaş aralığı 18-40 arasında değişmektedir. Yaşlarının medyanı 21.40, mod değeri 21, varyansı 9.422, ranj değeri 22, skewness değeri 2.744 ve kurtosis değeri 10.202'dir. Öğrencilerin 407'si (%61.1) eğitim fakültesine, 73'ü (%11.0) mühendislik mimarlık fakültesine, 5'i (%0.8) hukuk fakültesine, 7'si (%1.1) tıp fakültesine, 2'si (%0.3) ilahiyat fakültesine, 38'i (%5.7)

fen edebiyat fakültesine, 1'i (%0.2) ziraat fakültesine, 52'si (%7.8) sağlık bilimleri fakültesine, 3'ü (%0.5) güzel sanatlar fakültesine, 33'ü (%5.0) iktisadi ve idari bilimler fakültesine ve 45'i (%6.8) diş hekimliği fakültesine devam etmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Bu bölümde katılımcılara cinsiyet, yaş, sınıf düzeyleri, sosyoekonomik durum, internet kullanımı ile ilgili kişisel bilgiler, internet kullanım amacı ile bilgiler sorulmuştur.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği: Young (1996) tarafından, DSM-IV'ün "Patalojik Kumar Oynama" ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulan "Tanı Anketi" daha sonra geliştirilmiş ve 20 soruluk bir "İnternet Bağımlılık Ölçeği" oluşturulmuştur. Likert tipi bir ölçek olan İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde katılımcıdan "Hiçbir zaman" "Nadiren" "Arada sırada" "Çoğunlukla" "Çok sık" ve "Devamlı" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilmektedir. 80 ve üzeri puan alanlar "İnternet bağımlısı" olarak tanımlanmaktadır. 50–79 puan arası alanlar "Sınırlı Semptom gösterenler", 50 puan ve altı alanlar "Semptom Göstermeyenler" olarak tanımlanmıştır (Bayraktar, 2001). Bayraktar (2001)'in araştırması sırasında İngilizce'den Türkçe'ye çevrilen ölçek, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim dalındaki beş öğretim görevlisi tarafından incelenmiş ve ölçek maddeleri anlam bütünlüğünü bozmayacak şekilde 12-17 yaş grubu ergenlerin anlayabileceği şekilde uyarlanmıştır. Çeviri testin standardize edilmiş Alpha değeri açısından güvenilirliği .91, Spearman – Brown değeri açısından da .87'dir. Bu sonuçlar testin güvenilir olduğunu düşündürmektedir (Bayraktar, 2001). Bu araştırmanın çalışma grubu kapsamında İnternet Bağımlılığı Ölçeği Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı toplam için .90 olarak hesaplanmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Brown ve Ryan (2003) tarafından yetişkinler için geliştirilmiştir. Ölçekte bireylerin günlük hayatlarında gelişen anlık yaşantı ve deneyimlerinin farkında olarak, bu yaşantı ve deneyimlerini dikkatli bir şekilde ne düzeyde gerçekleştirdiklerini ölçen maddeler yer almaktadır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği 15 maddeden oluşmakla birlikte 6'lı Likert tipi (1: Hemen hemen her zaman, 6: Hemen hemen hiçbir zaman) bir ölçektir. Tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal ölçeğin

Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmakla birlikte dört hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r = .81$ olarak saptanmıştır (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (BİFÖ) Türkçeye uyarlanması ve geçerlik güvenilirlik çalışmaları Özyeşil ve diğerleri (2011) tarafından bir grup üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Ölçeğin dil değerliliğini tespit etmek amacıyla formlar hem Türkçe hem de İngilizce dilinde öğrencilere uygulanmış olup, bu formlar arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı korelasyon saptanmıştır $r (r = .95, p < .001; r = .96, p < .001)$. Bu sonuca göre ölçeğin Türkçe formunun orijinal dilindeki İngilizce formuna eşdeğer olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin bütün maddelerini kapsayacak şekilde yapılan madde toplam korelasyonu sonucuna göre tüm maddeler için .40'ın üzerinde bir ilişki saptanmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubu kapsamında Bilinçli Farkındalık Ölçeği Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı toplam için .86 olarak hesaplanmıştır.

Öz Duyarlık Ölçeği: Öz duyarlık ölçeği bireylerin öz duyarlık yapısını ölçmeyi amaçlamaktadır. Neff (2003b) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçe'ye geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılan ölçek 26 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Pozitif alt boyutlar öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik; negatif alt boyutlar öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmedir. Ölçek “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Sık sık”, “Genellikle”, “Her zaman” şeklinde 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 2,6,13,17 ve 21. maddeleri öz sevecenlik; 4,7,15,20 ve 26. maddeleri öz yargılama; 1,8,12 ve 2. Maddeleri paylaşımların bilincinde olma; 5,11,19 ve 25. maddeleri izolasyon; 9,14,18 ve 23. maddeleri bilinçlilik; 3,10,16 ve 24. maddeleri aşırı özdeşleşme boyutunu ölçmektedir. Toplam puanı yorumlarken 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 arası puanlar orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek düzeyde öz duyarlığı belirtmektedir. Ölçeğin puanlanması toplam puan şeklinde yapılabildiği gibi her alt boyut için ayrı ayrı da yapılabilmektedir. Bu araştırmanın çalışma grubu kapsamında Öz Duyarlık Ölçeği Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı toplam için .73 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyum Ölçeği: Yaşam doyum ölçeği ise Deiner, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen bazı sorular kullanılmıştır. “Kesinlikle katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Ne katılıyorum ne katılmıyorum”, “Katılıyorum”,

“Kesinlikle katılıyorum” olarak hesaplanmaktadır. Ölçek, en düşük 5, en yüksek 25 puan alınmaktadır. Puanın artması yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir (Dağlı ve Baysal, 2016). Yaşam Doyumu Ölçeği: “Yaşam Doyumu Ölçeği”nin geliştiricileri Deiner ve diğerleridir (1985). Ölçeğin Türkçe’ye uyarlayıcısı ise Dağlı ve Baysal (2016) olmuştur. Özgün ölçek İngilizce olup, beş maddeden oluşmakta ve tek faktörlü bir yapıdadır. Ölçeğin orijinal hali ile Türkçe’ye çevrilmiş hali arasındaki tutarlığı görebilmek adına dilsel eşdeğerlik üzerine bir çalışma yapılmıştır. Bunun için Diyarbakır’ da ilkokullarda görev yapan 21 tane İngilizce öğretmeni ile orijinal ve çeviri olan ölçekler arasındaki tutarlık pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile hesaplanmış ve 0.92 sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, ölçeğin orijinal formu ile Türkçe formu arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ölçeğin uygulanabileceği yaş aralığı ise ergenlik ve yetişkinlik döneminde olan bireyleri kapsamaktadır. Bu araştırmanın çalışma grubu kapsamında Yaşam Doyumu Ölçeği Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı toplam için .84 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin tamamladıkları Kişisel Bilgi Formu ve diğer ölçeklerde yer alan maddeler belli bir düzen sırasında araştırmacı tarafından ilk etapta Google Form’larda oluşturulmuştur. Ardından oluşturulan formlar Hatay Mustafa Kemal Atatürk Üniversitesi’nde devam etmekte olan öğrencilere formun olduğu dosya link olarak ulaştırılmış ve tamamlamaları istenmiştir. Elde edilen veriler ilk olarak Excel 2007 programına yüklenmiştir. Bu program üzerinde eksik veya hatalı doldurulmuş veriler araştırmacı tarafından tespit edilerek çıkartılmıştır. Sonrasında bu veriler SPSS 23 paket programına aktarılarak burada veriler numeric ifadelere dönüştürülmüştür. Sonrasında bu veriler SPSS 23 paket programı aracılığıyla çözümlenmiştir. Toplam 666 üniversite öğrencisinin verisi belli bir denetimden geçirilerek kullanılmıştır. Değerlendirmelere bağlı olarak tekil ve ilişkisel çözümler yapılmıştır. Buna bağlı olarak analizlerde kullanılacak olan ölçeklerin toplam puanlarına ilişkin normallik dağılımları ve varyans homojenliği durumları gözden geçirilmiştir.

Bu çalışmada istatistiksel analizler için kullanılacak her değişkenin puanları dağılımının normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için beş adımlı süreç izlenmiştir. Buna göre birinci adımda, Histogram grafiği bakılmıştır ve bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve öz duyarlılık değişkenlerinin puanlarının Histogram grafiği normal dağılım gösterirken, internet bağımlılığı puanlarının sağa çarpık dağılım gösterdiği belirlenmiştir. İkinci adımda, Q-Q grafikleri (Normal Q-Q Plot ve Detrended Normal Q-Q Plot) incelenmiş olup bütün değişken puanlarının Q-Q grafiklerinin normal dağılım olduğu belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2010). Üçüncü adımda değişken puanlarının varyasyon katsayıları belirlenmiştir. Değişkenlerin puanlarının standart sapmasının ortalama değerine bölünmesiyle hesaplanmış olup, çıkan değerlerin .3'ten küçük olduğu belirlenmiştir. Bu durumda bütün değişkenlerin puanları normallik dağılımına uygundur. Dördüncü adımda değişkenlerin Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerleri belirlenmiştir. Katsayı değerlerinin 1.96 ve -1.96 arasında değiştiği görülmüştür. Tüm değişkenlerin katsayı değerlerinin normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2015). Beşinci adımda değişkenlerin Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda 'p' değerleri incelenmiştir. Değişkenlerin bilinçli farkındalık değişkeninin 'p' değeri ' $p>.05$ ' olduğu, diğer üç değişkenin 'p' değeri ' $p<.05$ ' olduğu görülmüştür. Buna istinaden bilinçli farkındalık değişkeni dışındaki diğer üç değişkenin normal dağılıma uygun olmadığı belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2010). Beş adım genel olarak değerlendirildiğinde değişkenlerin puanlarının normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu durumda istatistiksel çözümlemeler için parametrik testler uygulanmasına karar verilmiştir.

İlk etapta araştırma grubunun demografik özelliklerini saptamak adına betimsel istatistik analizi sonuçları ortaya çıkarılmıştır. Ardından üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için Bağımsız Ortalamalar için T-Testi yapılmıştır. T sınaması, ortalamalar arası anlamlılık sınamasında yaygın kullanılan tekniklerin başında gelmektedir (Karasar, 2016). Bağımsız Ortalamalar için T-Testi, iki bağımsız örneklemden sonuç alınan ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını tespit etmek adına kullanılan parametrik testtir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2014). Sembolü "T"dir. Ardından üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarının sınıf düzeyi ve ekonomik durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek

için Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyan Analizi (ANOVA) F değişkenlik çözümlemesidir. Karşılaştırılmak istenen grup ortalamalarının ikiden çok olması durumunda T sınaması yerine kullanılmaktadır. İkili karşılaştırmalarda T sınamasına benzer sonuçlara ulaşılmaktadır (Karasar, 2016). Sembolü “F”dir. Ardından internet bağımlılığı puanlarının, bilinçli farkındalık puanlarının, öz duyarlık puanlarının ve yaşam doyumu puanlarının arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak adına Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Birlikte değişim anlamında ilişki arayışında yaygın olarak başvuru olan teknik korelasyon tekniğidir (Karasar, 2016). Korelasyon katsayısı, iki değişken arasındaki ilişkinin önemli özelliklerini açıklayan ve özetleyen bir sayıdır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2014). Sembolü “r”dir. Son olarak bilinçli farkındalık puanlarının, öz duyarlık puanlarının ve yaşam doyumu puanlarının internet bağımlılığı puanları üzerindeki etkisi ortaya çıkarmak adına Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Regresyon, bir değişkene ilişkin ölçümlerin grup ortalamasına doğru çekilmesini ifade eder. Regresyon analizi, aralarında ilişki olan iki veya daha fazla değişkenden birinin bağımlı değişken (yordanan değişken), diğerlerinin bağımsız değişkenler (yordayıcı değişkenler) olarak ayrımı sonucunda aralarındaki ilişkinin bir matematiksel eşitlikle açıklanmasını ifade eder (Büyüköztürk ve diğerleri, 2014). Sembolü “ β ”dır. Araştırmada manidarlık düzeyi olarak ‘ $p \leq .05$ ’ söz konusudur.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçlarını yansıtan sıralanmış şekilde alt başlıklar halinde oluşturulmuş bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Bağımlı Değişkenlerin Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Araştırma grubunun internet bağımlılığı puanları, bilinçli farkındalık puanları, öz duyarlık puanları ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	N	$\bar{x}$	Ss	Varyans	Mod	Medyan	Skewness	Kurtosis
İnternet Bağımlılığı	666	31.94	13.71	187.861	31	31.00	.783	1.271
Bilinçli Farkındalık	666	56.13	11.80	139.171	49	56.00	.000	.035
Öz Duyarlık	666	73.91	10.47	109.568	77	75.00	-.189	.935
Yaşam Doyumu	666	13.89	3.93	15.453	15	14.00	-.081	-.239

Tablo 2’ye bakıldığında araştırma grubunun internet bağımlılığı puan ortalamaları 31.94 ve standart sapma değeri 13.71 olduğu görülmektedir. Buna göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı durumu semptom göstermeyen şeklinde olduğu belirlenmiştir. Araştırma grubunun bilinçli farkındalık puan ortalamaları 56.13 ve standart sapma değerlerinin 11.80, öz duyarlık puan ortalamalarının 73.91 ve standart sapma değerinin 10.47, yaşam doyumu puan ortalamalarının 13.89 ve standart sapma değerlerinin 3.93 olduğu görülmektedir. Değişkenlere dair varyans değerleri, mod değerleri, medyan değerleri, skewness (çarpıklık) katsayıları ve kurtosis (basıklık) katsayıları Tablo 2’de gösterilmiştir.

4.2. Cinsiyete Göre Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre internet bağımlılığı puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Ortalamalar için T-Testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Bağımsız Ortalamalar için T-Testi Sonuçları

Değişken	Erkek N: 242		Kadın N: 424		T	df	p
	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss			
İnternet Bağımlılığı	33.19	14.54	31.22	13.17	1.785	664	.075

*p≤.05

Tablo 3'e bakıldığında, kadın öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ($\bar{x}$ =33.19, Ss=14.54), erkek öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ($\bar{x}$ =31.22, Ss=1.785) arasında anlamlı farklılaşma yoktur ($T_{(664)}=1.785$, $p>.05$, $p=.075$).

4.3. Sınıf Düzeyine Göre Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre internet bağımlılığı puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Sınıf Düzeyine Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F	df	p	Fark
İnternet Bağımlılığı	1.sınıf	89	29.88	11.96	1.164	3, 662	.323	-
	2.sınıf	124	31.35	13.74				
	3.sınıf	147	33.14	12.02				
	4.sınıf	306	32.20	14.86				

*p≤.05

Tablo 4'e bakıldığında üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre internet bağımlılığı puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F_{(3, 662)}=1.164$, $p>.05$, $p=.323$).

4.4. Ekonomik Duruma Göre Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ekonomik durumlarına göre internet bağımlılığı puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5. Ekonomik Duruma Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>Puan</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Fark</i>
İnternet Bağımlılığı	Düşük	109	35.47	12.59	4.495	2, 663	.012	Düşük-Orta
	Orta	428	31.40	13.79				
	Yüksek	129	30.72	13.96				Düşük-İyi

* $p \leq .05$

Tablo 5’e bakıldığında üniversite öğrencilerinin ekonomik durumlarına göre internet bağımlılığı puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 662)}=4.495$, $p \leq .05$, $p=.012$). Bağımsız değişkenin hangi alt boyutlarında anlamlı farklılaşmanın gerçekleştiğini belirlemek için Tukey-HSD Testi uygulanmıştır. Buna göre düşük ekonomik durumu olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları, orta ekonomik durumu olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p \leq .05$, $p=.011$). Düşük ekonomik durumu olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları, iyi ekonomik durumu olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p \leq .05$, $p=.019$).

4.5. İnternet Kullanım Süresine Göre Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet kullanım süresine göre internet bağımlılığı puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 6’ya gösterilmiştir.

Tablo 6. İnternet Kullanım Süresine Duruma Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>Puan</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Fark</i>
İnternet Bağımlılığı	3 Yıl ve Daha Az	28	29.36	12.64	.551	2, 663	.577	-
	4-6 Yıl	81	32.42	13.19				
	7 Yıl ve Üstü	557	32.00	13.84				

* $p \leq .05$

Tablo 6'ya bakıldığında üniversite öğrencilerinin internet kullanım sürelerine göre internet bağımlılığı puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F_{(2, 662)}=.551$, $p>.05$, $p=.577$).

4.6. İnternet Kullanım Alanına Göre Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet kullanım alanına göre internet bağımlılığı puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. İnternet Kullanım Alanına Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>Puan</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Fark</i>
İnternet Bağımlılığı	Okul	24	30.58	13.35	.962.	2, 663	.383	-
	Ev	577	31.75	13.70				
	Diğer	65	34.08	13.92				

* $p\leq.05$

Tablo 7'ye bakıldığında üniversite öğrencilerinin internet kullanım sürelerine göre internet bağımlılığı puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F_{(2, 662)}=.962$, $p>.05$, $p=.383$).

4.7. İnternete Bağlanma Aracına Göre Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internete bağlanma aracına göre internet bağımlılığı puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8. İnternete Bağlanma Aracına Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>Puan</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Fark</i>
İnternet Bağımlılığı	Telefon	616	31.49	13.55	4.493	2, 663	.012*	Telefon - Bilgisayar
	Bilgisayar	40	37.70	14.59				
	Diğer	10	36.60	15.01				

* $p\leq.05$

Tablo 8'e bakıldığında üniversite öğrencilerinin internete bağlanma aracına göre internet bağımlılığı puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 662)}=4.493$, $p\leq.05$, $p=.012$). Bağımsız değişkenin hangi alt boyutlarında anlamlı farklılaşmanın

gerçekleştiğini belirlemek için Tukey-HSD Testi uygulanmıştır. Buna göre telefonla internete bağlanan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları, bilgisayarla internete bağlanan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşüktür ($p \leq .05$, $p = .015$).

4.8. İnterneti Kullanım Amacına Göre Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin interneti kullanım amacına göre internet bağımlılığı puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. İnterneti Kullanma Amacına Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>Puan</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Fark</i>
İnternet Bağımlılığı	Sosyal Ağlar	353	32.85	13.27	9.775	3, 662	.000*	Sosyal Ağlar-İletişim
	Film	157	34.75	14.92				Sosyal Ağlar-Araştırma
	Video							Film Video
	Müzik							Müzik
	Oyun	109	27.28	11.83				Oyun-İletişim
	İletişim							Film Video
Araştırma	47	26.47	13.03	Müzik Oyun-Araştırma				

* $p \leq .05$

Tablo 9’a bakıldığında üniversite öğrencilerinin interneti kullanma amacına göre internet bağımlılığı puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(3, 662)} = 9.775$, $p \leq .05$, $p = .000$). Bağımsız değişkenin hangi alt boyutlarında anlamlı farklılaşmanın gerçekleştiğini belirlemek için Tukey-HSD Testi uygulanmıştır. Buna göre interneti sosyal ağlar için kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları, interneti iletişim için kullanan öğrencilere göre ($p \leq .05$, $p = .001$) ve interneti araştırma için kullanan öğrencilere göre ($p \leq .05$, $p = .012$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. İnterneti film video müzik oyun için kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları, interneti iletişim için kullanan öğrencilere göre ($p \leq .05$, $p = .000$) ve interneti araştırma için kullanan öğrencilere göre ($p \leq .05$, $p = .001$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

4.9. İnternetin Günlük Kullanım Süresine Göre Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin interneti günlük kullanım süresine göre internet bağımlılığı puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 10'a gösterilmiştir.

Tablo 10. İnterneti Günlük Kullanım Süresine Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>Puan</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Fark</i>
İnternet Bağımlılığı	1-3 Saat	214	25.20	11.30	57.460	3, 662	.000*	1-3 Saat-4-6 Saat
	4-6 Saat	323	32.40	11.85				1-3 Saat-7-9 Saat
	7-9 Saat	94	38.97	13.26				1-3 Saat-9 Saatten Fazla
	9 Saatten Fazla	35	49.97	17.43				4-6 Saat-7-9 Saat
								7-9 Saat-9 Saatten Fazla

*p≤.05

Tablo 10'a bakıldığında üniversite öğrencilerinin interneti günlük kullanım süresine göre internet bağımlılığı puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(3, 662)}=57.460$, $p \leq .05$, $p=.000$). Bağımsız değişkenin hangi alt boyutlarında anlamlı farklılaşmanın gerçekleştiğini belirlemek için Tukey-HSD Testi uygulanmıştır. Buna göre interneti günde 1-3 saat kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları, interneti günde 4-6 saat kullanan öğrencilere göre ($p \leq .05$, $p=.000$), interneti günde 7-9 saat kullanan öğrencilere göre ($p \leq .05$, $p=.000$) ve interneti günlük 9 saatten fazla kullanan öğrencilere göre ($p \leq .05$, $p=.000$) anlamlı düzeyde daha düşüktür. İnterneti günde 4-6 saat kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları, interneti günde 7-9 saat kullanan öğrencilere göre ($p \leq .05$, $p=.000$) ve interneti günde 9 saatten fazla kullanan öğrencilere göre ($p \leq .05$, $p=.000$) anlamlı düzeyde daha düşüktür. İnterneti günde 7-9 saat kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları, interneti günde 9 saatten fazla kullanan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşüktür ($p \leq .05$, $p=.000$).

4.10. Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık, öz duyarlık ve yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi tekniği uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 11'e gösterilmiştir.

Tablo 11. Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	İnternet Bağımlılığı	Bilinçli Farkındalık	Öz Duyarlık	Yaşam Doyumu
İnternet Bağımlılığı	-			
Bilinçli Farkındalık	-.434*	-		
Öz Duyarlık	.263*	-.176*	-	
Yaşam Doyumu	.255*	.281*	.022	-

*p≤.05

Tablo 11'e negatif bakıldığında üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık puanları arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki vardır ($r=-.434$, $p\leq.05$, $p=.000$). İnternet bağımlılığı ile öz duyarlık arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı ilişki vardır ($r=.263$, $p\leq.05$, $p=.000$). İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde pozitif ilişki vardır ($r=.255$, $p\leq.05$, $p=.000$). Bilinçli farkındalık ile öz duyarlık arasında düşük düzeyde negatif ilişki vardır ($r=-.176$, $p\leq.05$, $p=.000$). Bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde pozitif ilişki vardır ($r=.281$, $p\leq.05$, $p=.000$). Öz duyarlık ile yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde ilişki yoktur ($r=.022$, $p>.05$, $p=.568$). Ayrıca Tablo 6 incelendiğinde yordayıcı değişkenlere dair çoklu bağlantısallık olarak tanımlanan .80 üzerinde bir korelasyon değeri olmadığı görülmektedir.

4.11. İnternet Bağımlılığı Puanının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırma grubunun internet bağımlılığı puanlarının bilinçli farkındalık, öz duyarlık ve yaşam doyumu puanları tarafından yordanma düzeyini belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Bu durumda yordayıcı değişkenlerin yordanan değişken ile olan ilişkisini ve yordanan değişkendeki

değişimin derecesini açıklamak için ANOVA tablosu incelenmiştir. Buna göre açıklanan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F_{(1, 664)}=153.802$, $F_{(2, 663)}=95.615$, $F_{(3, 662)}=72.589$, $p \leq .05$, $p = .000$). Buna göre yordayan değişkenler model üzerinde yordama işlemini başarılı şekilde işlemlemiştir.

Tablo 12. İnternet Bağımlılığının Yordanmasına Dair Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişken	R	R ²	R ² Değişikliği (ΔR^2)	F	F Değişikliği p	B	Standart Sapma (SH_B)	β	T	p
Adım 1 (Sabit)	.434	.188	.188	153.802	.000	60.217	2.330		25.843	.000*
Bilinçli Farkındalık						-.504	.041	-.434	-12.402	.000*
Adım 2 (Sabit)	.473	.222	.034	95.615	.000	39.411	4.400		8.958	.000*
Bilinçli Farkındalık						-.465	.040	-.400	-11.503	.000*
Öz Duyarlık						.252	.046	.192	5.530	.000*
Adım 3 (Sabit)	.498	.248	.026	72.589	.000	42.957	4.404		9.753	.000*
Bilinçli Farkındalık						-.410	.042	-.352	-9.850	.000*
Öz Duyarlık						.267	.045	.204	5.942	.000*
Yaşam Doyumu						-.561	.123	-.161	-4.563	.000*
R=.498		R ² =.248								
F _(3, 662) =75.589		p=.000								

*p≤.05

Tablo 12'ye bakıldığında Adım 1'de analize giren bilinçli farkındalık puanları internet bağımlılığı puanları ile yüksek düzeyde anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir ($R=.434$, $R^2=.188$, $\Delta R^2=.188$). Adım 1'de bilinçli farkındalık değişkeni internet bağımlılığı değişkeninin anlamlı yordayıcısıdır ($\beta=-.434$, $p \leq .05$, $p = .000$). Adım 2'de analize dahil edilen bilinçli farkındalık puanları ve öz duyarlık puanları internet bağımlılığı puanları ile yüksek düzeyde anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir ($R=.473$, $R^2=.222$, $\Delta R^2=.034$). Adım 2'de bilinçli farkındalık değişkeni ($\beta=-.400$, $p \leq .05$, $p = .000$) ile öz duyarlık değişkeni ($\beta=.192$, $p \leq .05$, $p = .000$) internet bağımlılığı değişkeninin anlamlı yordayıcılarıdır. Adım 3'te analize dahil edilen bilinçli farkındalık, öz duyarlık ve yaşam doyumu puanları internet bağımlılığı puanları ile yüksek düzeyde anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir ($R=.498$, $R^2=.248$, $\Delta R^2=.026$).

Adım 3'te bilinçli farkındalık değişkeni ($\beta=-.352$, $p\leq.05$, $p=.000$), öz duyarlık değişkeni ($\beta=.204$, $p\leq.05$, $p=.000$) ile yaşam doyumu değişkeni ($\beta=-.161$, $p\leq.05$, $p=.000$) internet bağımlılığı değişkeninin anlamlı yordayıcılarıdır. Bu bulgular ışığında bağımsız (yordayıcı) değişkenlerin internet bağımlılığı puanının toplam varyansın yaklaşık olarak %25'ini açıkladığı belirlenmiştir.



BÖLÜM V

TARTIŞMA

Araştırmada öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin semptom göstermeyen şeklinde olduğu belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, öğrenciler üzerinde yapılmış internet bağımlılığı düzeylerini belirlemeye dönük çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Günay ve diğerleri (2018) ve Yücelten (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada bu çalışmanın sonucuna benzer şekilde bir sonuca ulaşmışlardır. Buna göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin semptom göstermeyen şeklinde olduğunu belirlemişlerdir. Yıldırım (2021) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında, öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin düşük düzeyde olduğunu belirlemiştir. Sezen ve Murat (2018) lise öğrencileri üzerinde internet bağımlılığına dönük yaptıkları çalışmada bu çalışmanın sonucuna benzer sonuca ulaşmışlardır. Buna göre lise öğrencilerinin internet bağımlısı olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Cetinkaya (2019) ergenler üzerinde yaptığı çalışmasında internet bağımlılığı düzeylerini belirlemiştir. Buna göre bu çalışmanın sonucuna benzer bir sonuca ulaşmıştır ve ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin semptom göstermeyen şeklinde olduğunu belirlemiştir. Genc ve Pirincci (2023) aynı şekilde lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada internet bağımlılığını incelemişlerdir. Buna göre öğrencilerin %83.4'ü semptom göstermeyen şeklinde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Anli (2019) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada bu çalışmanın sonucuna benzer şekilde bir sonuca ulaşmışlardır. Buna göre üniversite ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin semptom göstermeyen şeklinde olduğunu belirlemiştir. Sahin ve Deniz (2013) ilkokul öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri üzerinde yaptıkları çalışmalarında, bu çalışmanın sonucuna benzer bir sonuca ulaşmışlardır. Buna göre öğrencilerin %84.5'i internet bağımlılığında semptom göstermeyen düzeyde olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan bu çalışmanın sonucunda farklı sonuçlara da ulaşan çalışmalar mevcuttur. Çimen (2018), Has (2015) ve Yılmaz, Çınar ve Özyazıcıoğlu (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin orta düzeyde olduğunu belirlemişlerdir. Bulgurlu (2021) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir. Durualp ve Çiçekoğlu (2013),

Jean ve Seo (2006), Kawabe, Horiuchi, Ochi, Oka ve Ueno (2016) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin orta düzeyde olduğunu belirlemişlerdir. İşsever (2016) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin internet bağımlısı riski altında olabileceği sonucuna ulaşmıştır. İlgili literatür incelendiğinde ağırlıklı olmak üzere farklı kademelerdeki öğrencilerin internet bağımlılığı semptomları göstermediği görülmektedir. Bu araştırma sonucunun semptom göstermeyen düzeyde bulunmasında son zamanlarda öğrencilerin internet bağımlılığını azaltmaya yönelik üniversitelerde grup rehberliği etkinliklerinin yapılması ve ailelerin internet bağımlılığı konusunda bilinçlendirilmeleri etkili olabilir. Bu farklı sonuçlar, bağımlılık tanımında kullanılan ölçeklerin farklılığına, incelenen grupların farklılığına ve araştırmaların farklı dönemlerde yapılmış olmasına bağlı olabilir. Aynı zamanda üniversite dönemi öğrencilerinin yaş dönemi olarak daha bilinçli olması, farkındalıklarının gelişmiş olması ve yakın ilişkilere önem vermeleri internetle geçirdikleri zamanın az olmasına neden olarak bağımlılık puanlarının düşük çıkmasında etkili olabilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde ağırlıklı olmak üzere erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar ya da cinsiyete göre internet bağımlılığı düzeylerinin değişmediği çalışmalarla karşılaşmıştır. Buna göre farklı kademelerde okuyan erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu çalışma sonuçları mevcuttur (Akdağ ve diğ., 2014; Alçay, 2019; Anlı, 2018; Aslan ve Aylaz, 2014; Aydemir, 2018; Balta ve Horzum, 2008; Bayram ve Gündoğmuş, 2016; Cao ve diğ., 2011; Çelik, Çelen ve Seferoğlu, 2014; Çelik ve Odacı, 2013; Çevik ve Çelikkaleli, 2010; Çimen, 2018; Demirel ve diğ., 2013; Demir ve Buğra, 2019; Eyyüpoğlu ve Özbay, 2018; Genc ve Pirincci, 2023; Günay ve diğerleri, 2018; Gökçearslan ve Günbatar, 2012; İşsever, 2016; Jung ve Shim, 2012; Karaca ve diğerleri, 2021; Karşı, 2019; Karasu, Bayır ve Çam, 2017; Kırnık, Susam ve Özbek, 2019; Kiany, Fallahi Khashknab, Dalvandi, Hosaini ve Nourazi, 2014; Kocaay, Demir ve Biçer, 2022; Korkmaz ve İlkin, 2019; Mari ve diğ., 2023; Mayda ve diğ., 2015; Moral ve Kumcağız, 2019; Odacı ve Çelik, 2017; Odacı, Değerli ve Cıkrikci, 2021; Öner ve Çakır, 2019; Palaz, 2016; Sarıkaya ve Seferoğlu, 2013; Sevinç ve Taş, 2020; Siyez, 2014; Sahin,

2014; Şahin, 2016; Şahin, İbili ve Uluyol, 2017; Turhan, 2022; Uludağ, 2022; Yalcin, 2022; Yazgan ve Yıldırım, 2020; Ye, Cheng, Zhai ve Liu, 2021; Yılmaz, Şahin, Haseki ve Erol, 2014; Yurdakoş ve Biçer, 2019; Yüksel ve Yılmaz, 2016; Zorbaz ve Dost, 2014). Diğer taraftan farklı kademelerde okuyan öğrencilerin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Ağırtaş ve Güler, 2019; Ainin, Jaafar, Ashraf ve Parveen, 2016; Akay ve Kayılı, 2023; Aksoy ve Ünübol, 2021; Altı, 2022; Anlayışlı ve Serin, 2019; Aslan ve Yazıcı, 2016; Ayazsever ve Önder, 2018; Bahar, 2023; Balcı ve Gölcü, 2013; Bolat, Yavuz, Eliaçık ve Zorlu, 2018; Bulgurlu, 2021; Chung, Lee ve Lee, 2019; Çağlı, 2022; Çiftçi, 2018; Çelik, 2022; Çetinkaya, 2019; Demir ve Kutlu, 2017; Dikmen ve Tuncer, 2018; Ergin, Uzun ve Bozkurt, 2013; Ertekin, Ertekin, Uludağ ve Tekin, 2016; Eroğlu ve Bayraktar, 2017; Essel ve diğ., 2022; Fariz ve Bulut, 2019; Filiz, Erol, Dönmez ve Kurt, 2014; Hasi 2015; Karaer ve Akdemir, 2019; Kaya, 2011; Koçyiğit, 2019; Ladikli ve Ziyalar, 2021; Lu, Yeo, Guo ve Zhao, 2020; Miçooğulları, 2021; Özçelik, 2016; Özdemir, Küçük, Balcı ve Türköz, 2020; Osmanoğlu, 2019; Saldıran, 2021; Taş, 2018; Taş, Eker ve Anlı, 2014; Tekin, 2020; Tsai ve diğ., 2009; Ünsal, 2015; Yadav, Banwari, Parmar ve Maniar, 2013; Yavuz, 2018; Yesarioğlu, 2023; Yılmaz, Çınar ve Özyazıcıoğlu, 2017; Yılmazsoy ve Kahraman, 2017; Yücelten, 2016). Diğer taraftan ilgili literatürde az da olsa farklı kademelerdeki kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu çalışmalar mevcuttur (Çakır ve Oğuz, 2017; Güney ve Taştepe, 2020; Taylan ve Agallija, 2015; Yıldırım, 2021). İlgili literatür incelendiğinde, erkek öğrencilerin ağırlıklı olarak daha fazla internet bağımlısı olduğu ya da cinsiyete göre bağımlılık düzeylerinin değişmediği görülmektedir. Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmamasında, internetin hem kız öğrenciler için (sosyal medya, oyun, eğlence vb.) hem de erkek öğrenciler için (sosyal medya, oyun, eğlence vb.) çekiciliğinin benzer olmasından dolayı olabilir. Cinsiyet değişkeninin internet bağımlılığı üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur. Farklı kademedeki öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalarda (Balcı ve Gölcü, 2013; Bayır ve Çam, 2017; Çağlı, 2022; Ergin ve diğ., 2013; Eryılmaz, Sarıçayır ve Yıldız, 2020;

İşsever, 2016; Jung ve Shim, 2012; Kocaay, Demir ve Biçer, 2022; Taş, 2009; Yılmazsoy ve Kahraman, 2017; Yurdakoş ve Biçer, 2019) öğrencilerin sınıf düzeyine göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ve bu çalışmaların sonuçları, yapılan bu çalışmanın sonucuna paralellik göstermektedir. Diğer taraftan farklı kademelerde öğrenim gören öğrencilerin sınıf düzeyine göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Altın (2022), Bayram ve Gündoğmuş (2016), Çelik, Çelen ve Seferoğlu (2014), Çiftçi (2018), Filiz ve diğ., (2014), Kaya (2011), Taş ve diğ., (2014) yaptıkları çalışmalarda, öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin de arttığı ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Diğer taraftan Yılmaz ve diğ., (2014) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde düştüğü sonucuna ulaşmışlardır. İlgili literatür incelendiğinde ağırlıklı olarak öğrencilerin sınıf düzeylerine göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde arttığı veya sınıf düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı şeklinde farklı sonuçlara ulaşmışlardır. Sınıf düzeyine göre internet bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmamasında teknolojinin özellikle üniversitenin her kademesinde kullanıldığı ve erişiminin basit şekilde sağlanması göz önünde bulundursak, internet bağımlılığı durumunun sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmamasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Diğer taraftan teknolojinin, özellikle üniversitenin her kademesinde kullanıldığını göz önünde bulundurulduğunda, internet bağımlılığı durumunun sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmamasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Fakat yapılan çalışmalar ve bu çalışmanın bir sonucu olarak, özellikle farklı kademelerde öğrenim gören öğrenci sayısının daha da arttırılarak yeni çalışmalar yapılmasına ve daha sağlıklı sonuçlar elde edilmesine ihtiyaç vardır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik durumlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre öğrencilerin sosyoekonomik durumları yükseldikçe internet bağımlılığı düzeylerinin azaldığı söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur. Farklı kademelerde öğrenim gören öğrenciler üzerine çalışmalar yapan Balta ve Horzum (2008), Çağlı (2012), Ergin ve diğ., (2013), Günay ve diğ., (2018), Özdemir ve diğ., (2020), çalışmalarında bu çalışmanın sonucuna paralel sonuçlara ulaşmışlardır. Buna göre öğrencilerin sosyoekonomik durumları

yükseldikçe internet bağımlılığı düzeylerinin düştüğü belirlenmiştir. Diğer taraftan farklı kademelerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalarda, öğrencilerin sosyoekonomik durumlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Anlı, 2018; Aslan ve Aylaz, 2014; Aslan ve Yazıcı, 2016; Bulgurlu, 2021; Çelik, 2022; Çelik ve diğerleri, 2014; Ertekin ve diğerleri, 2016; Eryılmaz ve diğerleri, 2020; Has, 2015; Karaer ve Akdemir, 2019; Karasu, Bayır ve Çam, 2017; Mayda ve diğerleri, 2015; Palaz, 2016; Tekin, 2020; Ünsal, 2015; Turhan, 2022; Uludağ, 2022; Ünsal, 2015). Farklı kademelerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde çalışmalar yapan Fariz ve Bulut (2016), Osmanoglu (2019), Sahin (2014), Yıldırım (2021), Yüksel ve Yılmaz (2016),) çalışmalarında öğrencilerin sosyoekonomik düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmaların sonuçları, yapılan bu çalışmanın sonucuna zıt olacak şekildedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında ağırlıklı olarak sosyoekonomik düzeyin düşmesi internet kullanımını artırdığı görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde öğrencilerin sosyoekonomik durumlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin incelendiği çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Özellikle öğrencilerin sosyoekonomik durumlarının yükseldikçe internet bağımlılığı düzeylerinin düşmesinin sebebi olarak, sosyoekonomik durumun yükselmesiyle, öğrencilerin ilgi alanlarına dair daha farklı ve daha fazla çalışmalar yapabilmeleri, boş zamanlarını maddi olarak gideri çok olan etkinliklerle doldurabilmeleri düşünülmektedir. Bu duruma bağlı olarak öğrenciler teknolojiden uzaklaşabilmekte ve internete olan ihtiyaçları daha da azalabilmektedir. Bunun bir sonucu olarak da internet başında geçirilen zaman azalabilmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin interneti ne kadar süredir kullandıklarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde bu bağımsız değişkene göre internet bağımlılığı düzeylerinin incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Kocaay ve diğ.,(2022), Palaz (2016) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, Yadav ve diğ.,(2013) ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, öğrencilerin internet kullanım sürelerine göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar, yapılan bu çalışmanın sonucuyla paralellik göstermektedir. Diğer taraftan Altı (2022) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında, öğrencilerin internet kullanım

yıllarının artmasına bağlı olarak internet bağımlılığı düzeylerinin arttığını ve bu artışın anlamlı şekilde gerekleştireğini belirlemiştir. Tekin (2020) lise öğrencileri üzerinde gerekleştireği çalışmasında, her gün interneti kullanan öğrencilerin ayda veya haftada sıklık derecesinde interneti kullanan öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kiany ve diğ.,(2014) öğrenciler üzerinde gerekleştiredikleri çalışmalarında, interneti kullanım zamanlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. İşsever (2016) niversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında, interneti kullanım süresi arttıķa öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin de anlamlı şekilde arttığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, öğrencilerin interneti kullanım zamanlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin farklılık durumunun belirlendiği çalışmalar kısıtlı olmakla birlikte, yapılan çalışmalarda da farklı sonuçlara ulaşıldığı belirlenmiştir. Bu araştırma sonucunda interneti ne kadar süredir kullanımlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmamasında, öğrencilerin uzun süredir internet kullanmalarından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda öğrencilerin internet kullanım sürelerinin internet bağımlılığının değişmesinde etkili olmadığı söylenebilir.

Araştırmada niversite öğrencilerinin interneti kullanım alanına göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde bu bağımsız değişkene göre internet bağımlılığı düzeylerinin incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Ergin ve diğerleri (2013) tıp fakültesi öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında, Altı (2022), İşsever (2016), Kaya (2011), Karasu ve diğerleri (2017), Yıldırım (2021) niversite öğrencileriyle birlikte yaptıkları çalışmalarında, öğrencilerin interneti kullanım alanlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar, yapılan bu çalışmanın sonucuna paralellik göstermektedir. Akdağ ve diğerleri (2014), niversite öğrencileri ile birlikte yaptıkları çalışmalarında, yurt ve ev ortamında internete bağlanan öğrencilerin, okul, işyeri ve internet kafe ortamında internete bağlanan öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İlgili literatür incelendiğinde, öğrencilerin interneti kullanım alanlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin farklılık durumunun belirlendiği çalışmalar kısıtlı olmakla birlikte, yapılan çalışmalarda da farklı sonuçlara ulaşıldığı belirlenmiştir. Bağımsız

değişken olan interneti kullanım alanının, daha fazla çalışmada internet bağımlılığı ile olan ilişkisi çözümlenerek, daha geniş kapsamlı çalışmalar da bu değişken durumu araştırılarak daha sağlıklı çıkarımlar yapılabilir. Bu çalışmanın sonucuna bağlı olarak özellikle günümüz üniversite öğrencilerinin, farklı ortamlarda (yurt, okul, ev vs.) rahatlıkla internete ulaşabilmeleri göz önünde bulundurulduğunda, internet bağımlılığının bu ortamlara bağlı olarak farklılık göstermeyeceği söylenebilir. Öğrencilerin interneti kullanım alanlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmadığı sonucunu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Bunun sebebinin bağımlılığının mekan fark etmeksizin bireyin bunu bir ihtiyaç haline getirerek ona ulaşma çabası ve yoksun kaldığında yaşadığı olumsuz duygulardan kaçınmak için gerçekleştiği düşünülmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin internete bağlanma aracına göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda bilgisayardan internete bağlanan öğrencilerin telefondan internete bağlanan öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksektir. İlgili literatür incelendiğinde bu bağımsız değişkene göre internet bağımlılığı düzeylerinin incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Balcı ve Gölcü (2013), Kaya (2011), Yıldırım (2021) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında ve Özdemir ve diğerleri (2020) ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, öğrencilerin internete bağlanma araçlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığını belirlemişlerdir. Bu durumda yapılan bu çalışmanın sonucunda farklı bir sonuç ortaya çıkmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, öğrencilerin internete bağlanma araçlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin farklılık durumunun belirlendiği çalışmalar kısıtlıdır. İnternete telefondan bağlanan öğrencilerin bilgisayardan bağlanan öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı düzeyde daha düşük olmasının sebebi özellikle öğrencilerin ev ödevlerini bilgisayar üzerinden yapmaları, bilgisayar oyunu, sosyal ağlara bağlanma gibi etkinlikleri bilgisayar üzerinden gerçekleştirmelerinden kaynaklandığı ve bu sonucu ortaya çıkarmada etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin interneti kullanma amacına göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda interneti film, video, müzik, oyun ve sosyal ağlar için kullanan öğrencilerin

internet iletişim ve araştırma için kullanan öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde bu çalışmanın sonucuna paralel sonuçlar elde edilen çalışmalar mevcuttur. Buna göre farklı kademelerde öğrenim gören öğrencilerin interneti kullanım amaçlarına göre -oyun ve sosyal ağlar daha yüksek olmak üzere- internet bağımlılığı düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmaktadır (Aksoy ve Ünübol, 2021; Altı, 2022; Ayazseven ve Önder, 2018; Balcı ve Gölcü, 2013; Bayram ve Gündoğmuş, 2016; Eyüpoğlu ve Özbay, 2018; Taş, 2018; Tekin, 2020; Topal, Şahin ve Topal, 2018; Uludağ, 2022; Yalçın, 2022; Yavuz, 2018; Yılmaz ve diğerleri, 2014; Yüksel ve Yılmaz, 2016). Diğer taraftan az da olsa farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Buna göre Sahin (2014) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında, Özdemir ve diğerleri (2020) ergenler üzerinde yaptıkları çalışmalarında, Miçooğulları (2021) ve Yıldırım (2021) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında öğrencilerin interneti kullanım amaçlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. İlgili literatür incelendiğinde ağırlıklı olarak, öğrencilerin interneti kullanım amaçlarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşan çalışmaların yanında az da olsa internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalarda mevcuttur. Özellikle öğrencilerin interneti ağırlıklı olarak sosyal ağlar, oyun, video müzik gibi amaçlar üzerine kullanması ve bu süreçte uzun saatler internetin başında geçirmelerine bağlı olarak, interneti iletişim veya araştırma için kullanan öğrencilere göre internet bağımlılığı daha yüksek çıkması olağandır. Çünkü bir öğrencinin oyun için harcadığı zaman ile araştırma için harcadığı zaman arasında büyük bir süre farkı bulunmaktadır. Özellikle Pandemi öncesinde farklı aktiviteler yaparak eğlenirken Pandemi döneminde evde uzun süre vakit geçirmek zorunda kalındığında öğrenciler internet üzerinden oyunlar oynamayı, film izlemeyi ve müzik dinlemeyi bir vakit geçirme eğlence aracı olarak görmüş olabilirler. Bu nedenle bu davranışı Pandemi döneminde alışkanlık haline getirerek sonrasında da oyun ve eğlence amacıyla internet kullanıcısı haline gelmiş olabilirler.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım süresine göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda internet başında geçirilen sürenin artmasına bağlı olarak internet bağımlılığı düzeyinin de yükseldiği belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde bu çalışmanın

sonucuna paralel sonuçlar elde edilen çalışmalar mevcuttur. Buna göre farklı kademelerde öğrenim gören öğrencilerin internet başında geçirdikleri sürenin artmasına bağlı olarak internet bağımlılığı da anlamlı şekilde yükselmektedir (Ağırtas ve Güler, 2019; Akdağ ve diğerleri, 2014; Altı, 2022; Anlayışlı ve Serin, 2019; Aslan ve Aylaz, 2014; Aslan ve Yazıcı, 2016; Ayazseven ve Önder, 2018; Balta ve Horzum, 2008; Bayram ve Gündoğmuş, 2016; Bulgurlu, 2021; Çiftçi, 2018; Çimen, 2018; Demir ve Kutlu, 2017; Filiz ve diğerleri, 2014; İşsever, 2016; Gökçearslan ve Günbatır, 2012; Jung ve Shim, 2012; Kaya, 2011; Miçooğulları, 2021; Odacı ve diğerleri, 2021; Kocaay ve diğerleri, 2022; Korkmaz ve İlkin, 2019; Palaz, 2016; Uludağ, 2022; Yadav ve diğerleri, 2013; Yalçın, 2022; Yavuz, 2018; Yılmazsoy ve Kahraman, 2017; Yüksel ve Yılmaz, 2016). Diğer taraftan sınırlı olmakla birlikte öğrencilerin interneti günlük kullanım sürelerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Eroğlu ve Bayraktar (2017) yaptıkları çalışmada ve Dikmen ve Tuncer (2018) öğrenciler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, internetin günlük kullanım sürelerine göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. İlgili literatür incelendiğinde ağırlıklı olarak, öğrencilerin interneti günlük kullanım sürelerine göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşan çalışmaların yanında az da olsa internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalarda mevcuttur. Özellikle öğrencilerin internete ulaşım sağladıkları telefon, bilgisayar veya diğer teknoloji ürünleriyle ne kadar çok süre geçiriyorsa internete bağımlı bireyler haline dönüşmeleri kaçınılmaz olmaktadır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde anlamlı negatif ilişki olduğu belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, farklı kademelerde öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde negatif ilişkilerin olduğu görülmüştür (Akin ve Iskender, 2011; Alçay, 2019; Arslan, 2017; Arslan ve Coşkun, 2021; Cankurtaran ve Şakiroğlu, 2020; Cınar ve Bayar, 2023; Cheng, Zhang ve Wu, 2020; Çay, 2019; Demirhan ve diğerleri, 2023; Ekşisu ve diğerleri, 2020; Gamez-Guadix ve Calvete, 2016; Gharib Bolouk ve diğerleri, 2022; Karadağ ve Akçınar, 2019; Kaymaz ve Şakiroğlu, 2019; Koçyiğit, 2019; Li ve diğerleri, 2023; Pırtıcı, 2022; Sheykhangaşhe ve diğerleri, 2021; Song ve Park, 2019;

Wu ve Li, 2021; Yhang ve diğerleri, 2019; Zafer, 2021). Bu durumda öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin artması durumunda internet bağımlılığı düzeylerinin azalması beklenen bir durumdur. İlgili çalışmaların da hem bu çalışmanın sonucunu hem de yapılan çıkarımı destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile öz duyarlık arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, internet bağımlılığı ile öz duyarlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Pala (2022) genç yetişkinler ile yaptığı çalışmasında katılımcıların öz duyarlık düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeylerinin arasında düşük düzeyde anlamlı negatif ilişki olduğunu belirlemiştir. Ardil (2020) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında, öğrencilerin öz duyarlık düzeyleri ile COVID-19 öncesi ve sonrasındaki internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde negatif düşük düzeyde ilişki olduğunu belirlemiştir. Iskender ve Akin (2011) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, öğrencilerin öz duyarlık düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı şekilde düşük düzeyde negatif ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Kavaklı (2018) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında, internet bağımlılığı alt boyutlarının (kompulsif kullanım, geri çekilme, tolerans, zaman yönetimi, kişilerarası ve sağlık problemleri) öz duyarlık düzeyleri ile arasında anlamlı şekilde düşük düzeyde negatif ilişkilerin olduğunu belirlemiştir. Kert ve diğ. (2013) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, öğrencilerin bilgisayar kullanım süresine ve amacı ile öz duyarlık düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu belirlemişlerdir. İlgili literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların, bu çalışmanın sonuçları ile farklı olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın sonucunda öğrencilerin öz-duyarlık düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyleri arasında pozitif ilişki çıkması, özellikle katılımcı gurubunun düşük olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca katılımcıların öz duyarlık kavramına dair ifadeleri anlamlandırmamasına bağlı olarak internet bağımlılığı ile olan ilişkilerinde beklenen sonucun tersi bir sonuçla karşılanmış olabilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında negatif

düzeyde anlamlı ilişkilerin bulunduğu çalışmalar ağırlıktadır. Buna göre üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış çalışmalar (Ak, 2019; Akbari Bejandi ve Asadi, 2020; Balıkoğlu, 2021; Bozoglan ve diğ., 2013; Çelik ve Oddacı, 2013; Demirer ve diğ., 2013; Erdel, 2021; Gedam ve diğerleri, 2017; Kabasakal, 2015; Kaya, 2023; Kuan-Tsan ve Fu-Yuan, 2017; Lachmann ve diğ., 2018; Morsünbül, 2014; Razioglu, 2021; Sahin, 2017; Sayili ve diğ., 2023; Soydan, 2015; Şahin, 2016), lise öğrencileri üzerinde yapılmış çalışmalarda (Altıntaş, 2020; Ayten ve Acat, 2019; Duo ve Shek, 2021; Evli ve Şimşek, 2020; Kılıç, 2021; Okur, 2019; Shi ve Wang, 2023) yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde negatif ilişkilerin olduğunu belirlemişlerdir. Aynı zamanda Özkan (2013) genç yetişkinlerle yaptığı çalışmasında, Pırtıcı (2022) 18-65 yaş ve Afo (2018) 18-60 yaş bireylerle yaptıkları çalışmalarında, Barger ve Holmes (2017), Blachnio ve diğ. (2019), Brooks ve Longstreet (2015), Cao ve diğ. (2011), Essel ve diğ. (2022), Jung ve Shim (2012), Lachmann, Sariyska, Kannen, Cooper ve Montag (2016), Longstreet ve Brooks (2017), Van Rooij, Ferguson, Van de Mheen ve Schoenmakers (2017), Vujic ve Szabo (2022) farklı kademelerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumu ile internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ya da sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde negatif ilişkilerin olduğunu belirlemişlerdir. İlgili literatür incelendiğinde, bazı çalışmalarda farklı kademelerde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumu ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı görülmüştür (Alqahtani, Alqarni, Alataibi, Fattah ve Alhalawany, 2020; Eroğlu ve Bayraktar, 2017; Kvintova, Cakirpaloglu ve Hajkova, 2020; Lan ve diğ., 2020; Turan ve diğ., 2020; Wee ve Ling, 2022). Telef (2016) ortaokul ve lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında yaşam doyumunun bazı alt boyutlarıyla (arkadaş, benlik ve çevresel) ilgili literatür incelendiğinde, bu çalışmanın sonucundan farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Özellikle bu çalışmanın sonucu örneklemin sınırlı olmasından veya öğrencilerin yaşam doyumu kavramını zihninde tam olarak anlamlandıramadıklarından kaynaklanmış olabilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, öz duyarlık ve yaşam doyumu düzeylerinin internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğu ve yordayıcı değişkenlerin internet bağımlılığı puanlarının %25'ini açıkladığı belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğu veya oluşturulan modellerde tam aracılık rolü

yaptığı belirlenmiştir. Zafer (2021) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalık ve can sıkıntısının internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Koçyiğit (2019) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın tam aracı rolü olduğunu belirlemiştir. Alçay (2019) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada bilinçli farkındalık ve öz düzenlemenin internet bağımlılığı düzeylerinin %53'ünü açıkladığını belirlemiştir. Karadağ ve Akçınar (2019) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ve somatizasyon bozukluğu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın tam aracı role sahip olduğunu belirlemiştir. Kaymaz ve Şakiroğlu (2019) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında bilinçli farkındalığın problemlili telefon kullanımı üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu belirlemiştir. Demirhan ve diğ. (2023) lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında dijital oyun bağımlılığının bilinçli farkındalığı anlamlı negatif yönde yordadığını belirlemiştir. Cankurtaran ve Şakiroğlu (2020) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında duygusal zeka ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın tam aracı rolü olduğunu belirlemiştir. Cınar ve Bayar (2023) öğrenciler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, bilinçli farkındalık düzeylerinin akıllı telefon bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Cheng ve diğ. (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında farkındalık düzeylerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Li, Xu ve Cao (2023) ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında bilinçli farkındalık düzeylerinin sürekli kaygı durumunu azaltarak internet bağımlılığı düzeylerini hafiflettiği, bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Gomez-Guadix ve Calvete (2016) ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında bilinçli farkındalık düzeylerinin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Gharib Bolouk ve diğ. (2022) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında bilinçli farkındalığın internet bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Yang ve diğ. (2019) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında akıllı telefon bağımlılığının depresyon ve kaygı düzeylerini anlamlı yordayıcısı ve bu modelde bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı şekilde aracılık ettiğini belirlemiştir. Wu ve Li (2021) ergenler üzerinde

gerçekleştirdikleri çalışmalarında farkındalık düzeylerinin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Arslan (2017) genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik kötü muamelenin internet bağımlılığı üzerindeki etkisinde affetme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin tam aracılık rolü olduğunu belirlemiştir. Song ve Park (2019) yetişkinler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında stresin internet bağımlılığı üzerindeki etkisinde farkındalık ve öz-kontrolün anlamlı şekilde aracılık ettiğini belirlemişlerdir. Iskender ve Akin (2011) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmalarında bilinçli farkındalık düzeylerinin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Arslan ve Coşkun (2021) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında sosyal dışlanmanın internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisinde bilinçli farkındalığın anlamlı şekilde aracı rolü olduğunu belirlemişlerdir. Pırtıcı (2022) 18-65 yaş aralığında bireylerle yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalık düzeylerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide anlamlı düzeyde aracılık rolü üstlendiğini belirlemiştir. İlgili literatüre bakıldığında bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı üzerinde anlamlı şekilde yordayıcı özelliği olduğu belirgindir. Bu durumda bilinçli farkındalığın özellikle bağımlılıkla mücadelede koruyucu özelliğinin olacağı söylenebilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeylerinin internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, öz duyarlık kavramı ile internet bağımlılığı düzeylerinin arasındaki ilişkileri açığa çıkartan çalışmalar kısıtlıdır. Ardil (2020) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada erkek öğrencilerin öz duyarlık düzeylerinin internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğu, aynı şekilde kız öğrencilerin öz duyarlık düzeylerinin internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Kavaklı (2018) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik dışlanma ve internet bağımlılığı alt boyutları (kompulsif kullanım, geri çekilme, tolerans, zaman yönetimi, kişilerarası ve sağlık problemleri) arasındaki ilişkide öz duyarlılık düzeylerinin tam aracılık rolü oynadığını belirlemiştir. Iskender ve Akin (2011) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz duyarlılığın internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. İlgili literatür incelendiğinde öz duyarlık kavramının internet bağımlılığı durumu karşısında farklı sonuçlara ulaşıldığı söylenebilir. Bu durumda öz

duyarlık düzeyi yüksek bireyin, internet bağımlılığı karşısında koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebileceği söylenebilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeylerinin internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde ağırlıklı olarak bu çalışma sonucunu destekleyen sonuçlara ulaşıldığı belirlenmiştir. Özkan (2013) genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında yaşam doyumunun internet bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Altıntaş (2020) ve Okur (2019) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında yaşam doyumunun problemli internet kullanımının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Afo (2018) 18-60 yaş aralığındaki bireylerle gerçekleştirdiği çalışmasında yaşam doyumunun problemli internet kullanımının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Pırtıcı (2022) 18-65 yaş aralığında bireylerle yaptığı çalışmasında, bilinçli farkındalık düzeylerinin internet bağımlılığı ve yaşam doymu arasındaki ilişkide anlamlı düzeyde aracılık rolü üstlendiğini belirlemiştir. Lachmann ve diğ. (2018) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumunun akıllı telefon bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Gedam ve diğ. (2017) üniversite öğrencileri ve Duo ve Shek (2021) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumunun internet bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğunu belirlemişlerdir. Essel ve diğ. (2022) öğrenciler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumunun internet bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Brooks ve Longstreet (2015), Longstreet ve Brooks (2017) gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumunun, sosyal medya ve internet bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğunu belirlemişlerdir. Kuang-Tsan ve Fu-Yan (2017) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumunun akıllı telefon bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Jung ve Shim (2012) gerçekleştirdikleri çalışmalarında okul yaşam doyumunun internet bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğunu belirlemişlerdir. Akbari Bejandi ve Asadi (2020) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doymu ve yaşam kalitesinin internet bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığını belirlemişlerdir. Vujic ve Szabo (2022) gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumunun algılanan stres yoluyla ilişkisinde akıllı telefon bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Shi ve Wang (2023) ortaokul ve lise öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında

yaşam doyumu ve yalnızlık kavramlarının okul mağduriyeti ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğunu belirlemişlerdir. Blachnio ve diğ. (2019) ABD ve İtalya örneklemelerinde benlik saygısının internet bağımlılığı ile olan ilişkisinde yaşam doyumunun aracı role sahip olduğunu belirlemişlerdir. Kabasakal (2015), Morsünbül (2014), Sahin (2017), Sayili ve diğ.(2023) üniversite öğrencileri, Aten ve Acat (2019) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında yaşam doyumunun internet bağımlılığının anlamı yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Telef (2016) ortaokul öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında yaşam doyumunun sadece okul doyumu alt boyutunun internet bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Bozoglan, Demirer ve Sahin (2013) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumu, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Evli ve Şimşek (2022) ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında COVID-19 sürecinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşam doyumunu yordama ilişkisinde internet bağımlılığının aracılık rolü oynadığını belirlemişlerdir. İlgili literatür incelendiğinde ağırlıklı olarak yaşam doyumu düzeylerinin internet bağımlılığı, sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda da üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının internet bağımlılığını anlamlı şekilde yordaması literatürdeki çalışmaları destekler niteliktedir. Özellikle yaşam doyumu düzeylerinin internet bağımlılığı karşısında koruyucu faktör üstlenebileceği söylenebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

İnternet bağımlılığı yirmi birinci yüzyıl dünyasında önemli bir konu, son zamanlarda da genç yetişkinler ve çocuklar açısından problem olarak karşımıza çıkan bir kavram olmuştur. Küresel bazda internet kullanımının yaygınlaşmasına bağlı olarak bir bireyin internette geçirdiği süre de artmaya başlamış ve buna bağlı olarak internet bağımlılığı kavramı tartışma konusu olmuştur. Bu durumda internet kullanımının uzun süreli olmasına bağlı ortaya çıkan internet bağımlılığı kavramı bir risk faktörü olarak değerlendirilmesi kaçınılmaz olmuştur. Bu kavram ile ilgili, literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen birçok değişken belirlenmiştir. Bu değişkenler arasında özellikle yaşam doyumu gibi çokça çalışılan kavramların yanısıra öz-duyarlık ve bilinçli farkındalık gibi pozitif psikoloji literatürüne ait çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Özellikle yaşam doyumu kavramının ve bilişsel farkındalık, öz-duyarlık gibi pozitif psikolojinin alt kavramlarının internet bağımlılığı karşısında koruyucu faktör olarak değerlendirilmesi gerektiği, bu yüzden bu çalışma ile bu koruyucu değişkenlerin etkisini görmek amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve öz-duyarlık düzeylerinin internet bağımlılığı karşısında yordama düzeyini belirlemektir. Diğer alt amaçlar, öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, aile ekonomik durumları, interneti kullanım süreleri, internete bağlanma aracı, internete bağlanma amacı, interneti günlük kullanım süresine göre farklılığını tespit etmek, diğer taraftan internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve öz-duyarlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırma için belirlenmiş örneklem grubunun araştırma evrenini temsil ettiği, araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırma değişkenlerinin düzeylerini doğru şekilde yansıttıkları kabul edilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan grubun araştırmada kullanılan ölçeklere içten yanıt verdikleri, bu ölçeklerin değişkenlerin niteliklerini

gerçeğe yakın şekilde ortaya çıkardığı ve örneklem grubundan alınan veriler doğrultusunda analizi yapılan istatistiksel sonuçların evrene genellenebileceği varsayılmıştır.

Bu çalışma ilişkisel tarama temelinde oluşturulmuş betimsel tarama modeli kullanılarak geliştirilmiştir. Araştırma kapsamında 2022-2023 eğitim öğretim yılı içerisinde Hatay Mustafa Kemal Atatürk Üniversitesi'ne devam eden, farklı branşlardan ve tüm sınıf düzeylerinden olmak toplam 666 üniversite öğrencisine araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve ilgili değişkenlerin düzeylerini belirlemek için de İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz-duyarlık Ölçeği doldurtulmuştur. Çalışmanın istatistiksel çözümlemeleri için Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (spss 22.0) kullanılmış ayrıca istatistiksel analizleri için bağımsız ortalamalar için t testi, varyans analizi (anova), pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada manidarlık düzeyi ' $p \leq .05$ ' olarak kabul edilmiştir.

Çalışmanın sonuçlarına göre araştırmaya katılan grubun internet bağımlılığı düzeyleri semptom göstermeyen şeklinde olduğu belirlenmiştir. Bu durum araştırma grubunun genel olarak internet bağımlısı olmadığı sonucunu vermektedir. İnternet bağımlılığı düzeylerinin kız ve erkek öğrenciye göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda araştırmaya katılan grubun cinsiyete göre internet bağımlılığı düzeylerinin değişmediği ve birbirine yakın olduğu söylenebilir. İnternet bağımlılığı düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda araştırmaya katılan grubun sınıf düzeyine göre internet bağımlılığı düzeylerinin birbirine benzer olduğu söylenebilir. İnternet bağımlılığı düzeylerinin sosyo ekonomik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyo ekonomik durumu düşük olan öğrencilerin orta düzeyde olan ve yüksek düzeyde ekonomik gelire sahip öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca sosyo ekonomik durumu yükseldikçe öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin de sistematik olarak azaldığı görülmüştür. Bu durum ekonomik durum ile internet bağımlılığının birbiriyle yakından ilişkili olacağı sonucunu ortaya çıkarmaktadır. İnternet bağımlılığının öğrencileri internet kullanım sürelerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu durumda özellikle öğrencilerin internet kullanım sürelerine göre internet bağımlılığı düzeylerinin benzer

olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır. İnternet bağımlılığı düzeylerinin internet kullanım alanına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu durumda özellikle öğrencilerin interneti daha çok nerede kullandıklarına göre internet bağımlılığı düzeylerinin birbirine benzer olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır. İnternet bağımlılığı düzeylerinin öğrencilerin internete bağlanma aracına göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre internete telefondan bağlanan öğrencilerin bilgisayardan bağlanan öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı düzeyde daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle üniversite öğrencilerinin ev ödevlerini bilgisayar üzerinden gerçekleştirmeleri, öğrencilerin bilgisayar oyunu, sosyal ağlara bağlanma gibi etkinliklerin bilgisayar üzerinden gerçekleştirmeleri bu sonucu ortaya çıkarmada etkili olduğu söylenebilir. İnternet bağımlılığı düzeylerinin interneti kullanma amacına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu durumda interneti sosyal ağlara bağlanmak için kullanan öğrencilerin iletişim veya araştırma için kullanan öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle sosyal ağlara bağlanmak, internet başında geçirilen sürenin daha uzun olmasına sebep olduğundan internet bağımlılığı durumunun bu amaçla interneti kullananlarda rahatlıkla ortaya çıkabileceği söylenebilir. Aynı şekilde interneti film, video, müzik ve oyun amaçlı kullanan öğrencilerin interneti araştırma veya iletişim için kullanan öğrencilerden internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle interneti eğlenmek için kullanan öğrencilerin yine internet başında uzun süre geçirebileceği için interneti bu amaçlı kullanan öğrencilerde bağımlılığın rahatlıkla ortaya çıkabileceği söylenebilir. İnternet bağımlılığı düzeylerinin öğrencilerin interneti günlük kullanım sürelerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Özellikle interneti günlük kullanım süresi arttıkça sistematik olarak internet bağımlılığı düzeylerinde yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca internet 1-3 saat arası kullananların, 4-6, 7-9 ve 9 saatten fazla kullananlara göre daha düşük olduğu, interneti 4-6 saat arası kullananların 7-9 saat ve 9 saatten fazla kullananlara göre, interneti 7-9 saat arası kullananların 9 saatten fazla kullananlara göre internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda özellikle internet başında geçirilen sürenin artması beraberinde internet bağımlılığı semptomları göstermeyi kolaylaştırdığı ve uzun süre internet başında olanların daha riskli grubu oluşturduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılanların internet bağımlılığı puanlarının bilinçli farkındalık düzeyleriyle negatif anlamlı ilişki ve bu ilişkinin orta düzeyde olduğu, öz-duyarlık ve yaşam doyumu puanlarıyla pozitif anlamlı ilişki olduğu ama bu ilişkinin zayıf düzeyde olduğu belirlenmiştir. Özellikle internet bağımlılığı düzeylerinin artmasına bağlı olarak bilinçli farkındalık düzeylerinin azalması öngörülmektedir. Fakat internet bağımlılığı düzeylerinin artmasına bağlı olarak öz-duyarlık ve yaşam doyumu düzeylerinin azalması beklenirken araştırma sonuçları tersi cevap vermiştir. Bu durumda özellikle araştırma grubunun daha da genişletilerek yeni çalışmaların yapılması ve bu çalışmaların sonuçlarına bağlı olarak yeniden yorumlanmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Son olarak araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve öz-duyarlık düzeyleri internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Bu durumda bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve öz-duyarlık değişkenlerin birlikte olduğu değişken grubunun internet bağımlılığı durumuna ilişkin geleceğe yönelik tahmin olasılığının %25 olduğu söylenebilir. Sonuç olarak üniversite öğrencileri için risk faktörü olarak ortaya çıkan internet bağımlılığı değişkenine karşı bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve öz-duyarlık değişkenlerinin koruyucu değişken olarak değerlendirilebileği söylenebilir.

6.2. Öneriler

İnternet bağımlılığı üzerinde gelecekte yapılması planlanan çalışmalar ilişkin bu çalışmada ortaya çıkan sonuçlara bağlı olarak bazı öneriler sunulmuştur. Bu önerileri uygulamaya ve araştırmaya yönelik olarak iki başlıkta incelenmiştir.

Uygulayıcılar için;

1. İnternet bağımlılığı üzerine öğrencilerde farkındalık oluşturmak için uzman kişilerce (psikolojik danışmanlar, psikologlar, akademisyenler gibi) üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı riskinin anlatılacağı, öğrencilerde farkındalık durumunun arttırılacağı ilgili seminerlerin düzenlenmesi ve yaygınlaştırılması gerekmektedir.

2. İnternet bağımlılığı geliştirmiş öğrencilerin belirlenerek ya da internet bağımlılığını önlemeye dönük oluşturulmuş standart grupla psikolojik danışma programlarının ya da bu çalışmanın sonucuna bağlı olarak risk faktörü olan internet bağımlılığı karşısında koruyucu faktör olarak değerlendirilebilecek yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve öz-duyarlık faktörlerini dikkate alarak bir kuramsal çerçeveye bağlı kalınarak (örneğin, bu çalışma sonucunda da görüldüğü üzere pozitif psikoloji kuramı temelli olabilir) geliştirilecek grupla psikolojik danışma programlarının alanda uygulanmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

3. Üniversitelerde psikososyal destek birimlerinde uygulanacak bilinçli farkındalık temelli yapılandırılmış psiko-eğitim programları düzenlenebilir ve uygulanabilir.

Araştırmacılar için;

1. Bu çalışmada internet bağımlılığı üzerinde etkili olabileceği düşünülen bazı pozitif psikoloji temelinde olan değişkenlerin somut verileri saptanmıştır. Bu değişkenler ilişkin yeniden daha farklı öğrenci düzeyleriyle (örneğin ilokul, ortaokul, ortaöğretim, özel eğitim alt sınıfları gibi) daha kapsamlı örneklem grubunun da katılım sağlanarak internet bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenebilir.

2. İnternet bağımlılığı üzerine ilgili literatürde yapılmış çalışmaların birçoğunu kesitsel araştırmalar olduğu görülmüştür. Uzunlamasına çalışılmış olan boylamsal çalışmaların kısıtlı olduğu belirlenmiştir. Bu yüzden, özellikle belli grupta yer alacak öğrencileri araştırmacılar tarafından belirlenerek boylamsal çalışmalar yürütülebilir. Bu şekilde bireylerin yaşamında internet bağımlılığını tetikleyen, semptomlarının ortaya çıkmasına neden olan durumlar daha objektif şekilde belirlenerek internet bağımlılığı kontrol altında tutulabilir ve uzmanlarca gerekli müdahalelerde bulunulabilir.

3. İlgili literatür incelendiğinde internet bağımlılığı üzerinde yapılmış çalışmaların daha çok normal bireyler üzerinde gerçekleştirildiği (ilgili yurtiçi literatürü için) görülmüştür. Bu durumda internet bağımlılığı semptomlarını rahatlıkla geliştirebilecek bazı risk gruplarında (ebeveynleri boşanmış bireyler, zorba ve kurban olan bireyler, yıkıcı davranış ve duygular sergileyebilecek bireyler, yatılı okullarda devlet kontrolünde yetişmiş bireyler, saldırgan bireyler, bazı özel alt sınıflarda okuyan

ve farklı tanımlar almış özel eğitime ihtiyacı olan bireyler gibi) bulunan bireylere yönelik tarama çalışmaları yapılarak, bu çalışmalar sonrasında ortaya çıkarılacak koruyucu faktörler göz önünde bulundurularak uzman kişilerce grupla psikolojik danışma uygulamaları yapılmasına ihtiyaç vardır.

4. Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ile öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların az sayıda olduğu görülmüştür. Öz-duyarlık kavramının internet bağımlılığı ile ilişkisinin ölçmek için farklı ve geniş örneklemlemlerle çalışılarak daha sağlıklı sonuçlara ulaşılabilir.



KAYNAKÇA

- Abu-Bader, S. H., Rogers, A., & Barusch, A. S. (2002). Predictors of life satisfaction in frail elderly. *Journal of Gerontological Social Work*, 38(3), 3-18.
- Afo, V. L. (2018). *Yalnızlık, utangaçlık, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiler*. (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 512367).
- Ağırtaş, A., & Güler, Ç. (2020). Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 76-89.
- Akandere, M., Acar, M., & Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 23-32.
- Akay, E., & Kayılı, G. (2023). Dijital ebeveynlik tutumları ile ergenlerde internet bağımlılığı ve duyguları yönetme becerileri arasındaki ilişki. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 6(11), 48-66.
- Akbari Bejandi, N., & Asadi, N. (2020). Internet addiction prediction modeling based on quality of life and life satisfaction: the mediating role of stress coping strategies. *Journal of psychologicalscience*, 19(89), 541-551.
- Akbaş, S. A., & Gökbulut, B. (2023). Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, okula yabancılaşma ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 741-762.
- Akdağ, M., Yılmaz, Ş. B., Özhan, U., & Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 73-96.
- Akın, Ü., Akın, A., Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.

Ak, S. (2019). *Eğitim fakültesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımının yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 601740).

Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.

Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.

Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler*. (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 425087).

Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde problemlı internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Akdemiz Üniversitesi, Antalya. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 572345).

Alqahtani, A. F., Alqarni, M. H., Alotaibi, S. B., Fattah, S., & Alhalawany, R. M. (2020). Relationship between level of internet addiction, loneliness and life satisfaction among college of health and rehabilitation sciences students' at Princess NourahBint Abdulrahman University. *Menoufia Nursing Journal*, 5(2), 55-74.

Alibekiroğlu, P., Akbaş, T., Bulut Ateş, F., & Kırkök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27 (2), 1-17.

Allen, M., Roberts, C., J. Zimmer-Gembeck, M., & J. Farrell L. (2020). Exploring the relationship between self-compassion and body dysmorphic symptoms in adolescents. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 25, 100535.

Altay, B., & Avcı, İ. A. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 36(4), 275-282.

Altı, D. (2022). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve benlik saygısıyla ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Aydın Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 724189).

Altıntaş, A. (2020). *Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 624071).

American College Health Association. (2019). National college health assessment Spring 2019 reference group data report (Abridged). *Journal of American College Health*, 57, 477- 488.ü

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA). (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı* (Çev. Ertuğrul Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26.

Apuke, O. D., & Iyendo, T. O. (2018). University students' usage of the internet resources for research and learning: forms of access and perceptions of utility. *Heliyon*, 4(12), 1-34.

Aras, N. Y., Topkaya, N., & Şahin, E. (2023). Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam ve öz şefkat. *İctimaiyat*, 7(1).

Ardil, V. (2020). *Parental rejection, best-friend rejection, and self-compassion as predictors of internet addiction during the COVID-19 pandemic*. (Yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 643230).

Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.

Arnett, J. J. (1998). Risk behavior and family role transitions during the twenties. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(3), 301-320.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.

Arnett, J.J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3. basım). USA: Oxford University Press.

Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. J. J. Arnett & J. L. Tanner (Ed.). *Emerging adults in America, coming of age in the 21st century* (s. 257-277). USA: American Psychological Association Press.

Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect. *Computers in Human Behavior*, 72, 57-66.

Arslan, G., & Coşkun, M. (2021). Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and internet addiction in college students: A moderated mediation approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15.

Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4), 537-550.

Asıcı, E. (2019). Üniversite dönemi gençliği ve uyum problemleri. F. Savi Çakar (Ed.), *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları* (s. 289-311). Ankara: Pegem Akademi.

Aslan, E., & Yazıcı, A. (2016). Üniversitedeki internet tüketimi ve ekonomik sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri*, 19, 109-117.

Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.

Atalay, Z. (2019). *Mindfulness şimdi ve burada: Bilinçli farkındalık* (1. basım). İstanbul: Psikonet.

Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679.

Ayaz, A., & Kayhan, N. (2016). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanım tercihleri ve temel yaşam ihtiyaçları arasındaki ilişki*. 3. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi'nde sunulan bildiri (s. 239-246), İstanbul. Erişim adresi:

chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgltclefindmkej/https://www.yesilay.org.tr/assets/uploads/pdf/teknoloji_sempozyum_bildiriler_kitabi_2016-fd8ff746-5393-4ed5-97cc-90910766402d.pdf

Aydın S. Z. (2016). *The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: Mediating role of self compassion and difficulties in emotion regulation*. (Doktora tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 481527).

Ayten, A., & Acat, B. (2019). Internet addiction, values, and religiosity as predictors of life satisfaction among adolescents: A quantitative study on high school students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3).

Ayyıldız, T., Gemicioğlu, Ş. H., Topçu, F., Demir, A., & Kaya, K. N. (2023). Ortaokul düzeyindeki çocuklarda internet bağımlılığının sosyal beceri düzeyi ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 73-84.

Bahar, T. (2023). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, sosyal izolasyon, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve benlik sayısı ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Kent Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 790288).

Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.

Balcı, Ş., & Gölcü, A. (2013). Facebook Addiction among university students in Turkey: "Selçuk University example". *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(34), 255-278.

Balıkoğlu, D. Ö. (2021). *Bir grup tıp fakültesi öğrencisinde internet bağımlılığı ile yaşam doyumu ve umutsuzluk ilişkisi*. (Uzmanlık tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 675748).

Balkan, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilgisayar-internet bağımlılığı ve aile fonksiyonları arasındaki ilişki. *Education Sciences*, 6(1), 231-239.

Balta, Ö. Ç., & Horzum, M. B. (2008). The factors that affect internet addiction of students in a web based learning environment. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 41(1), 187-205.

Bardak, F., & Alkar, Ö. Y. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanım amaçlarına göre internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 17(2), 55-65.

Bargeron, A. H., & Hormes, J. M. (2017). Psychosocial correlates of internet gaming disorder: Psychopathology, life satisfaction, and impulsivity. *Computers in Human Behavior*, 68, 388-394.

Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Turkish Journal of Psychology/Turk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.

Baykoçak, C. (2002). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri (Bursa ili uygulaması)* (Doktora tezi), Sakarya Üniversitesi, Sakarya. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 110019).

Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü*. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 107467).

Bayraktutan, F. (2005). *Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı*. (Yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 214693).

Baylyyeva, C. (2019). The evaluation of the relationship between internet addiction and problematic internet use in high school students. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29, 126-126.

Beard, K. W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.

- Bernardez, B., Durán, A., Parejo, J. A., Juristo, N., & Ruiz–Cortés, A. (2020). Effects of mindfulness on conceptual modeling performance: A series of experiments. *IEEE Transactions on Software Engineering*, 48(2), 432-452.
- Berson, I. R., & Berson, M. J. (2003). Digital literacy for effective citizenship. (Advancing Technology). *Social Education*, 67(3), 164-168.
- Bilgin, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve fonksiyonel olmayan tutumlarının bazı değişkenler açısından irdelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8).
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Benvenuti, M., Mazzoni, E., & Seidman, G. (2019). Relations between Facebook intrusion, Internet addiction, life satisfaction, and self-esteem: a study in Italy and the USA. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 793-805.
- Boonlue, T., Briggs, P., & Sillence, E. (2016). *Self-compassion, psychological resilience and social media use in Thai students*. 30th International BCS Human Computer Interaction Conference sunulan bildiri (s. 1-8), People United Kingdom. Erişim adresi: <https://dl.acm.org/doi/proceedings/10.5555/3056355>
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313-319.
- Brooks, S., & Longstreet, P. (2015). Life satisfaction: The key to managing internet & social media addiction. *Technology and Society*, 50, 73-77.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 272-281.

Budak, E., Taymur, I., Askin, R., Gungor, B., Demirci, H., Akgul, A., & Sahin, Z. A. (2015). Relationship between internet addiction, psychopathology and self-esteem among university students. *The European Research Journal*, 1(3), 128-135.

Budak, M. İ., Akarsu, Ö., Okanlı, A., & Adıgüzel, V. (2022). Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşantılar, agresyon ve internet bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 502-510.

Bulgurlu, N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelemesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 703904).

Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (11. basım). Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2014). *Sosyal bilimler için istatistik* (30. basım). Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. İstanbul: PEGEM Akademi.

Byrne, D. G., & Mazanov, J. (2002). Sources of stress in Australian adolescents: Factor structure and stability over time. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 18(4), 185-192.

Can, H. C., & Tozoğlu, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 102-118.

Cankurtaran, Ş. & Şakiroğlu, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 64,49-67.

Canoğulları, Ö., Yılmaz, Y., & Önder, F. C. (2022). Üniversite öğrencilerinde siber zorbalık açısından internet bağımlılığı ve sosyal medya kullanımının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(9), 38-53.

- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11, 1-8.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness- based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33.
- Caruso, D. (1998). *Technology; Critics are picking apart a professor's study that linked Internet use to loneliness and depression*. NY: The New York Times Company.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: "İnternet bağımlılığı". *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 83-98.
- Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students, *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 363-366.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 559-570.
- Chang, M. K., & Law, S. P. M. (2008). Factor structure for Young's Internet Addiction Test: A confirmatory study. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 2597-2619.

Cheng, S. S., Zhang, C. Q., & Wu, J. Q. (2020). Mindfulness and smartphone addiction before going to sleep among college students: The mediating roles of self-control and rumination. *Clocks & Sleep*, 2(3), 354-363.

Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80.

Colwell, J., & Kato, M. (2003). Investigation of the relationship between social isolation, self- esteem, aggression and computer game play in Japanese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, 6(2), 149-158.

Corey, G. (2008). Theory and practice of group counseling (8. basım). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.

Çay, E. (2019). *Ergenlerde internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Bezmialem Vakıf Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 538544).

Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35(3), 505-508.

Çelik, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde ahlaki kayıtsızlık ve sosyal ilginin internet bağımlılığı açısından yordanması*. (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 743763).

Çeliker, B. (2020). *6. ve 7. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 628737).

Çınar, Ç. Y., & Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.

Çırak, Z. D., Yetiş, G., & Gürbüz, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımlarının aile ilişkileri ve sorumluluklarını yerine getirmelerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 6(2), 1-8.

Çimen, L. K. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1431-1452.

Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.

Çutuk, Z. A. (2020). Üniversite öğrencilerinde özdenetim ile internet bağımlılığı ilişkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(3), 854-863.

Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.

Davis, R. A. (2001). A Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.

Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology Behavior*, 5(4), 331-345.

de Carvalho, J. S., Pinto, A. M., & Marôco, J. (2017). Results of a mindfulness-based social- emotional learning program on Portuguese elementary students and teachers: A quasi-experimental study. *Mindfulness*, 8, 337-350.

Demirer, V., Bozoglan, B., & Sahin, I. (2013). Preservice teachers' internet addiction in terms of gender, internet access, loneliness and life satisfaction. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 1(1), 56-63.

Demirhan, C. Y., Cırcır, O., Aydemir, M., Balcı, H., Can, H. R., & Gökce, Z. (2023). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide duyguların düzenleniminin aracı rolünün incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(239), 1875-1896.

Demir, S., & Buğa, A., (2019). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 859-875.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16, 263-274.

Dilmaç, B., & Baş, A. (2019). Ergenlerin sahip oldukları değerler, öznel iyi oluşları ve sosyal kaygıları arasındaki yordayıcı ilişki. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(4), 3685- 3697.

Dilmaç, B., & Ekşi, H. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selcuk University Social Sciences Institute Journal*, 20, 279.

Doğan, M. (2017). Karakter gücü olarak sabır ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 134-153.

Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.

Dou, D., & Shek, D. T. (2021). Concurrent and longitudinal relationships between positive youth development attributes and adolescent internet addiction symptoms in Chinese mainland high school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1937.

Dönmez, Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi), Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 510437).

Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.

Easterlin, R. A., & Plagnol, A. C. (2008). Life satisfaction and economic conditions in East and West Germany pre-and post-unification. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 68(3-4), 433-444.

Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction*. Swiss Federal Institute of Technology, Zurich.

Eisenberg, D., Gollust, S. A., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2010). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542.

Ekşi, H., İkiz, K., & Başman, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(2), 820-829.

Eşkisü, M., Çam, Z., Gelibolu, S., & Rasmussen, K. R. (2020). Trait mindfulness as a protective factor in connections between psychological issues and Facebook addiction among Turkish university students. *Studia Psychologica*, 62(3), 213-231.

Erdel, H. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 772169).

Ergün, G., & Meriç, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2), 233-240.

Erkan, S., Çankaya, Z. Ç., Terzi, Ş., & Özbay, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.

Eroğlu, Ç., & Kutlu, A. (2020). Hemşirelerde internet bağımlılığı ve zaman yönetimi ilişkisinin belirlenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 110-116.

Eryılmaz, S., Sarıçayır, D., & Yıldız, G. (2020). Öğrencilerin bilişim teknolojileri öz yeterlik algısı ile internet bağımlılığının incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 609-638.

Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 265503).

Essel, H. B., Vlachopoulos, D., Nyadu-Addo, R., Tachie-Menson, A., Baah, P. K., & Owusu-Antwi, C. (2022). The impact of mental health predictors of internet addiction among pre-service teachers in Ghana. *Behavioral Sciences*, 13(1), 20.

Everhard, R. A. (2000). *Characteristics of pathological Internet users: An examination of on-line gamers*. Spalding University.

Evli, M., & Şimşek, N. (2022). The effect of COVID-19 uncertainty on internet addiction, happiness and life satisfaction in adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 41, 20-26.

Eyyüpoğlu, E., & Özbay, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı belirtilerinin psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi. *Education Sciences*, 13(4), 121-131.

Filiz, O., Erol, O., Dönmez, F. İ., & Kurt, A. A. (2014). Examination of the correlation between aims of social network sites usage and Internet addiction of computer and instructional technology department students. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3(2), 17-28.

Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281–1288.

Gedam, S. R., Ghosh, S., Modi, L., Goyal, A., & Mansharamani, H. (2017). Study of internet addiction: Prevalence, pattern, and psychopathology among health professional undergraduates. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 33(4), 305-311.

- Gethin, R. (2016). Buddhist conceptualizations of mindfulness. K. W. Brown, J. D. Creswell ve R. M. Ryan (Ed.), *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* içinde (s. 9-41). New York, NY: The Guilford Press.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22(3), 24-29.
- Germer, C., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. NY: Guilford Publications.
- Gharib Bolouk, M., Mikaeili, N., & Basharpour, S. (2022). Predicting sleep quality in adolescents based on dysfunctional beliefs and attitudes about sleep, neuroticism, internet addiction, and anxiety sensitivity mediated by emotion regulation strategies and mindfulness. *Journal of Psychological Science*, 21(116), 1521-1537.
- Gökçearsan, Ş., & Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 403-412.
- Griffiths, P. J. (1999). Memory in classical Indian Yogācārā. J. Gyatso (Ed.), *In the mirror of memory: Reflections on mindfulness and remembrance in Indian and Tibetan Buddhism* içinde (s. 109–131). New York, NY: State University of New York.
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik internet kullanımı. *New Symposium*, 40(3), 105-110.
- Grohol, J. (2012). *Internet Addiction Guide A resource for objective, useful information about Internet addiction, a theorized disorder*. Is the Internet Addiction Test valid.
- Grohol, J. M. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions?. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 395-401.
- Gunaratana, B. (2011). *Mindfulness in plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Gupta, S., & Verma, H. V. (2020). Mindfulness, mindful consumption, and life satisfaction: an experiment with higher education students. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 12(3), 456-474.

Gülaçtı, F., Çiftci, Z., & Demirel, E. (2023). Üniversite öğrencilerinin bağımlılık türleri açısından incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları IV*, 37-58.

Gümü, H. (2006). Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması. (Yüksek lisans tezi), Atatürk Üniversitesi, Erzurum. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 191215).

Gümü, A. B., Şıpkın, S., Tuna, A., & Keskin, G. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(6), 460-467.

Günay, O., Öztürk, A., Ergun Arslantaş, E., & Sevinç, N. (2018). Erciyes Üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 31, 79-88.

Güneri, O. Y. (2006). Counseling services in Turkish universities. *International Journal of Mental Health*, 35(1), 26–38.

Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 234300).

Gürol, M., & Sevindik, T. (2007). Profile of internet cafe users in Turkey. *Telematics and Informatics*, 24(1), 59-68.

Haller, M., & Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. *Social Indicators Research*, 75, 169-216.

Has, Z. (2015). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yaşam kalitesine etkisi: Sakarya ili örneği*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 427570).

Haybron, D. M. (2004). Happiness and the importance of life satisfaction. *Department of Philosophy, Rutgers University*, 1, 1-22.

Hayes, S. A., Orsillo, S. M., & Roemer, L. (2010). Changes in proposed mechanisms of action during an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 48(3), 238-245.

Healy, J. M., (1999). *Bağlantı doğru mu? Bilgisayarlar çocuklarımızı olumlu ve olumsuz yönden nasıl etkiliyor?* (Çeviri, A. Güresel). İstanbul: Boyner Holding Yayınları: İstanbul.

Huang, C. (2010). Internet addiction: Stability and change. *European Journal of Psychology of Education*, 25(3), 345-361.

Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 3-33.

İbanoğlu, E. N. (2023). *Üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 777689).

İnce, M., & Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.

Internet World Stats. (2021). Internet usage statistics, the internet big picture. Retrieved August 6, 2021. Erişim adresi: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>

Iskender, M., & Akin, A. (2011). Self-compassion and Internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(3), 215-221.

Işık, E. (2018). *Yetişkin kadınlarda öz-duyarlılık ile beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 529235).

- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Solomon Kurz, A., & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69-73.
- Jang, K. S., Hwang, S. Y., & Choi, J. Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165-171.
- Janoschka, A. (2004). *Web advertising: new forms of communication on the Internet*. Netherlands, Amsterdam: John Benjamins Publishing.
- Johansson, A., & Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(3), 223-229.
- Jung, E. S., & Shim, M. S. (2012). Family function and internet addiction in lower grade elementary school students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 26(2), 328-340.
- Kabasakal, Z. (2015). Life satisfaction and family functions as-predictors of problematic Internet use in university students. *Computers in Human Behavior*, 53, 294-304.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life* (10. basım). New York: Hachette Books.
- Kabat- Zinn, J. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. Netherland: Springer.
- Kaplan, G., & Öztürk, M. (2023). Gençlerde dijital flört şiddetinin toplumsal cinsiyet algısı ve internet bağımlılığı ile ilişkisi. *Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*, 6(1), 67-91.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. NY: Delta.
- Karabacak, A., & Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.

Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler* (30. basım). Ankara: NOBEL Akademik Yayıncılık.

Karlı, N. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ve dindarlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (46), 225-260.

Kavaklı, M. (2018). *Psikolojik dışlanma ile internet kullanma alışkanlıkları arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 504608).

Kaya, A. (2011). *Öğretmen adaylarının sosyal ağ sitelerini kullanım durumları ve internet bağımlılığı düzeyleri*. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 301920).

Kaya, B. (2023). *Covid-19 sürecinin üniversite öğrencilerinin serbest zaman anlamı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumuna olan etkisi bağlamında değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 808077).

Kaymaz, E., & Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: Öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108.

Keleş, Ö., Akça, U., Curabaz, B., & Akıncı, I. (2023). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığının sosyal hayatları üzerindeki etkisi. *Türk Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 32-45.

Kert, S. B., Erkoç, M. F., & Şahin, V. (2014). Bilgisayar kullanan bireylerin bilgisayar kullanım süresi ve amacına göre öz-duyarlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 173(173), 25-40.

Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.

Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(7), 77-96.

Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Uludağ Üniversitesi, Bursa. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 601229).

Kessler, R. C., Walters, E. E., & Forthofer, M. S. (1998). The social consequences of psychiatric disorders, III: probability of marital stability. *American Journal of Psychiatry*, 155(8), 1092-1096.

Keyte, R., Mullis, L., Egan, H., Hussain, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2021). Self-compassion and Instagram use is explained by the relation to anxiety, depression, and stress. *Journal of technology in behavioral science*, 6, 436-441.

Kılıç, C. (2021). *Lise öğrencilerinin internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlık, bencillik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki, Malatya örneği*. (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 661525).

Kırık, A. (2017). Yeni medya aracılığıyla değişen iletişim süreci: Sosyal paylaşım ağlarında gençlerin konumu. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(1), 230-261.

Kınay, G. (2013). *Control of dynamics system behaviour by magnetorheological and variable orifice dampers*. İzmir: İzmir Institute of Technology.

Kim, C., & Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Geriatr Nurs*, 39(6), 623-628.

Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and

suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192.

Khoury, B. (2019). Compassion: Embodied and embedded. *Mindfulness*, 10, 2363–2374.

Koc, M. (2011). Internet addiction and psychopathology. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(1), 143-148.

Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Medipol Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 575275).

Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioğlu, N., Genç, Y., Mırsal, H., & Beyazyürek, M. (2006). Problemli internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: Olgu sunumu. *Journal of Dependence*, 7, 150-154.

Kuang-Tsan, C., & Fu-Yuan, H. (2017). Study on relationship among university students' life stress, smart mobile phone addiction, and life satisfaction. *Journal of Adult Development*, 24(2), 109-118.

Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51(2), 366-382.

Kul, S. (2020). Dijital okuryazarlık ve diğer değişkenlerle internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Yönetim Bilişim Sistemleri ve Bilgisayar Bilimleri Dergisi*, 4(1), 28-41.

Kumar, M., & Mondal, A. (2018). A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. *Industrial Psychiatry Journal*, 27(1), 61-66.

Kurt, S., İbiş, S., Aktuğ, Z. B., & Aka, H. (2021). Üniversite öğrencilerinin kas iskelet sistemi rahatsızlıkları ile fiziksel aktivite düzeyi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 709-721.

Küçükkaragöz, H. (2002). *Learning and developmental psychology*. Ankara: Pegem A Publishing.

Kürklü, N. S., Özyıldırım, C., Ermumcu, M. Ş. K., Gülen, S., & Altun, H. K. (2023). Adölesanlarda internet bağımlılığının yeme davranışları, obezite ve uyku kalitesi üzerine etkisinin değerlendirilmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 243-249.

Kvintová, J., Cakirpaloglu, S. D., & Hájková, R. (2020). *Relationship between internet addiction, life satisfaction and anxiety in pre-service teachers of generation Z*. 12th International Conference on Education and New Learning Technologies sunulan bildiri (s. 5843-5849), Palacky University Olomouc, Çekya. Erişim adresi: <https://library.iated.org/view/KVINTOVA2020REL>

Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Cooper, A., & Montag, C. (2016). Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. *Psychiatry Research*, 238, 363-367.

Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Stavrou, M., & Montag, C. (2017). Commuting, life-satisfaction and Internet addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(10), 1176.

Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R. Y., Luo, R., Melchers, M. C., Becker, B., Cooper, A. J., & Montag, C. (2018). The role of empathy and life satisfaction in internet and smartphone use disorder. *Frontiers in Psychology*, 398.

Langer, Á. I., Cangas, A. J., Salcedo, E., & Fuentes, B. (2012). Applying mindfulness therapy in a group of psychotic individuals: a controlled study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 40(1), 105-109.

Lan, N. T. M., Kyesun, L., Dung, V., Huyen, N. T. T., Van Chan, H., Quy, N. T., Huong, T. T., Mai, N. T. H., Trang, V. T., & Van Hieu, N. (2020). Internet addiction among university students and its associated factors: A cross-sectional study among college students in Hanoi, Vietnam. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(10).

LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media Psychology*, 5(3), 225-253.

Lee, Y. S., Han, D. H., Yang, K. C., Daniels, M. A., Na, C., Kee, B. S., & Renshaw, P. F. (2008). Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive internet users. *Journal of Affective Disorders*, 109(1-2), 165-169.

Li, D., Xu, Y., & Cao, S. (2023). How does trait mindfulness weaken the effects of risk factors for adolescent smartphone addiction? A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, 13(7), 540.

Lim, J. A., Lee, J. Y., Jung, H. Y., Sohn, B. K., Choi, S. W., Kim, Y. J., Kim, D. J., & Choi, J. S. (2016). Changes of quality of life and cognitive function in individuals with Internet gaming disorder: A 6-month follow-up. *Medicine*, 95(50).

Lin, S. S., & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18(4), 411-426.

Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in society*, 50, 73-77.

Luberto, C. M., McLeish, A. C., Zvolensky, M. J., & Baer, R. A. (2011). Mindfulness skills and anxiety-related cognitive processes among young adult daily smokers: A pilot test. *Mindfulness*, 2, 129-136.

Luo Y., Meng R., Li J., Liu B., Cao X., & Ge W. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public Health*. 174, 1–10.

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169.

Magsamen-Conrad, K., & Greene, K. (2014). Technology addiction's contribution to mental wellbeing: the positive effect of online social capital. *Computers in human behavior*, 40, 23-30.

Mameghani, S. S., Taşan, D., & Saylan, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat, hasbılık ve affetme düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 12(2), 220-244.

Maslow, A. H. (1943). Motivasyon teorisine önsöz. *Psikosomatik Tıp*, 5(1), 85-92.

Miçoogulları, C. (2021). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma boyutları ve internet bağımlılığı ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi). Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Lefkoşa. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 710545).

Molavi, P., Mikaeili, N., Ghaseminejad, M. A., Kazemi, Z., & Pourdonya, M. (2018). Social anxiety and benign and toxic online self-disclosures: An investigation into the role of rejection sensitivity, self-regulation, and internet addiction in college students. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(8), 598-605.

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.

Morsünbül, Ü. (2013). Benlik kurgularının ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine olan etkisi. *Klinik Psikiyatri*, 16, 18-26.

Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.

Morris, G. P., & Allen, P. M. (2012). How the TCR balances sensitivity and specificity for the recognition of self and pathogens. *Nature Immunology*, 13(2), 121-128.

Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11(6), 1469-1482.

Nalwa, K., & Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.

Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.

Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*, 1, 79-92.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*. 16, 134-143.

Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(6), 562-570.

Oğuz, E., Ulutaş, A., Nisan, F., Görgen, A. N., & Cumurcu, H. B. (2019). Üniversitelerde teknoloji ve internet bağlantılarının arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 9(2), 167-182.

Okur, S. (2019). *Lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile problemli internet kullanımları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracılık rolü*. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 587200).

Osmanoğlu, D. E. (2019). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 6(2), 47-58.

Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Ögel, K., Sarp, N., Gürol, T. D. & Armağan, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Journal of Anatolian Psychiatry*, 15(14), 282-288.

Özcan, N. K., & Buzlu, S. (2005). Problemli internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: “İnternette bilişsel durum ölçeği” nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Journal of Dependence*, 6, 19-26.

Özçelik, C. O. (2016). *Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 460751).

Özdoğan, H. (2018). Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi. (Yüksek lisans tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 532986).

Özkan, Ö. (2013). *İnternet kullanımıyla ilgili değişkenlerin cinsiyet, kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 339163).

Özsoy, T. (2009). Fastfood”dan facebook”a: İnternet bağımlılığı. *Akademik Bilişim*, 9, 11-13.

Öztürk, M. F., & Talas, M. (2015). Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Journal of World of Turks*, 7(1), 101-120.

Özyeşil, Z. (2011). *Öz anlayış ve bilinçli farkındalık*. Ankara: Maya Akademi.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği’ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.

Pala, A. Ö. (2022). *Genç yetişkinlerde mutluluk: Psikolojik sağlamlık, öz-duyarlık, problemli internet kullanımı ve COVID-19 tükenmişliğinin yordayıcı rolü*. (Yüksek lisans tezi). Trabzon Üniversitesi, Trabzon. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 769364).

Palaz, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 433528).

Palgi, Y., & Shmotkin, D. (2010). The predicament of time near the end of life: Time perspective trajectories of life satisfaction among the old-old. *Aging & Mental Health*, 14(5), 577-586.

Peker, A., Nebioğlu, M., & Ödemiş, M. H. (2019). Sanal ortamda bağımlılık: Bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model sınaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 153-158.

Pettorruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M., & Grant, J. E. (2020). Problematic Internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*, 289, 113036.

Phillips, W. J., & Wisniewski, A. T. (2021). Self-compassion moderates the predictive effects of social media use profiles on depression and anxiety. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100128.

Pırtıcı, O. F. (2022). *İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 756435).

Polat, A. (2014). *Egzersiz yapan ve yapmayan emniyet mensuplarının yaşam doyumu iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Sakarya ili örneği)*. (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 358193).

Razıoğlu, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 701358).

Saatçioğlu, H., Göven, A. B., Kardaş, Ö., & Yüncü, Z. (2023). İnternet bağımlılığı ve eşlik eden dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerin duygu düzenleme ve sosyal biliş açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Psychiatry*, 34(1), 16-23.

Sahin, C. (2017). The predictive level of social media addiction for life satisfaction: A study on university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 16(4), 120-125.

Saldıran, T. Ç. (2021). İnternet bağımlılığında cinsiyet, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin tahmini etkileri: Üniversite öğrenci örnekleme. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 10-19.

Saleem, S., Mahmood, Z., & Naz, M. (2013). Mental health problems in university students: A prevalence study. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 124-130.

Sally, L. (2006). Fantasy lands and kinesthetic thrills: Sensorial consumption, the shock of modernity and spectacle as total-body experience at Coney Island. *The Senses and Society*, 1(3), 293-310.

Sapancalı, F. (2009). *Toplumsal açıdan yaşam kalitesi*. İzmir: Altın Nokta.

Sayili, U., Pirdal, B. Z., Kara, B., Acar, N., Camcioglu, E., Yilmaz, E., Can, G., & Erginoz, E. (2023). Internet addiction and social media addiction in medical faculty students: Prevalence, related factors, and association with life satisfaction. *Journal of Community Health*, 48(2), 189-198.

Schäfer, T., Riehle, A., Wichmann, H. E., & Ring, J. (2003). Alternative medicine and allergies: life satisfaction, health locus of control and quality of life. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(6), 543-546.

Scherer, K. R. (1997). The role of culture in emotion-antecedent appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 902-922.

Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1, 137-151.

Scott, D., & Sharp, R. (2002). Developing secure web applications. *IEEE Internet Computing*, 6(6), 38-45.

Sebre, S. B., Miltuze, A., & Limonovs, M. (2020). Integrating adolescent problematic internet use risk factors: Hyperactivity, inconsistent parenting, and maladaptive cognitions. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2000-2009.

- Sevinç, H., & Taş, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile düşünme ihtiyacı ve duyguları ifade etme arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, 34(2), 523-541.
- Sezen, M. F., & Murat, M. (2018). Ergenlerde akran zorbalığı, internet bağımlılığı ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 160-182.
- Shahnaz, I., & Karim, A. K. M. R. (2014). The impact of Internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology*, 2(9), 273-284.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267-272.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216.
- Sheykhangafshe, F. B., Alizadeh, D., Niri, V. S., Asgari, F. & Ghodrat, G. (2021). The role of internet addiction, mindfulness and resilience in predicting students' mental health during the coronavirus 2019 pandemic. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 8(3), 1-14.
- Shi, X., & Wang, R. (2023). School victimization and Internet addiction among Chinese adolescents: The mediating roles of life satisfaction and loneliness. *Frontiers in Psychology*, 13, 1059486.
- Siegel, D. J. (2009). Mindful awareness, mindsight, and neural integration. *The Humanistic Psychologist*, 37(2), 137-158.
- Simkova, B., & Cincera, J. (2004). Internet addiction disorder and chatting in the Czech Republic. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 536-539.
- Siyez, D. M. (2015). Üniversite öğrencilerinde onay bağımlılığı ve empatinin sosyal fayda aracılığıyla aşırı internet kullanımına etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1).

Song, I. (2003). *Internet gratifications, depression, self-efficacy, and internet addiction*. NY: Michigan State University.

Song, W. J., & Park, J. W. (2019). The influence of stress on internet addiction: Mediating effects of self-control and mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1063-1075.

Spada, M. M., Langston, B., Nikčević, A. V., & Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic Internet use. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2325-2335.

Soydan, Z. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 398317).

Söyler, S., & Kaptanoğlu, A. Y. (2018). Sanal uyuşturucu: internet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46.

Stallman, H. M. (2011). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257.

Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-) compassion, and subjective wellbeing: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, 109708.

Suler, J. R. (1999). To get what you need: Healthy and pathological Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385-393.

Şahin, C. (2016). Examination of the relationship between life satisfaction level and İnternet addiction of the students in guidance and psychological counseling department. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 2(1), 2548-9373.

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

- Şener, A., Oztop, H., Doğan, N., & Guven, S. (2008). Family, close relatives, friends: life satisfaction among older people. *Educational Gerontology*, 34(10), 890-906.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (6. basımdan Çeviri; Çeviri Editörü: M. Baloglu). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tang, Y. Y. (2017). *Mindfulness introduction: From mind full to mindful*. The neuroscience of mindfulness meditation içinde (s. 1-7). London: Palgrave Macmillan.
- Tao, S., Dong, Q., Pratt, M. W., Hunsberger, B., & Pancer, S. M. (2000). Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the People's Republic of China. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 123-144.
- Taş, İ. (2019). Self-regulation and anxiety sensitivity as predictors of internet addiction among secondary school 7th-and 8 th-grade students. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches (IJETSAR)*, 4(9), 205-217.
- Tekinarslan, E., & Gürer, M. D. (2011). Problematic Internet use among Turkish university students: A multidimensional investigation based on demographics and internet activities. *Journal of Human Sciences*, 8(1), 1028-1051.
- Telef, B. B. (2016). Investigating the relationship among internet addiction, positive and negative affects, and life satisfaction in Turkish adolescents. *International Journal of Progressive Education*, 12(1), 128-135.
- Thatcher, A., & Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the Problematic Internet Use Questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 793-809.
- Tomic, A., Lengel, L., & Thurlow, C. (2004). Computer mediated communication. *Computer Mediated Communication*, 1-272.
- Topal, N., Odacı, H., & Özer, Ş. (2023). İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş: Yalnızlığın aracı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 601-639.
- Torres, E. (2011). *Understanding Internet addiction: Depression and social support*. (Doktora tezi), Alliant International University, San Francisco. Erişim adresi:

<https://www.proquest.com/openview/4e8fb5c615f14334c26d15cf5f11bfaf/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>

Tsai, C., & Lin, S. J. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and internet addiction of Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 373-376.

Tsai, C. C., & Lin, S. S. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6), 649-652.

Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Aşti, T., Yılmaz, Y., Gündüz, G., Kuvan, D., & Ertaş, G. (2020). Relationship between nursing students' levels of internet addiction, loneliness, and life satisfaction. *Perspectives in psychiatric care*, 56(3), 598-604.

Turhan, İ. C. (2022). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık düzeyi ve ruminatif düşünme biçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 757072).

Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.

TDK. (2011). Güncel Türkçe Sözlük. Erişim adresi: <http://www.tdk.gov.tr>. Erişim Tarihi: 10.09.2014.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2021). *2021 yılı hane halkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırması sonuçları*. Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni, (186), Ankara.

Uludağ, N. Ö. (2022). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 710938).

Umur, I. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı*. (Doktora tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 217464).

Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 365039).

Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgecili davranışının transaksyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 319501).

Ünal, A. Ö (2011). *Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere yordanması*. (Yüksek lisans tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 294052).

Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.

Ünsal, Ş. G. (2015). *İstanbul'daki dört vakıf üniversitesi öğrencilerinin internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 427649).

Vujić, A., & Szabo, A. (2022). Hedonic use, stress, and life satisfaction as predictors of smartphone addiction. *Addictive Behaviors Reports*, 15, 100411.

Wahl, K., Huelle, J. O., Zurowski, B., & Kordon, A. (2013). Managing obsessive thoughts during brief exposure: An experimental study comparing mindfulness-based strategies and distraction in obsessive-compulsive disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 752-761.

WeareSocial. (2023). [World Internet Users Statistics and 2023 World Population Stats \(internetworldstats.com\)](https://wearesocial.com/global-digital-report-2023). Erişim adresi: <https://wearesocial.com/global-digital-report-2023>

Wee, B. G. S., & Ling, Y. (2022). A correlation study of life satisfaction and internet addiction among the teenagers in Sarawak. *Jurnal Penyelidikan Teknokrat II*, 22(1).

Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1-18.

Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N.J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personal Individual Differences*, 152, 1–9.

Wolf, C., & Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness: The comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers*. USA: New Harbinger Publications.

Wu, J., & Li, H. (2021). Mindfulness for sustainable internet use in chinese junior secondary school students: A dual-path mediation model. *Sustainability*, 13(9), 4626.

Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: öz-şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 88-101.

Yang, C-K., Choe, B-M., Baity, M., Lee, J-H., & Cho, J-S.(2005). SCL-90R and 16 PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*,50(7), 407-414.

Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q., & Fan, C. (2019). Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: The moderating role of mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 822-830.

Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: the mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.

Yaşa E. N. (2019). *Sağlık çalışanlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve öz anlayış düzeylerinin anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 583860).

Yavuzer H. (1993). *Çocuk ve suç* (5. basım). İstanbul, Remzi Kitabevi.

Yazgan, Ç. Ü., & Yıldırım, A. F. (2020). Üniversite gençliğinde internet bağımlılığı ve derslerde siber aylaklık davranışları. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8, 5-29.

Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 913-935.

Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93-98.

Yesarioğlu, M. (2023). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 793565).

Yıkılmaz, M., & Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(16), 297-315.

Yıldırım, A. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını etkileyen faktörler: Bir model sınaması*. (Yüksek lisans tezi). Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Lefkoşa. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 771065).

Yıldırım, T. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 464620).

Yıldırım, M., & Sarı, T., (2018). Öz-şefkat ölçeğinin kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.

Yiğit, Z. (2015). *13-18 yaş aralığındaki ergenlerde, problemlili internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 414502).

Yilmaz, E., & Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.

Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899-902.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17(17), 351-352.

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.

Young, K. S., & Rodgers, R. C. (1998). *Internet addiction: Personality traits associated with its development*. 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association sunulan bildiri (s. 40-50), Bradford. Erişim adresi: <https://www.healthyplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/personality-traits-linked-to-internet-addiction>

Yurdakoş, K., & Biçer, E. (2019). İnternet bağımlılık düzeyinin akademik ertelemeye etkisi: Sağlık yönetimi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 243-278.

Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 441648).

Zafer, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Erişim No., 684447).

EKLER

Ek 1

GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Sayın Katılımcı;

Bu araştırma Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans tezi olarak Doç.Dr. Gülşah TURA danışmanlığında Esra KOÇAK ÖZCAN tarafından yürütülmektedir.

Çalışmada lise öğrencilerinde internet bağımlılığını yordamada bilinçli farkındalık, öz-duyarlık ve yaşam doyumunun değişkenlerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada sizden tahminen 15 dakikanızı ayırmanız istenmektedir.

Bu çalışmaya katılımda gönüllülük ilkesi esas olup kişisel bilgileriniz tamamen gizli tutulacaktır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Bu anlamda, araştırma sonuçlarından sağlıklı bilgiler edinilebilmesi için soruların samimi bir şekilde doldurulması ve boş bırakılmaması oldukça önemlidir. Anket genel olarak kişisel rahatsızlık teşkil edecek soruları içermemektedir. Ancak araştırma sırasında herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz, katılımınızı sonlandırabilirsiniz.

Bu formu okuyup onaylamanız bu araştırmaya katılmayı onayladığınız anlamına gelmektedir. Araştırmayla ilgili bilgi almak için adresinden araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Lütfen aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup eksiksiz şekilde kendinize uygun olan cevapları işaretleyiniz.

Araştırmama katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederim.

*18 yaşından büyüğüm ve araştırmaya kendi isteğim ile katılıyorum.
Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.*

Ek 2

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Cinsiyet

☐Kadın ☐Erkek

2.Yaş

.....

3. Sınıfınız

☐1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

4.Bölümünüz

.....

5.Algıladığınız sosyo-ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

☐Çok kötü ☐Kötü ☐ Orta ☐ İyi ☐ Çok iyi

6.Ne kadar süredir internet kullanıyorsunuz?

☐ 1 yıldan az ☐ 1-3 yıl ☐ 4-6 yıl ☐ 6 yıldan fazla

7.İnterneti daha çok nerede kullanıyorsunuz?

☐ Evde ☐ Okulda ☐ İnternet cafede ☐ Diğer...

8. İnternete daha çok hangi araçla bağlanıyorsunuz?

☐Telefon ☐ Tablet ☐ Bilgisayar ☐ tv ☐Diğer

9. İnterneti daha çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?

☐Oyun oynamak ☐ Film, video ve müzik ☐ İletişim mesajlaşmak

☐ Sosyal ağlar(facebook, twitter, v.b.) ☐ Araştırma-Ödev ☐ Diğer

10. Günde kaç saati internette geçirirsiniz?

☐1den az ☐1-3 ☐4-6 ☐7-9 ☐9 üzeri

Ek 3

İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Yönerge: Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız. 1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman.

Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz:	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?	0	1	2	3	4	5
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	0	1	2	3	4	5
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?	0	1	2	3	4	5
6. Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı olumsuz etkilenir?	0	1	2	3	4	5
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi Savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	0	1	2	3	4	5
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın Fazlalığından şikâyet eder?	0	1	2	3	4	5
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma Sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	0	1	2	3	4	5
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internette girersiniz?	0	1	2	3	4	5
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?	0	1	2	3	4	5
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını Düşünürsünüz?	0	1	2	3	4	5
13. Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	0	1	2	3	4	5
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz Kaçar?	0	1	2	3	4	5
15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya İnternete girmeyi hayal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" Derken bulursunuz?	0	1	2	3	4	5
17. Ne sıklıkla İnternette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	0	1	2	3	4	5
18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	0	1	2	3	4	5
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	0	1	2	3	4	5

20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sınırlı Hissedip, internete girince rahatlarsınız?	0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---	---

AÇIKLAMA: Young (1996) patolojik internet kullanımını değerlendirmek için İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ni geliştirmiştir. 20 sorudan oluşan ölçek altılı likert tarzıdır. Katılımcılardan ölçekteki sorulara verecekleri yanıtlar için "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Arada sırada", "Çoğunlukla", "Çok sık" ve "Devamlı" şıklarından birini seçmeleri istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4, 5 (Hiçbir Zaman=0, Devamlı=5) puan verilmektedir. 80 puan ve üzeri alanlar "Patolojik İnternet Kullanıcısı" olarak tanımlanmaktadır. 50-79 arası puan alanlar "Sınırlı Semptom Gösterenler", 50 puan ve altı alanlar "Semptom Göstermeyenler" olarak tanımlanmıştır.

Ek 4**Yaşam Doyumu Ölçeği**

Yönerge:Lütfen aşağıda verilen maddelerden size en uygun olan şıkkı (X) işareti koyarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

AÇIKLAMA: ÖLÇEKTE REVERSE PUANLAMA BULUNMAMAKTADIR. TOPLAM PUANLARIN YÜKSEKLİĞİ YAŞAM DOYUMUNUN YÜKSEK OLDUĞU ANLAMINA GELMEKTEDİR

Ek 5

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminiz ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

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

Ek 6
Özdüyarlık Ölçeği

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5

22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5



Ölçek Kullanım İzinleri

Merhaba Sayın Hocam,

İsmim Esra Koçak, Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamda sizin uyarlama çalışmalarını yaptığınız İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ni kullanmak için izninizi rica ediyorum.

Saygılarımla.



Fatih Bayraktar

Alıcı:

5 May 2021 14:19



Merhaba Esra,

Çalışmada Türkçeye uyarladığım İnternet Bağımlılık Ölçeği'ni kullanabilirsin. Başarılar dilerim.

Doç. Dr. Fatih Bayraktar
Doğu Akdeniz Üniversitesi
Fen-Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü

...



Esra Koçak

Alıcı:

6 Mart Cmt 18:13



Merhaba,

Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam için sizin geliştirmiş olduğunuz Yaşam Doyumu Ölçeği'ni kullanmam mümkün müdür?

Saygılar.



Abidin DAĞLI

Alıcı:

6 Mart Cmt 19:08



Sevgili Esra KOÇAK,
Taraflarımızdan Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir sakınca yoktur. İyi çalışmalar diliyorum. Sevgilerimle...
Doç. Dr. Abidin DAĞLI

AHMET AKIN 08:42 (13 saat önce) ☆
Alıcı:

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Gönderen: Esra Koçak
Gönderildi: 13 Eylül 2022 Salı 21:17:58
Kime: AHMET AKIN
Konu: ölçek

Merhaba Hocam,

Ben Esra Koçak, Kocaeli Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında yüksek lisans yapmaktayım. İzninizle Öz-duyarlık Ölçeği'nizi tezimde kullanmak istiyorum. Mümkünse ölçeğin maddelerinin ve puanlamasının yer aldığı formu benimle paylaşabilir misiniz?

İyi çalışmalar, saygılarımla.



Esra Koçak
Alıcı:

6 Mart Cmt 17:47 ☆ ↩ ⋮

Merhaba,

Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam için sizin geliştirmiş olduğunuz Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni kullanmam mümkün müdür?

Saygılar.

Zümra Atalay
Alıcı:

7 Mart Paz 12:55 ☆ ↩ ⋮

Merhaba,

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar