T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Berivan KIZILAY

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi İhsan BOZANOĞLU

İSTANBUL – 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİNLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Berivan KIZILAY

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

"Bu tez ..../..../2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir".

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Berivan KIZILAY

27.01.2022

ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca bilgi ve deneyimlerini benden esirgemeyen, beni yönlendiren değerli tez danışmanım Sayın Öğr. Üyesi İhsan BOZANOĞLU'na sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Hayatımın her anında yanımda olduğunu bildiğim, dualarıyla beni güçlü kılan canım annem Hatice KIZILAY'a; beni hep destekleyen, bu günlere gelmemde çok büyük emeği olan canım babam İhsan KIZILAY'a; hayattaki en büyük şanslarım olan, benimle sevinip benimle üzülen, sevgili kardeşlerime sonsuz teşekkür ederim. İyi ki varsınız!

Veri toplama aşamasında yardımlarını esirgemeyen, kardeşten öte canım kuzenlerime, hayatımın her döneminde olduğu gibi bu zorlu süreçte de yanımda oldukları için teşekkür ederim.

Yüksek lisans yolculuğuna beraber başladığımız tez süreci boyunca da her daim varlığını hissettiren, canım arkadaşım ve meslektaşım Gülcan GÜLER UYANIK'a çok teşekkür ederim.

Son olarak, hayatımı güzelleştiren, sevgili nişanlım Murat İŞİK'a desteğini hep hissettirdiği için teşekkür ederim. İyi ki hayatımdasın!

Berivan KIZILAY

27.01.2022

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR i

TABLO LİSTESİ ii

ÖZET iii

ABSTRACT iv

GİRİŞ 1

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE 7

1.1. İnternet Bağımlılığı Kavramı 7

1.1.1. İnternetin Tanımı ve Kısa Tarihi 7

1.1.2. Bağımlılık 8

1.1.3. İnternet Bağımlılığı 9

1.1.4. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi 11

1.1.4.1.İnternet Bağımlılığının Etiyolojisini Açıklayan Kuramlar 12

1.1.5. İnternet Bağımlılığının Etkileri 15

1.1.6. İnternet Bağımlılığı Tedavisi 16

1.1.7. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar 17

1.2. Kişilik Özellikleri Kavramı 20

1.2.1. Kişilik 20

1.2.1.1. Beş Faktör Kişilik Modeli 21

1.2.2. Kişilik Özellikleri İle İlgili Araştırmalar 24

1.2.3. Kişilik Özellikleri ve İnternet Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar 26

1.3. Bilinçli Farkındalık(Mindfulness) Kavramı 29

1.3.1. Bilinçli Farkındalığın Tanımı ve Kapsamı 29

1.3.2. Bilinçli Farkındalığın Özellikleri 30

1.3.3. Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler 32

1.3.4. Bilinçli Farkındalık(Mindfulness) İle İlgili Çalışmalar 33

1.3.5. Bilinçli Farkındalık(Mindfulness) Ve İnternet Bağımlılığı İle İlgili Çalışmalar 36

BÖLÜM 2: YÖNTEM 38

2.1. Araştırma Modeli 38

2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu 38

2.3. Veri Toplama Araçları 40

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu 40

2.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) 40
2.3.3. Beş Faktör Kişilik Envanteri 41
2.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği 41
2.4. Verilerin Analizi 42

BÖLÜM 3: BULGULAR 43
3.1. Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 43
3.2. İnternet Kullanımıyla İlişkili Davranışlara Yönelik Bulgular 45
3.3. Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular 47
3.4. Yetişkinlerde Kişilik Özellikleri ve Bilinçli Farkındalık Düzeyinin İnternet Bağımlılığını Yordama Gücüne Yönelik Bulgular 48

BÖLÜM 4: TARTIŞMA 50
4.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Elde Edilen Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması 50
4.2. İnternet Kullanımıyla İlişkili Davranışlara Ait Bulguların Değerlendirilmesi 53
4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi 54
4.3.1. İnternet Bağımlılığı ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi 54
4.3.2. İnternet Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi 56
4.3.3. Kişilik Özellikleri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi 57
4.4. Değişkenlerin Yordama Gücüne Yönelik Elde Edilen Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması 58
4.4.1. Kişilik Özelliklerinin İnternet Bağımlılığını Yordayıcı Rolüne Ait Bulguların Değerlendirilmesi 58
4.4.2. Bilinçli Farkındalık Düzeyinin İnternet Bağımlılığını Yordayıcı Rolüne Ait Bulguların Değerlendirilmesi 59
SONUÇ VE ÖNERİLER 61
KAYNAKÇA 63
EKLER 73
ÖZGEÇMİŞ 79

KISALTMALAR

BF **:** Bilinçli Farkındalık

DSM IV **:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4

İB **:** İnternet Bağımlılığı

TUİK **:** Türkiye İstatistik Kurumu

TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1: Katılımcıların Betimsel Özellikleri 39

Tablo 2: Yetişkinlerin İnternet Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar *t* Testi Sonuçları 43

Tablo 3: Yetişkinlerin İnternet Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar *t* Testi Sonuçları 44

Tablo 4: Yetişkinlerin İnternet Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Ortalamalarının Yaş Gruplarına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 44

Tablo 5: Yetişkinlerin İnternet Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Ortalamalarının Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 45

Tablo 6: Yetişkinlerin İnternet Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Ortalamalarının İnterneti Kullanma Amacına Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 46

Tablo 7: Yetişkinlerin İnternet Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler..... 47

Tablo 8: Yetişkinlerde Kişilik Özellikleri ve Bilinçli Farkındalık Düzeyinin İnternet Bağımlılığını Yordama Gücüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 48

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tezin Yazarı: Berivan KIZILAY **Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi İhsan BOZANOĞLU

Kabul Tarihi: 27.01.2022 **Sayfa Sayısı:** iv (ön kısım)+72 (tez) + 6 (ek)

Anabilim Dalı: Psikoloji **Bilim Dalı:** Klinik Psikoloji

Bu çalışmanın amacı yetişkinlerde internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya 18-55 yaş arasında 300 kadın ve 262 erkek olmak üzere toplam 562 kişi katılım gostermiştir. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak incelenmiştir. Veri toplama aracı olarak Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Envanteri, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Gruplar t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Korelasyon Analizi, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, kişilik özelliklerinin, deneyime açıklık, uyumluluk ve öz disiplin alt boyutları ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki, nevrotiklik alt boyut ile internet bağımlılığı arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. İnternet bağımlılığı ile dışadönüklük alt boyutu arasındaki ilişkinin ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bununla beraber bilinçli farkındalık puanları ile internet bağımlılığı puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca kişilik özelliklerinden dışadönüklük, uyumluluk, öz disiplin ve deneyime açıklık alt boyutlarıyla bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü, nevrotiklik alt boyutuyla ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Regresyon analizleri sonucunda, bilinçli farkındalığın ve kişilik özelliklerinden öz disiplin, dışadönüklük ve uyumluluğun internet bağımlılığını yordadığı tespit edilmiştir. Çalışmanın sonuçları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve gelecek çalışmalar için öneriler verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, İnternet bağımlılığı, Bilinçli Farkındalık (Mindfulness), Beş Faktör Kişilik Özellikleri

ABSTRACT

Istanbul Kent University Institute of Graduate Education-Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Investigation of the Relationship Between Internet Addiction Personality Traits and Mindfulness in Adults	
Author: Berivan KIZILAY	**Supervisor:** Dr. Lecturer İhsan BOZANOĞLU
Date: 27.01.2022	**Nu. of pages:** iv (pre text) + 72 (main body) + 6 (app.)
Department: Psychology	**Subfield:** Clinical Psychology

The aim of this study is to examine the relationship between internet addiction personality traits and mindfulness in adults. A total of 562 people, 300 women and 262 men, participated in the study. The ages of the participated is between 18-55. The research was examined in accordance with the relational screening model. Young Internet Addiction Scale, Five Factor Personality Inventory, Conscious Awareness Scale and sociodemographic information form prepared by the researcher were used as data collection tools. Independent Groups t-test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Correlation Analysis, Multiple Linear Regression Analysis were used in the analysis of the data. The findings of this study illustrates a negative relationship between personality traits, openness to experience, agreeableness, and self-discipline sub-dimensions and internet addiction. According to the findings of this study, there is a positive relationship between the neuroticism sub-dimension and internet addiction. İt was also determined in this study that the relationship between internet addiction and extraversion sub-dimensions was not statistically significant. However, it was observed that there was a negative significant relationship between mindfulness scores and internet addiction scores. In addition, a positive relationship was found between the personality traits of extraversion, agreeableness, self-discipline, openness to development and mindfulness, and a negative relationship was found with the neuroticism sub-dimension. As a result of regression analyses, mindfulness and personality traits such as self-discipline, extroversion and flexibility predict internet addiction. Finaly, the study's findings were reviewed within the context of the relevant literature and recommendation for further research were given.

Keywords: Internet Addiction, Conscious Awareness, Five Factor Personality Traits

GİRİŞ

Günümüz dünyasında internet hayatın birçok alanında kullanılmaya başlanmış önemli bir iletişim ağıdır. Bu iletişim ağı bireylerin, bilgiye daha kısa sürede ulaşmalarına ve bu bilgiyi başkalarıyla paylaşabilmelerine olanak tanımaktadır. İnternet bir cihaz aracılığı ile dünyada olup bitenlerden haberdar olabilme, mali işleri yürütebilme, alışveriş yapabilme, oyun oynama, film-dizi izleyebilme, mesafe olmaksızın istenilen zaman diliminde diğer insanlarla iletişim kurabilme gibi birçok hizmet sunmaktadır. Bütün bunlar göz önünde bulundurulunca internetin, bireyin hayatını kolaylaştırdığını ve refah seviyesini yükselttiğini söylemek yanlış olmayacaktır. İnternet sağladığı bu yararlar ve imkânlar nedeniyle hayatın her anında ve her alanında birçok insan tarafından kullanılmaktadır**.** Ancak internetin insanlar için sunduğu bu imkânların yanında, uygunsuz ve sık kullanılmasından kaynaklı bir takım problemlerle karşılaşılmaktadır. Bu problemlerden en önemlisi ise internet bağımlılığıdır. Young internet bağımlılığını alkol ve uyuşturucu gibi kimyasal maddelerin kullanılmadığı bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlamaktadır (Young, 1996). İnternet bağımlısı olan bireyler, internet kullanım miktarını denetleyemeyen ve olumsuz sonuçlarına rağmen internet kullanımına devam eden bireylerdir (Young, 2007). Yaşadığımız teknoloji çağında internet kullanımı kaçınılmazdır ve internetin insan hayatı için önemi her geçen gün daha da fazla artacaktır. Bu sebeple asıl önemli olan, internetin insan hayatından tamamen çıkarılması değil, uygun amaçlar için ve uygun süreler içinde kullanılmasıdır.

İnternetin araştırma yapmak, eğitim almak gibi yararlı amaçlar için kullanılmasının bağımlılık riskini azaltabileceği, bilinçsiz kullanımının ise internet bağımlılığına yol açabileceği görülmektedir (Günüç, 2009). Yapılan araştırmalar internetin, oyun, sohbet, kumar, ve pornografik amaçlı kullanımının internet bağımlılığının oluşmasında önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Gönül, 2002; Weitzman, 2000). İnternet kullanım süresi ya da kullanım miktarı da internet bağımlılığının belirlenmesinde önemli bir etkendir. İnternet başında uzun zaman geçirmek, internet bağımlılığının belirtisi olabileceği gibi sebebi ve sonucu da olabilmektedir (Günüç, 2009). Araştırmalar internet bağımlısı olan bireylerin olmayanlara kıyasla günlük veya haftalık internet kullanım sürelerinin daha fazla olduğuna dikkat çekmektedir (Nalwa ve Anand 2003; Kim ve Kim, 2002; Hardie ve Tee, 2007).

Teknoloji ve internet kullanma yaygınlığı dünyada olduğu gibi Türkiye'de de her geçen gün artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu "TUİK" (2021) verilerine göre Türkiye'de hanelerin % 92' sinin internete erişim imkânına sahip olduğu görülmektedir. Bu oran bir

önceki yılda % 90,7 olarak belirtilmiştir. 2020 yılı ile karşılaştırıldığında bireylerin internete erişiminde % 1,3' e yakın bir artış olduğu görülmektedir. Bunun yanında 16-74 yaş arasında bulunan bireylerin internet kullanım oranlarına bakıldığı zaman bu oran 2020 yılında % 79,0 iken 2021 yılında % 82,6 olmuştur (www.tuik.gov.tr, 2021). We Are Social Digital (2021)'in, Dünya internet kullanım istatistiklerine bakıldığında ise dünya genelinde internet kullanan kişi sayısının 4.66 milyar olduğu görülmektedir. Bu oran dünya nüfusunun % 59,5' ini oluşturmaktadır. Geçen yılın internet kullanıcı sayısındaki artışa bakıldığı zaman % 7,3' lük (317 milyon) bir artışın meydana geldiği görülmektedir. İnternet kullananan bireylerin günlük internet kullanma süresi yaklaşık 7 saati bulmaktadır (https://wearesocial.com, 2021). Bu veriler doğrultusunda hem dünyada hem de Türkiye'de internet kullanım oranlarının giderek artması, bu alandaki çalışmaların artmasına zemin hazırlamıştır.

Kişilik bireye has ve onu diğerlerinden ayıran özellikler bütünü olarak tanımlanabilir (Sevi-Sevinç, 2009). Bu tanımdan yola çıkarak farklı kişilik özelliklerine sahip bireylerin farklı davranışlar sergileyeceğini söylemek mümkündür. Kişilik özelliklerinin internetin ne gibi amaçlarla kullanıldığı ve internet bağımlılığı ile nasıl bir ilişkisi olduğunu açıklamak amacıyla birtakım araştırmalar yürütülmüştür. Örneğin Tuten ve Bosnjak'ın (2001) yürüttükleri bir araştırmada kişilik özelliklerinin duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık alt boyutları ile internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Duygusal dengesizlik boyutu internetin bilgi ve eğitim amaçlı kullanımı ile negatif ilişkili bulunurken, deneyime açıklık boyutu ise internetin eğlence ve yeni bilgiler deneyimleme amaçlı kullanımı ile ilişkili bulunmuştur. Morahan-Martin ve Schumacher (2000) ise duygusal olarak dengesiz olan insanların kendilerini daha fazla yalnız hissettiklerinin ve bu sebeple internete daha kolay bağımlı hale geldiklerinin altını çizmektedir. Bunlarla beraber kişilik özelliklerinin madde bağımlılığında önemli bir unsur olması, madde bağımlılığına benzer belirtileri olan internet bağımlılığında da önemli bir unsur olabileceğini düşündürmektedir (Sahraian, S. Hedayati, Mani ve A. Hedayati, 2016). Buna ilişkin bilgiler ışığında, internet kullanımı ile kişilik özellikleri arasında bir ilişkinin olması beklenen bir durumdur.

Bilinçli farkındalık bireyin dikkatini şimdiki zamanda meydana gelen olay ve deneyimlere verebilmesi, bunu yaparken yargılıyıcı olmadan kabul edici bir tutum sergileyebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Bununla beraber bilinçli farkındalık, bireyin duygularının farkında olmasını ve duygularını doğru algılamasını sağlayarak, bu duyguları daha iyi düzenleyebilme ve yönetebilme imkânı sunar (Deniz Erus

ve Büyükcebeci, 2017). Duygularını bastıran veya rahat bir şekilde ifade edemeyen ve öz disiplinde problem yaşayan kişilerin internet bağımlılığı geliştirme ihtimallerinin daha yüksek olduğunu gösteren birtakım araştırmalar bulunmaktadır (Beranuy, Oberst, Carbonell ve Chamarro, 2009; Engelberg ve Sjöberg, 2004). Bilinçli farkındalığa sahip bireylerin stres seviyelerinin düşük olmasından dolayı bu kişiler daha az stresle başa çıkma teknikleri kullanmaktadırlar (Weinstein, Dorani, Elhadif, Bukovz, Yarmulnik ve Dannon, 2009). Aynı zamanda bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler hayatlarının herhangi bir evresinde bir problem ile karşı karşıya kaldıklarında bu sıkıntı yaratan durumdan kaçmadan veya bu sıkıntıyı bastırmaya çalışmadan olduğu haliyle kabul edebilme, içinde bulundukları anı yargılamadan yaşayabilme, dikkatlerini ve farkındalıklarını bedenlerine ve zihinlerine verebilme ve böylece duygu ve düşünceleri ile ilgili farkındalık sahibi olabilme gibi becerilere sahiptirler (Özyeşil, 2011). İnternet bağımlısı bireyler ise interneti yaşamlarında bulunan problemlerden kaçmak ve sorunlarla başa çıkma yöntemi olarak kullanılan bir psikolojik kaçış aracı olarak görmektedirler (Young, 2004). Buradan yola çıkarak bilinçli farkındalığın, şimdiki zamana yönelebilmede, stresle başa çıkmada ve duyguları düzenleyebilmede aktif rol aldığı göz önünde bulundurulursa, internet bağımlılığı için koruyucu bir işlev olabileceği düşünülebilir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 18-55 yaş arası yetişkin bireylerde internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya koymak, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeylerinin internet bağımlılığını yordama gücünü tespit etmek, aynı zamanda internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin bazı sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

Araştırmanın Soruları

1. Yetişkinlerde internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. Yetişkinlerde internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

3. Yetişkinlerde internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. Yetişkinlerde internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri günlük ortalama internet kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

5. Yetişkinlerde internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri internet kullanım amacına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

6. Yetişkinlerde internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

7. Yetişkinlerde kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeylerinin internet bağımlılığını yordama gücü nedir?

Araştırmanın Önemi

Önemli bir teknolojik icat olan ve yaşamımızı oldukça kolaylaştıran internet, etkili kullanıldığında zaman ve mekândan bağımsız bir şekilde istenilen bilgiye her an ulaşabilme, eğlenceli ve hoşça vakit geçirebilme gibi imkânlar sunarken, kontrolsüz ve aşırı kullanıldığında ise birtakım sorunlar yaratmaktadır. Yapılan araştırmalar internet kullanımının aşırı olmasının, bireyin sosyal ilişkilerinde problemler yaşama, aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, meslek hayatında sorunlar yaşama, yalnızlık, umutsuzluk, suçluluk gibi olumsuz duygular hissetme ve depresif eğilimler sergileme gibi birçok sıkıntıya yol açabileceğini göstermiştir**.** Son yıllarda hızla artan internet kullanımı birçok insan için bağımlılık riski yaratmaya başlamıştır. Bu risk araştırmacıları bu konu ile ilgili araştırmalar yapmaya yöneltmiştir. Bu bilgiler göz önüne alınarak, yetişkinlerde internet bağımlılığının saptanmasının ve farklı değişkenlerle arasındaki ilişkinin incelenmesinin, bu bağımlılığın sebeplerinin ve bireylerde yarattığı etkilerin belirlenmesine ve gerekli müdahale yöntemlerinin kullanılmasına önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Literatür taraması yapıldığında internet bağımlılığı ile ilgili birçok araştırma yapılsa da, internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi beraber inceleyen araştırmanın olmadığı görülmüştür. Bu durum bu araştırmayı özgün kılmaktadır. Araştırma değişkenlerinden biri olan bilinçli farkındalık bireye yargısızca kabul edebilme,

affedebilme ve sevgi gösterebilme gibi olumlu duyguları aşılayarak bireyin sorunlar karşısında daha az olumsuz duygular yaşamasına yardımcı olur ve yaşam kalitesini artırabilir (Özyeşil, 2011). Buradan yola çıkarak bilinçli farkındalığın bireyin hayatında birçok probleme yol açan internet bağımlılığı ile ilişkili olabileceği söylenebilir. Bu bağlamda mevcut araştırma bilinçli farkındalık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi açısından önemlidir. Diğer taraftan kişilik özellikleri de internet kullanımı üzerinde etkili olabilir. Bazı kişilik özelliklerine sahip bireylerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Örneğin beş faktör kişilik özelliklerinin alt boyutlarından biri olan nevrotikliğin internet bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Othman, Lee ve Kueh ve 2017; Sahraian ve diğer., 2016). Kişilik özelliklerinin internet bağımlılığı ile ilişkisinin tespit edilmesi yönünden de bu çalışma önem arz etmektedir. Bu araştırmada internet bağımlılığının bilinçli farkındalık ve beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisi ve bu iki değişkenin internet bağımlılığını yordama gücü incelenmiştir. Yetişkinlerin internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeylerinin bazı demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırmanın bir diğer problemini oluşturmaktadır. Ayrıca internet bağımlılığı ile ilgili yurt içindeki araştırmaların ağırlıklı olarak ergen ve üniversite öğrencileri yaş grubuyla yapıldığı görülmektedir. Ancak internetin her geçen gün hayatımıza daha fazla girdiği göz önünde bulundurulursa, internet bağımlılığının yaş ortalamasının giderek yükseleceği düşünülmektedir. Bu sebeple bu araştırma daha geniş bir örneklemi temsil eden 18- 55 yaş grubundaki bireyler üzerinde yapılmış olup, literatüre katkı sağlaması hedeflenmiştir.

Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırmaya katılan katılımcılarının soruları doğru biçimde cevaplayacakları varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma bulguları sadece çalışmanın örnekleminde yer alan bireyler için geçerli olması, çalışmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.
2. Araştırma katılımcıların ölçeklere vermiş olduğu subjektif cevaplar ile sınırlıdır.

Tanımlar

İnternet Bağımlılığı: Kişinin eğtim, sosyal ve meslek hayatında birtakım bozulmalara sebep olabilen, bireyin kullanımını kontrol edememesi, gizlemesi veya bu davranış hakkında yalan söylemesi ve bu olumsuz sonuçlarına rağmen kullanmaya devam etmesi gibi genellikle tedavi gerektiren klinik bir bozukluktur (Young, 2007: 671).

Kişilik: Bireyi bilişsel, fiziksel ve ruhsal olarak diğer bireylerden farklı kılan özellikleri olarak tanımlanmaktadır (Eroğlu, 2000: 139).

Beş Faktör Kişilik Özellikleri: Kişiliğin 5 alt boyuttan oluştuğunu (dışadönüklük, uyumluluk, öz disiplin/sorumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık) savunan kişilik kuramıdır (Goldberg, 1992).

Bilinçli Farkındalık(Mindfulness): Bilinçli farkındalık bireyin dikkatini şimdiki zamanda meydana gelen olaylara yargılamadan, farkında ve kabul edici bir şekilde verebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. İnternet Bağımlılığı Kavramı

1.1.1. İnternetin Tanımı ve Kısa Tarihi

İnternet, farklı bölgelerden birçok insanın birbirleriyle iletişim kurabilmesini ve her türlü bilgi alışverişi gerçekleştirebilmelerine olanak tanıyan bir sanal ortamdır. Bu sanal ortam insan hayatı üzerinde oldukça önemli bir yer tutmaktadır. İnternet kullanıcıları için internet, sayısız bilgiye hızlı bir şekilde ulaşabilme ve dijital ortamlara aktarılan bilgileri birçok defa çoğaltabilme imkânı sunmaktadır (Başlar, 2013).

İnternet başlangıçta akademik ve askeri kurumlar arasındaki araştırmaları kolaylaştırmak için tasarlanmış bir cihazdı (Young, 2004). 1950'lerde yaşanan Soğuk Savaş döneminde Sovyetler Birliği ve ABD arasında ciddi bir gerilim yaşanmış ve yaşanan bu gerilim, teknolojinin gelişmesinde büyük bir rol oynamıştır. Taraflar bu zorlu süreçte teknolojik yeniliklerle birbirlerine meydan okumuşlardır. Bu soğuk savaş döneminde temelleri atılan ve 1969 yılında Amerikan İleri Araştırma Projeleri Birimi (ARPA) tarafından, internetin atası olarak bilinen ARPANET adlı bir bilgisayar ağı sistemi geliştirilmiştir. ARPANET bilgisayarların birbirleri arasında bağlantı kurmasına olanak sağlayan ilk ağ sistemidir (Başlar, 2013).

ARPANET ile ilk defa, 1969 yılında California-Los Angeles Üniversitesi'nde, daha sonra California-Santa Barbara Üniversitesi ve Utah-Stanford araştırma enstitüsü'nde bağlantı kurulmuştur (Çakır, 2006). Askeri amaçlar için kurulan bu ağ sisteminin kullanım alanı 1980 itibari ile soğuk savaşın da etkisini yitirmesi ile ilk olarak üniversiteler, sonrasında ise resmi kurumlar ve özel kuruluşlar gibi birimlerde kullanılmaya başlanmıştır. Bu ağ sistemi askeri alanlardan sonra sivil alanlarda kullanılmaya başlanması ile ikiye ayrılmıştır. Böylece 1983' te ortaya çıkan bu ağların bütününü ifade etmek için "İnternet" adının verilmesi önerilmiştir (Güçdemir, 2003).

Türkiye'de internet gelişimi ise, 1986 yılında ilk defa Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı adıyla kurulan (TÜVEKA) ağıdır. Bu geniş alan ağının ileriki yıllarda kapasitesinin yetersiz kalması sebebiyle 1991 senesi sonlarına doğru ODTÜ ve TUBİTAK' ın ortak olarak başlattıkları proje ile yeni bir ağ tesis edilmiştir (Saka, 2019). ODTÜ'nün geliştirdiği bu ağ ile dünyayla bağlantı kurulmuştur. 64 kbit/san hızındaki bu ağa uzunca bir süre sadece ODTÜ'den bağlanılabilmiştir. Daha sonra Türkiye'de bulunan farklı

üniversiteler aracılığıyla internet bağlantıları gerçekleştirilmiştir (Çakır, 2006). Türkiye'de internet öncelikle üniversitelerde yaygınlaşmış, daha sonra ise işyerleri ve evlerde kullanılmaya başlanmıştır.

1.1.2. Bağımlılık

Bağımlılık oldukça geniş anlamları olan ve alan yazında birçok farklı şekilde tanımlanan bir kavramdır. Genel anlamıyla bağımlılık; bir maddenin amacı dışında ve maddenin yarattığı etkinin aynısını elde etmek için giderek artan miktarlarda alınması, alınan maddenin kişinin hayatında birtakım sorunlar yaratmasına rağmen kullanımının devam ettirilmesi ve maddenin yokluğunun yaratacağı huzursuzluk ve gerginlikten sakınmak için maddeyi devamlı olarak alma isteği olarak tanımlanabilir (Uğurlu, B. Şengül ve C. Sengül, 2012). Bir başka tanıma göre ise bağımlılık; bir madde veya davranışla aşırı meşgul olma hali, bu madde veya davranış üzerinde kontrolünü kaybetme hissi, başkaları tarafından maddenin etkileri ile ilgili ifade edilen kaygılara ve birtakım olumsuz sonuçlara rağmen maddeyi sürekli ve ısrarlı bir şekilde kullanma olarak tanımlanmaktadır (Egger ve Rauterberg, 1996).

Bağımlılık çoğunlukla alışkanlık kavramıyla karıştırılmaktadır. Fakat bağımlılığı alışkanlıktan ayıran birtakım özellikler vardır. Alışkanlıklar bireyin günlük hayatını sekteye uğratmayan ve bireyi mutlu eden aktivitelerdir. Ancak, bu alışkanlıklar problem çözme becerilerini olumsuz yönde etkiliyorsa, kontrol edilemiyor, aynı zamanda bilişsel, sosyal ve psikolojik olarak sıkıntı yaratmaya başlıyorsa bu alışkanlıkların kişide bağımlılık oluşturduğu düşünülebilir (Şar ve Işıklar, 2012).

Bağımlılık kavramı denilince genellikle ilk olarak uyuşturucu ve alkol gibi kimyasal madde kullanımına bağlı madde bağımlılıkları düşünülmektedir. Fakat bağımlılık; madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar olarak ikiye ayrılmaktadır. Alkol, uyuşturucular, tütün gibi maddeler madde bağımlılıkları grubuna girerken, internet bağımlılığı, seks bağımlılığı, kumar oynama bağımlılığı, aşırı alışveriş yapma, aşırı yemek yeme, engellenemeyen çalma isteği, yangın çıkarma isteği, aşırı spor yapma, işkoliklik, gibi bağımlılıklar ise madde ile ilişkili olmayan davranışsal bağımlılık grubuna girmektedir (Söyler ve Kaptanoğlu, 2018).

Hem madde bağımlılığının hem de davranışsal bağımlılıkların saptanmasında benzer belirtilere dikkat edilir. İkisinde de bağımlılık geliştiren kişi çoğunlukla bağımlı olduğunu

fark edemez veya çok geç fark eder. Fakat madde bağımlılığı, sosyal ve psikolojik sorunlarla beraber, daha çok sonu ölüme kadar gidebilecek ciddi fiziksel (bedensel) problemlere neden olurken, davranışsal bağımlılıklarda daha az fiziksel risk daha fazla sosyal ve psikolojik problemler görülmektedir. Ayrıca madde bağımlılığında bireyin madde kullanmayı tamamen bırakması hedeflenirken, davranışsal bağımlılık türü olan internet bağımlılığında ise bireyin interneti tamamen bırakması değil, bilinçli kullanması hedeflenir. Böylece birey internete bağımlılık geliştirmeden, internetin sağladığı imkânlardan yararlanabilecektir (Günüç, 2009).

1.1.3. İnternet Bağımlılığı

1990 yılı itibari ile internet hem dünyada hem de ülkemizde aranılan bilgiye daha kısa sürede ulaşma, kişilerarası ilişki kurma, ticari işlemleri kolaylaştırmak gibi yararlar sağlaması sebebiyle aktif olarak kullanılmaya başlanmıştır. Tüm dünyadaki bilgiyi akıllı telefonlar, bilgisayarlar, tabletler gibi teknolojik araçlar aracılığı ile dağıtan internet ağının kullanım oranlarının artması, olumlu sonuçların yanında birçok olumsuz sonucun da ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

"İnternet bağımlılığı" kavramını 1996 yılında ilk kez Ivan Goldberg kullanmıştır ve DSM-IV teki alkol bağımlılığı tanı kriterlerini göz önünde bulundurarak, internet bağımlılığı için bir takım tanı kriterleri geliştirmiştir (Souza ve Barbara, 1998). İnternet bağımlılığı kavramının tanımını ise ilk olarak Kimberly Young yapmıştır. Young internet bağımlılığını, kişinin aşırı internet kullanımını engelleyememesi, internete ulaşamadığında gerginlik, huzursuzluk, saldırganlık gibi davranışların ortaya çıkması, internetsiz geçirilen her saatin anlamsızlık ve boşluk hissi uyandırması, internetin kişinin hayatının her alanında bozulmalara yol açması olarak tanımlamıştır (Young, 2004).

Griffiths (1999), internet bağımlılığı ile ilgili gerçekleştirdiği araştırmalar sonucunda teknolojik bağımlılık türü olarak nitelendirdiği internet bağımlılığı için birtakım ölçütler geliştirmiştir. Bu ölçütler şöyledir: 1) Dikkat çekme: internetin bireyin hayatında çok mühim bir eylem olmaya başlaması ve bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına hâkim olmasıdır. 2) Duygu durum değişikliği: Birey internet kullanımını gerçek dünyadan kaçmak veya bir başa çıkma stratejisi olarak görebilir. Bu bireyler interneti uzun süre kullanarak sorunlardan kaçma veya kayıtsız kalma sonucunda sakinleşmiş hissederler. 3) Tolerans: İstenilen etkiyi elde edebilmek için internetin gittikçe daha fazla kullanılması anlamına gelmektedir. Birey interneti kullandığı ilk zamanlarda daha kısa sürede ulaştığı hazza ulaşabilmek için

çevrimiçi kaldığı süreyi arttırmaktadır. 4) Geri çekilme: İnternet kullanıcısı internete giremediğinde, titreme, karamsarlık ve sinirlilik gibi bir takım rahatsızlık verici duygu halleri yaşar. 5) Çatışma: İnternet kullanımı, bağımlı kişiler ile aile, arkadaşlar ve sevdikleri arasında ilgi alanı, mesleği, sosyal hayatı, akademik hayatı ile ilgili çatışmalar yaşamasına ya da kişinin kendi içinde çatışmalar yaşamasına yol açmaktadır. 6) Nüksetme: internet kullanımının azaltılmaya veya kesilmeye çalışıldıktan bir süre sonra tekrar eski kullanım örüntülerine geri dönülmesidir.

Young ve arkadaşları (2000), yaptıkları çalışmalar sonucunda internet bağımlılığını 5 alt kategoriye ayırmışlardır. Bu kategoriler sıralanacak olursa; sanal-arkadaşlık bağımlılığı (sosyal medya siteleri üzerinden çevrimiçi ilişkilerle aşırı ilgili olma), aşırı bilgi yükleme (kompulsif bir şekilde internette gezinme veya araştırma yapmak), ağ tutkuları (takıntılı çevrimiçi kumar, çevrimiçi alışveriş, günlük ticaret bağımlılığı)**,** sanal-seks bağımlılığı (porno sitelerini kompulsif bir şekilde kullanma) ve bilgisayar bağımlılığı (obsesif bir şekilde bilgisayar oyunu oynama) şeklindedir.

Alanyazında ilk kez "internet addiction" olarak kullanılan bu kavramı sonradan farklı araştırmacılar farklı kavramlarla adlandırılmıştır. Bazı araştırmacılar "patolojik internet kullanımı (pathological internet use)" terimini kullanmayı tercih ederken, bazıları ''internet bağımlılığı bozukluğu (internet addiction disorder)" bazıları ise "problemli internet kullanımı (problematic internet use)" terimini kullanmayı tercih etmişlerdir (Alaçam, 2012). Birbirinden farklı isimlendirmeler kullanılsa dahi temelde tüm bu kavramlar doğru ve sağlıklı internet kullanılmaması ile oluşabilecek olumsuz durumları ve sonuçları ifade etmektedir.

Davis ve arkadaşlarına (2002) göre sağlıklı internet kullanımı; kişide bilişsel veya davranışsal rahatsızlıklara sebep olmayan, belirli bir amaç doğrultusunda ve uygun bir süre içinde, internetin kullanılmasıdır. İnternet bağımlılığı ise bir takım uyumsuz düşünce ve sorunlu davranışları içeren patolojik bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Young (1998), internet bağımlılarının bir hafta içerisinde yaklaşık olarak 38.5 saatini internet başında geçirirken, innterneti doğru şekilde kullananların ise haftalık internet kullanım sürelerinin 4.9 saat olduğunu belirtmektedir.

İnternet bağımlılığında da alkol bağımlılığında olduğu gibi bireyin maddenin etkisine maruz kalma durumu vardır. Alkol bağımlısı olan bireyin alkole karşı geliştirdiği tolerans

(gittikçe artan miktarda alkol alma isteği) gibi internet bağımlısı bireyler de çevrimiçi kalmaya karşı tolerans geliştirebilirler. Ayrıca bağımlılılar internette kalma sürelerini gizlemek için birçok farklı yönteme başvururlar (Balcı ve Gülnar, 2009).

İnternet bağımlılığı, internete ulaşılmadığında bireyde huzursuzluk, gerginlik ve kızgınlık yaratabilen ve bireyin başkalarıyla ilişkisinin bozulmasına sebep olabilen patolojik bir bozukluktur (Arısoy, 2009). İnternet bağımlılık düzeyi artan birey internette daha fazla zaman geçirmek istemektedir. İnternet kullanımının aşırı ve kontrol dışı bir şekilde seyretmesi, kişilerin hayatında ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Bu sorunlar başlıca, kişinin suçluluk hissetmesi, internet kullanım isteğinin yüksek olması, internette geçirilen zamanı gizleme ya da azaltma girişimleri olabilmektedir (Balcı ve Gülnar, 2009).

İnternetin ilk kullanım amaçları, bilgiye daha çabuk ulaşmak, iletişim kurmayı sağlamak, ticari ve akademik işleri yürütmek olsa da bazı kullanıcıların hayatlarının odak noktası haline geldiği ve kullanımının engellenemediği görülmektedir. İnternetin insanlar için her geçen gün daha da önemli hale gelmesi ve kullanımının giderek yaygınlaşmasıyla beraber internet bağımlılığı toplumda sık görülen bir rahatsızlık haline gelmektedir (Nalwa ve Anand, 2003).

1.1.4. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi

Literatür incelendiğinde internet bağımlılığının nedenlerinin araştırmacılar tarafından birçok farklı şekilde tanımlandığı görülmektedir. Ekinci, araştırmacıların internet bağımlılığının nedeni olarak sosyalleşme ihtiyacı üzerinde durduklarını ifade etmektedir. Günümüzde özellikle şehir hayatında kolaylıkla kurulamayan sosyal ilişkiler internet aracılığıyla kurulabilmekte, tanınmayan insanlarla rahat ve risksiz bir şekilde ilişki kurulabilmektedir. Kişiler internet üzerinde düşünce ve duygularını daha rahat bir şekilde dile getirebilmekte, bununla beraber internet üzerinde ilişki kurarken göstermek istedikleri özelliklerini abartarak gösterebilmekte ve kimliklerini gizleyerek diğerlerinin yaptıklarını görebilme olanağına sahip olabilmektedirler (Ekinci, 2002). Bağımlı kişiler stresli yaşam olaylarından kaçmak, günlük hayatlarında kuramadıkları sosyal ilişkileri internet aracılığıyla kurmak ve depresif ruh halinden sıyrılmak için normalden daha fazla ve kontrolsüz bir şekilde internet kullanabilmektedirler (Batıgün ve Kılıç, 2011).

Young (2004), internet bağımlılığının nedenleri olarak; sosyal anksiyete, depresyon, yalnızlık ya da yalnız olma isteği, umutsuzluk, mutsuzluk, internet kullanımından alınan

haz, boş zamanlarının fazla olması gibi faktörleri sıralamıştır. Lee ve arkadaşları (2003) gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında internet bağımlılığının depresyon ile arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bu araştırmaya göre mutsuz ve çökkün duyguduruma sahip olan bireyler eğlenmek(oyun sitelerine girmek) ve arkadaş edinmek gibi amaçlarla internet kullanmaktadırlar.

Benlik saygısı ve internet bağımlılığı arasında ters yönde bir ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Yapılan araştırmalara göre, benlik saygısı azaldıkça, internet bağımlılığının arttığı görülmektedir (Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005). Ayrıca internet bağımlılığının oluşmasında, bireylerde öz disiplin eksikliğinin bulunması yani, kendilerini kontrol etmede yeterli beceriye sahip olamamaları, internete erişiminin kolay olması, internetin ulaşılabilirliğinin ucuz olması ve yüksek hızda kullanılabiliyor olması gibi faktörler yer almaktadır (Greenfield, 1999).

İnternet bağımlılığının oluşmasında en önemli etkenlerden başka biri ise bir psikiyatrik hastalığın var olmasıdır. Madde bağımlılığı veya çeşitli dürtü kontrol bozukluğu olan bireylerin interneti daha yoğun ve problemli kullanma eğiliminde oldukları öngörülmektedir (Arısoy, 2009). Yapılan araştırmalar göstermektedir ki internet bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar birbirinin tetikleyicisidir (Shaffer, Hall ve Bilt, 2000). Yani internet bağımlılığı ruhsal sorunlara neden olabileceği gibi ruhsal sorunlar da internet bağımlılığı yaratabilmektedir.

İnternet bağımlılığının etiyolojisi de diğer bağımlılıklarda olduğu gibi çok faktörlüdür. Bu sebeple internet bağımlılığının etiyolojisini anlamak için araştırmacılar tarafından birçok farklı model ortaya atılmıştır. Aşağıda internet bağımlılığını açıklayan bazı modeller bulunmaktadır.

1.1.4.1.İnternet Bağımlılığının Etiyolojisini Açıklayan Kuramlar

İnternet bağımlılığını anlamaya yönelik en kapsamlı çalışmalardan biri, Davis'in "Problemli internet kullanımı" tanımı için oluşturduğu bilişsel davranışçı modeldir. Davis (2001) internet kullanımını genel problemli internet kullanımı ve spesifik/özel problemli internet kullanımı olmak üzere iki kategoride incelemiştir. Genel problemli internet kullanımında, internetin net bir amaca ulaşmak için değil, çok çeşitli amaçlar için veya amaçsız bir şekilde aşırı kullanımı söz konusuyken; spesifik/özgül problemli internet kullanımında ise internetin yalnızca bir tarafı üzerinde (kumar, cinsellik, sohbet vb) çok

fazla zaman geçirilmesi durumu söz konusudur. Bu tipte internet bir hedefe ulaşmak için aracı konumdadır. Bu modele göre; bireyin uyumsuz bir davranış olan internet bağımlılığının sebebi, uyumsuz bilişlerdir. Bu uyumsuz düşünceler davranıştan önce gelir ve davranışı etkiler. Bu uyumsuz bilişler şu düşünceleri içerir: "Ben sadece internette iken iyiyim", "Çevrimdışı değersizim", "Çevrimiçi başarılı ve değerli biriyim", "İnternet bana saygı duyulan tek yer"dir. Bu bilişsel çarpıtmalar kişinin internet bağımlısı olmasına sebep olmaktadır (Davis, 2001).

Davis'in bilişsel davranışçı kuramı temel alınarak psikososyal değişkenlerin açıklanmasıyla oluşturulan bir başka kuram ise Caplan'ın sosyal beceri eksikliği kuramıdır. Caplan (2002), psikolojik problemler yaşayan bireylerin daha fazla internet kullandıklarını ve böylece internet bağımlılığı geliştirme ihtimallerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu kurama göre; düşük özgüven, depresif duygu durum, sosyalizasyon gibi problemleri olan kişiler, sosyal iletişim ile ilgili birtakım negatif bilişlere sahiptirler. Sanal iletişimin daha az tehdit edici olduğunu düşündükleri için yüz yüze iletişim yerine sanal iletişimi tercih ederler. Özgüveni düşük olan bu bireyler, internet sayesinde kendilerinde olduğunu düşündüğü olumsuz özelliklerini rahatlıkla saklayabilir ve kendilerinde bulunmayan özelliklere sahipmiş gibi davranabilirler. Bu sayede bu bireyler internet üzerinden iletişim kurduğu kişi üzerinde istediği etkiyi bırakabilir ve internet aracılığıyla sosyal ilişki kurmaya çalışırlar (Caplan, 2002). Özetle, bu kurama göre internet bağımlılığının asıl nedeni kişilerin gerçek hayatta sosyal ilişki kurma ile ilgili birtakım olumsuz bilişlerinin olması ve kendilerini internette daha iyi ifade edebildiklerini düşünmelerinin sonucunda interneti aşırı kullanmalarıdır.

Caplan'ın sosyal beceri eksikliği kuramına yakın bir görüş sunan Grohol ise internet bağımlılığının sebebinin sosyalizasyon olduğunu ifade etmektedir. Patolojik internet kullanımı kuramına göre, internet bağımlılığının asıl sebebi, kişinin yaşadığı sosyalizasyon problemleri ve internet aracılığı ile elde edeceği ödül inancıdır. Bu kurama göre sosyalizasyon problemleri yaşayan kişi, internet aracılığıyla birçok bilgiye ulaşabilmektedir. Böylece internet kişi üzerinde bir çekicilik oluşturur fakat zamanla bu çekicilik söner ve bir denge ortamına ulaşılır. Eğer birey için bu çekicilik hali bitmiyorsa ve uzun süreli devam ediyorsa internet bağımlılığından söz edilebilmektedir (Grohol, 1999; akt. Gönül, 2002: 4).

İnternet bağımlılğının etiyolojisini açıklayan bir başka kuram ise Suler'in İnternet bağımlılığı kuramıdır. John Suler 1996 yılında internetteki online bir topluluk olan Time-

Warner's Palace'a üye olan bireyler üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiş ve bu araştırma sonucunda internetin bağımlılığına yönelik bir kuram oluşturmuştur. Çalışma sonucu, bireylerin internet kullanma nedenlerinin ve çevrimiçi etkileşimlerinin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine benzediğini ortaya çıkarmıştır (Suler, 1996; akt. Esen, 2010). Bahsedilen bu ihtiyaçlar aşağıdaki gibi açıklamıştır;

Fizyolojik İhtiyaç: İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde temel ihtiyaçları ifade eden bu ihtiyaçlar yeme, içme, uyku ve cinsellik gibi kişinin hayatta kalmaya yönelik ihtiyaçlarını karşılamasıdır. Suler'e göre bireyin sanal ortamda sıklıkla flört etmesi Maslow hiyerarşisinde üreme ve cinsellik ihtiyacının yerini almaktadır. Bireyin gerçek yaşamında cinselliği rahat yaşayamaması ve sanal ortamda kimliğini gizleyebilmesi bu durumu kolaylaştırmaktadır.

Kişilerarası Temas İhtiyacı: Bu ihtiyaç bireylerin kişilerarası temas kurma, sosyal olma, aitlik hissiyatı gibi ihtiyaçlarına karşılık gelmektedir. Bu ihtiyaçlar internet aracılığıyla da karşılanır. Bu sanal dünyada kişiler kendilerini başka insanlarla bağlantılı ve temas halinde hissederler. Bireyler aynı kişilerle iletişime devam ederek onlara daha yakın ve tanıdık hissetmeye başlarlar. Sosyalleşme bireyin internete bağımlı hale gelmesine neden olmaktadır. İnterneti kullanan kişi bir gruba dâhil olmak istiyorsa daha sık bir şekilde o grupta çevrimiçi olarak zaman geçirmelidir. Bu durum ise kişiyi aşırı internet kullanarak, internete bağımlı hale getirmektedir.

*Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı**:*** Bu aşama İhtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan öğrenme ve kişisel başarı ile geliştirilen benlik saygısı gereksinimlerini temsil eder. Bu ihtiyaç rol yapma olanağı sağlayan sanal ortamlarda anında karşılanır. Sanal ortamlarda ve çoklu kullanıcılı internet oyunlarında oyuncu sıralanan görevleri yerine getirerek statü kazanır. Böylece internetteki diğer üyeler kişiyi daha fazla tanır.

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Bu ihtiyaç İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde yer alan diğer bütün ihtiyaçların üstünde yer alan basamağa denk gelmektedir. Suler (1996) yaptığı araştırmada, internet kullanan bireylerin sanal ortamda yarattıkları karakterin bilinçdışından gelen bir yansıma olduğuna ve gerçek hayatta gösteremedikleri yönlerini gösterebildiklerine dair düşüncelerini ortaya koymuştur. İnternette farklı bir isimle yapılan araştırmalar sadece merak için bile yapılmış olsa, gerçek hayatta kendisiyle ilgili tanımadığı yönlerini tanımasını sağlar. İnternetin ödüllendirici ve pekiştirici yönü bazı bireylerde bağımlılığa sebep olabilir.

1.1.5. İnternet Bağımlılığının Etkileri

İnternet bağımlılığı birçok sağlık sorununa yol açmaktadır. Bu sorunlar ruhsal ve fiziksel sorunlar olarak ikiye ayrılmaktadır. Fiziksel sorunlar; gece geç saatlere kadar internet başında vakit geçirme nedeniyle uyku problemleri yaşama, uyku döngüsündeki bozulmalar sebebiyle gündüz saatlerinde uyuklamamak için aşırı kafein tüketimi ve buna bağlı ortaya çıkan sorunlar, gün içinde yapılan yürüyüş, egzersiz gibi fiziksel aktivitelerin azalmasına bağlı kilo artışı, uzun süre aynı duruşa bağlı sırt ve kas ağrıları sayılabilir. Psikolojik sorunlar ise; internet kullanımının bir süre sonra aynı hazzı yaratması amacıyla giderek artan internet kullanımına ihtiyaç duyulması, bireyin internet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimleri gibi problemler olarak sayılabilir (Alyanak, 2016).

Bazı bireyler interneti sosyalleşme ihtiyaçlarını gidermek için kullanmaktadırlar. İnternet aracılığıyla sosyalleşme ihtiyacını gidermeye çalışan bireyler, gerçek hayatlarında yüz yüze kurulan sosyalleşmeye ilgi duymamaya başlamaktadırlar (Caplan, 2002). Gerçek hayatta ilişki kurmak yerine, internet üzerinden sanal ilişki kurmayı tercih eden bu bireyler huzursuzluk, kaygı, heyecan gibi duyguları hissetmeden sosyalleşebilirler. Bu durum bireyi içe kapanık bir duruma sokarak, yalnızlık yaşamasına sebep olabilir. Yalnızlaşan birey, bir süre sonra bütün gününü internet ile geçirmeye başlamakta ve sadece interneti düşünmektedir (Yücelten, 2016). Böylece birey toplumdan uzaklaşma, işlerini aksatma, ilişki problemleri yaşama gibi hayatını olumsuz etkileyecek sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir.

İnternet bağımlılığı olan bireylerin zihinlerinin sürekli internetle meşgul olmasından dolayı çoğu zaman ne yaptıklarının farkında değildirler ve bazen temel ihtiyaçları önemini yitirebilmektedir. Kullanıcılar internet başında çok fazla zaman geçirdiklerinden dolayı yemek yemeyi unutabilmekte veya sağlıksız beslenerek kilo problemleri yaşayabilmektedirler. Devamında ise bu durumdan kurtulmak için yediklerini çıkararak veya yemek miktarını azaltarak zamanla yeme bozuklukları gibi önemli bir rahatsızlığa yakalanabilmektedirler (Odacı ve Çelik, 2012).

İnternet bağımlılığının psikopatolojik bir rahatsızlık olan depresyon ile ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Kim ve arkadaşları'nın Kore'de lise öğrencileri ile yaptıkları bir araştırmada internet bağımlılığının depresyon ile ilişkisi incelenmiştir. Bulgular, internet bağımlısı olan öğrencilerin depresyon ve intihar düşünce ölçeklerinden,

bağımlı olmayan öğrencilere göre daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir (Kim, Ryu, Chon, Yeun, Choi, Seo ve Nam, 2006).

Shapira ve arkadaşları (2000), yürüttükleri çalışma sonucunda internet bağımlılığının boşanma ve aile içi sorunlara, akademik başarısızlığa, iş kaybına ve maddi sıkıntılara yol açtığı sonucuna varmışlardır. Ayrıca internet kullanımı arttıkça alkol, kumar ve seks davranış sıklığında artış (Mathy ve Cooper, 2003), dikkat ve odaklanma sorunları, bilişsel becerilerde zayıflama ve hafıza sorunları gibi problemlere yol açtığı görülmektedir (Hadlington, 2015).

1.1.6. İnternet Bağımlılığı Tedavisi

İnternet bağımlılığının son yıllarda hızla yayılması ile birlikte konuya ilişkin tanı ve tedavi teknikleri geliştirilmeye başlanmıştır. Tedavide farmakoterapi ve psikoterapi gibi yöntemler kullanılmaktadır.

İnternet bağımlılığı tedavisinde kullanılan farmakoterapi yöntemi için öncelikle internet bağımlılığının altında yatan sebepleri araştırılmalıdır. Altta yatan bir psikiyatrik rahatsızlık varsa bunun tedavisine yönelik adımlar atılması internet bağımlılığını en aza indirgemekte başarılı olacaktır. Eğer hastada bipolar bozukluk geçmişi bulunmuyorsa ve depresif yatkınlık gözlemleniyorsa, depresif problemlerin onarılması ve internet bağımlılığı düzeyinin en aza indirgenmesi için antidepresan ilaç başlanabilir (Söyler ve Kaptanoğlu, 2018).

İnternet bağımlılığının tedavisinde kullanılan bir diğer yöntem olan Psikoterapi farmakoterapiyle beraber veya tek başına kullanılabilen bir yöntemdir. Bilişsel davranışçı terapi, aile ve grup terapileri, bireye uygulanan psikoterapi yöntemlerinden bazılarıdır. En yaygın kullanılan psikoterapi yöntemi ise bilişsel davranışçı terapidir. Alan yazında, internet bağımlılığında bir takım olumsuz düşüncelerin daha sık görüldüğü ve internet bağımlılığının kişinin hayatında başarısız hissettiği durumlarla baş ederken ortaya çıkan bir davranış biçimi olduğu öne sürülmüştür. Buradan yola çıkarak normalden fazla internet kullanımının birey için ödüllendirici bir davranış olduğu ve bu sebeple bazı negatif duygularla (korku, huzursuzluk, hayal kırıklığı, vb) baş etmeye yardımcı olan sağlıksız bir strateji olarak kullanılabileceği belirtilmiştir (Davis, 2001).

1.1.7. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bilişim teknolojilerinin gittikçe daha fazla gelişmesi ile beraber insanlar interneti artık pek çok alanda kullanmaya başlamıştır. İnternet her ne kadar insanlar için faydalı bir araç olsa da bilinçsiz kullanımı bir takım olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Bu sebeple internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar giderek artmaktadır. Aşağıda internet bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar bulunmaktadır.

Balcı ve Gülnar (2009), yaptıkları araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yüzde 23.2' sinin internet bağımlılığı kriterlerinden bazılarını karşıladıklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca katılımcıların cinsiyet ve öğrenim görülen sınıf değişkenlerine göre internet bağımlılığı düzeylerinde farklılaşma bulunmazken; internet bağımlılık oranlarının interneti kullanım amaçlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. İnternet kullanım amacı daha çok oyun oynamak ve sörf yapmak olan bireylerin internet bağımlılık oranları interneti diğer amaçlarla kullanan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Weinstein ve arkadaşları (2015), yaptıkları araştırmada sosyal kaygı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, zayıf sosyal beceriler ile aşırı internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, cinsiyete göre ise erkeklerde görülen korku, kaygı ve depresyon, problemli internet kullanımı hakkındaki bilişleri ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Bu araştırmaya benzer olarak Yen ve arkadaşları (2012), katılımcıların çevrimiçi-çevrimdışı durumlarının sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisini incelemişler ve çevrimiçi olan bireylerin sosyal kaygıları düşük, olmayanların ise sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Sosyal kaygının çevrimiçi durumlarda daha düşük bulunması kişinin toplumsal durumlarda kaygı yaşaması sebebiyle insanlarla sınırlı iletişim kurması ve gerçek hayatta kurmakta zorlandığı ilişkileri internet sayesinde sıkıntısız kurmaya çalışması olarak açıklanabilir. Chak ve Leung (2004) ise yaptıkları çalışmada 12-26 yaş arasında internet kullanann 722 bireyin internet kullanım düzeyinin arttıkça daha utangaç olduğunu ayrıca bu kişilerin başkalarının karşı konulamaz gücüne daha sıkı inandıklarını ve kendi yaşam seyrini belirlemede şansa daha fazla güvendiklerini tespit etmişlerdir. Ayrıca internet bağımlısı olan insanların özellikle e-mail, sohbet, oyun vb., aktivitelere uzun süreler ayırdıklarını tespit etmişlerdir.

Savcı ve Aysan (2016), Elazığ ilinde çeşitli liselerde öğrenim gören 2440 öğrenci üzerinde internet bağımlılığının akran ilişkileri, bağlanma stilleri, ve duygular ile arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucu, akran ilişkilerinin, bağlanma stillerinin ve

duyguların, internet bağımlılığının önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca internet bağımlılığını en çok negatif duygulanım, çatışma ve güvenli bağlanma değişkenlerinin yordadığı tespit edilmiştir.

Kubey ve arkadaşları (2001) tarafından üniversite öğrencilerinin akademik performanslarının internetin yoğun kullanımı nedeniyle bozulabileceği varsayımı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, internet bağımlılığı düzeyinin yükseldikçe, akademik başarı puanlarının azaldığını göstermiştir. Ayrıca eğlence amaçlı internet kullanımının, düşük akademik performansla yüksek oranda ilişkili olduğu bulunurken; yalnızlık, geç saatlere kadar kalma, yorgunluk ve derse gitmeme de yoğun internet kullanımı ve düşük akademik performans ile bağlantılı bulunmuştur.

Engelberg ve Sjöberg (2004), yaptıkları çalışmada kişiler arası beceriler, kişilik ve duygusal zekâ ile internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulguları, interneti sık kullananların yalnız olma eğiliminde olduğunu göstermiştir. Ayrıca internet kullanımı ile kişilik ve duygusal zekâ arasındaki ilişki zayıf bulunurken; internet kullanımı ile kişisel değerlere bağlılık arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. İnterneti sık kullananların sapkın değerlere sahip olma ve bir dereceye kadar yüksek duygusal zekânın karakteristik özelliği olan duygusal ve sosyal becerilerden yoksun olma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir.

Young (2007), Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)' nin internet bağımlılığının tedavisinde etkinliğini belirlemek için internet bağımlılığı şikâyetiyle gelen 114 hastayı incelemiştir. Çalışma için bir anket tasarlamış ve danışanların motivasyonu, çevrimiçi zaman yönetimi, sosyal ilişkileri, cinsel işlevsellikleri, çevrimdışı etkinliklere katılımları ve sorunlu uygulamalardan kaçınma yetenekleri gibi değişkenleri değerlendirmiştir. Seanslar 12 oturumdan oluşturulmuş ve altı aylık bir sürede yapılmıştır. İlk analizler, birçok hastanın başvuru şikayetlerini sekizinci seansta yönetebildiklerini ve 6 aylık takipte semptom yönetiminin sürdürüldüğünü göstermiştir.

İnternet bağımlılığı ile psikopatolojiler arasında ilişki olabileceğini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Müller ve arkadaşlarının Almanya'da gerçekleştirdikleri çalışmalarında İB tanısı konan yetişkin bireylerin yarısından fazlasının en az bir psikiyatrik bozukluk sergilediği bildirilmiştir (Müller, Beutel ve Wölfling, 2014). İB ile psikiyatrik bozuklukla arasındaki ilişkiyi araştıran bir meta-analiz çalışmasına göre IB'nın alkol kötüye kullanımı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), depresyon ve anksiyete ile

ilişkili olduğu bulunmuştur. İB'sı olan hastaların % 13,3' ü alkol kötüye kullanımı, % 26,3' ü depresyon, % 23.3' ü anksiyete ve % 21,7' si DEHB'den muzdarip olduğu belirtilmiştir (Ho ve diğer., 2014). Disosiyasyon, aleksitimi, bağlanma stilleri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik bir araştırma yürüten Craparo (2011), yaşları 18 ile 21 arasında değişen 335 öğrenciyi araştırmsına dâhil etmiştir. Araştırma bulgularına göre, internet bağımlılığı, aleksitimi ve disosiyasyon arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Gupta R. ve arkadaşlarının (2021) Hindistan'daki 185 Tıp Öğrencisinin ve 37 stajyerin İnternet Bağımlılığı, Uyku Kalitesi ve Depresif Belirtileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarının sonuçlarına göre, erkeklerin İB puanları kadınların İB puanlarından anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Ayrıca İB, bozuk uyku kalitesi ve depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. İnternet bağımlılığı olan katılımcıların % 26,7' si uyku ile ilgili güçlükler yaşadığını ve % 16,1' inin depresyon yaşadığını bildirmiştir.

Araştırmalar internet kullanımı ve obezitenin ilişkili olduğunu göstermektedir. Yıldız (2014), yürüttüğü araştırmada obezite oluşumunda internet bağımlılığının etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının obezite oluşumunda etken olduğu bulunmuştur. Güçlü ve arkadaşlarının (2016) üniversite yurtlarında kalan öğrencilerle obezite ve internet bağımlılığı arasındaki olası ilişkileri ortaya koymak amacıyla yürüttükleri çalışmanın bulguları, öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin arttıkça vücut kitle indekslerinin de yükseldiğini göstermiştir. Düzenli beslenme düzenine sahip olmayan, öğün atlayan, ailesinde obezitesi olan, düzenli fiziksel egzersiz yapmayan ve ailesinden yeterli sosyal desteği almayan öğrencilerin problemli internet kullanım düzeyleri anlamlı olarak daha yüksek bulunduğunu ortaya koymuşlardır.

Whang ve arkadaşları (2003) tarafından Kore'de büyük bir portal sitesi üzerinden ulaşılan 7.878 erkek, 5.710 kadın toplam 13.588 kullanıcı ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. İnternet kullanıcılarının, internet kullanım düzeyine göre aşırı internet kullanımı ile ilişkili psikolojik profilleri ortaya çıkarmaya çalışan araştırmada Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, bireylerin % 3,5' inde internet bağımlılığı, % 18,4' ünde ise internet bağımlılığı geliştirme ihtimali olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılarının, olası bağımlılara ve bağımlı olmayanlara oranla daha fazla gerçeklikten kaçmaya çalıştıkları, daha stresli olduklarında veya sadece mutsuzluk yaşadıklarında internet kullanmına daha eğilimli oldukları bulunmuştur. Ayrıca internet

bağımlılığı olanlar daha yüksek derecede yalnızlık ve depresif ruh hali yaşadıklarını bildirmişlerdir.

Britanya'da yaşayan 371 üniversite öğrencisi üzerinde internet bağımlılığının varlığına dair daha fazla kanıt sağlama amacıyla gerçekleştirilen bir araştırmada bireylerin % 18,3' ünde patolojik İnternet bağımlılığı tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı tespit edilen bu bireylerde benlik saygıları düşük, sosyal ilişkileri ise sınırlı olarak saptanmıştır. Araştırmaya göre benlik saygısının düşük olması hem internet bağımlılığın bir sonucu hem de nedeni olabileceği yargısına varılmıştır (Niemz ve diğer., 2005). Benlik saygısının düşük olması, reddedilme korkularının ve onaylanma ihtiyacının bulunması, depresif belirtilerin artışına neden olabilmekte ve bütün bunlar aşırı internet kullanımına neden olabilmektedir (Young ve Rogers, 1998).

1.2. Kişilik Özellikleri Kavramı

1.2.1. Kişilik

Kişilik kavramı insanlık tarihinin başlangıcından günümüze dek en çok ilgi çeken konulardan biri olmuştur. Birçok araştırmacı ve psikolog tarafından kişiliğin tanımı yapılmaya çalışılmıştır. İnsan davranışları birçok farklı kişilik teorisi ile tanımlanmıştır. "Kişilik" sözcüğü kaynağını eski dönemlerde Yunan tiyatrolarındaki drama oyunlarında kullanılan maskalere verilen isim olan "Persona" sözcüğünden almıştır. O dönemde kişinin gerçek kişiliğini değil, oynadığı rolü temsil eden "Persona" günden güne kişinin gerçek hayattaki eylemlerini göstermek için kullanılmaya başlanmıştır. Kişilik bireyi diğerlerinden ayıran ve süreklilik gösteren bir yapı olmakla beraber, kişinin kalıtımsal özellikleri ve yaşadığı tecrübeler yoluyla öğrendiklerini içeren düşünme, öğrenme ve gerçekleştirdiği eylemlerin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Aslan, 2008).

McCrae ve Costa (1990) kişiliği, düşünce duygu ve eylemlerden meydana gelen kişisel özelliklerin toplamını oluşturan kararlı bir yapı olarak tanımlamaktadır. Burada bahsedilen kararlılık, kişiliğin dengeli olması, duruma ve zamana göre değişiklik göstermemesidir. Bir başka araştırmacı Burger (2006, s. 23) ise kişiliği, *"bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler"* olarak tanımlamaktadır. Bu tanımın bazı noktalarına dikkat çekmekte fayda vardır. İlk olarak bu tanım iki kısım halinde incelenebilir. İlk kısım dengeli davranış kalıplarını ele almaktadır. Bu kısımda esas olarak üzerinde durulan nokta kişiliği oluşturan davranış kalıplarının

devamlılık göstermesidir. Bahsedilen bu davranış kalıpları hayatın bütün alanlarında ve anlarında gözlemlenir. Örnek verilecek olursa öz disiplin kişilik özelliğine sahip bir bireyin hayatın ilerleyen zamanlarında da öz disiplin kişilik özelliğine yakın davranışlar göstermesi beklenir. Hayatın bir alanında rekabetçi olan bir insanın başka bir alanda da rekabetçi olması beklenir. Yani kişilikten bahsedilmesi için bireyin birçok durum karşısında aynı davranışı sergilemesi gerekmektedir. İkinci bölüm ise kişilik içi süreçler ile ilgilidir. Kişilik içi süreçler kişiler arası süreçlerden farklılık göstermekle beraber bireyin davranışlarını ve hislerini etkiler ve içinde oluşan bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri kapsar. Bireyler bazı durumlar karşısında aynı tepkileri verseler dahi bu süreçlerin nasıl kullanıldığı bireysel karakteri belirlemede rol oynar (Burger, 2006, s. 23).

Kişilik tanımlarına bakıldığı zaman genellikle tutarlılık gösteren bir yapı olduğu ifade edilir. Yani kişinin benzer durumlarda benzer davranışlar sergilemesi olarak ifade edilebilir. Fakat kişilik her ne kadar tutarlılık gösterse de değişebilir ve gelişebilir bir özelliğe sahiptir. Cloninger ve arkadaşları (1993), kişiliği sürekli değişen ve yaşam deneyimleri yoluyla bireyin sabitliğini düzenleyen psikobiyolojik bir sistem olarak tanımlamıştır. Kişilik alanında çalışmalar yürüten Allport (1961) ise kişiliği, kişiye ait duygu, düşünce ve davranışlarının belirlenmesini ve kişinin diğerlerinden ayırt edilmesini sağlayan, bir örgütlenme olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlara bakılarak, kişiliğin gelişen ve değişen bir sistem olduğu çıkarımında bulunulabilir.

Kişilik, huy ve karakter terimleri sıklıkla karıştırılmaktadır veya birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Bu terimler arasında basitçe bir ayrım yapılacak olursa huy; kişinin doğuştan edindiği biyolojik özellikleri, karakter ise; kişinin yetiştiği aileden ve çevreden öğrenerek edindiği sosyal ve kültürel özellikler bütünüdür. Kişilik, bireyin doğumla birlikte edindiği özellikler ve çevreden edilen özelliklerin bütünüdür (Aslan, 2008).

Kişiliği anlamak, açıklamak ve ölçmek için araştırmacılar tarafından birçok farklı teori ortaya atılmıştır. Fakat araştırmacılar yakın tarihte kişiliğin daha geniş bir değerlendirmesini yaptığı düşüncesiyle beş faktör kişilik modelini kullanmışlardır. Bu sebeple bu çalışmada Beş faktör kişilik modeli üzerinde durulacaktır.

1.2.1.1. Beş Faktör Kişilik Modeli

Kişiliğin değerlendirilmesinde sıklıkla kullanılan beş faktör kişilik modeli "özellik yaklaşımına" dayanmaktadır. Bu model ile bireyler kendi kişiliklerini ve diğerlerinin

kişiliklerini tanımak için bir takım "sıfatlardan" faydalanmaktadırlar (Doğan, 2012). Beş faktör sınıflandırmasının kökenini "dil varsayımı" oluşturmaktadır. Beş faktör kişilik modelinin temel varsayımı şu şekildedir: Kişiye özgü olan bireysel özellikler bütün dillerde kodlanacak, bu kodlamalar kelimeler yoluyla konuşma diline dönüşecek ve böylece kişileri birbirinden ayıran birtakım özellikleri kendi aralarında gruplandırılabilecektir (Sevi-Sevinç, 2009). Kodlanmış dil konusunda yapılan sistematik, nesnel ve kapsamlı araştırmaların sonuçları, kişilik boyutlarını ve bu boyutların dildeki görünümlerini belirlemiştir. Kelimelerden yola çıkarak gerçekleştirilen bu araştırmalar tutarlılığa sahip beş genel boyutun var olduğunu göstermektedir (Costa, McCrea, 1992; Golberg, 1993).

Beş faktör kişilik modeli, oldukça geniş bir alana yayılan birtakım kişilik özelliklerinin birleşimini sağlar. Bu durum farklı görüşlere sahip olan araştırmacıların ortak bir görüşü benimsemelerini kolaylaştırır. Bu model, kişilik özellikleriyle davranışlar arasındaki ilişkilerin sınıflandırılmasını ve kişiliğin beş alt boyutta incelenmesini sağlayarak kişilik hakkında genel bir bilgi verme açısından önemli görülmektedir (Padır, 2015). Bununla beraber modelin araştırmacılar tarafından kabul görmesi ve yaygın bir biçimde kullanılması; boylamsal çalışmalarla destekleniyor olması, biyolojik bir temelinin bulunması, farklı kültürlerde geçerliliğinin yapılmış olması, ölçülen özelliklerin kalıcı eğilimler göstermesi ve kolay ölçülebiliyor olması gibi sebeplerden de kaynaklanmaktadır (McCrae ve Costa, 1992).

Beş faktör kişilik modeline göre kişilik özellikleri 5 temel boyuttan oluşmaktadır. Bu temel boyutlar, birçok farklı araştırmacı tarafından önerilen çok sayıda kişilik özelliği göz önünde bulundurularak belirlenmiştir. Bu model bireysel farklılıkları açıklamayı amaçlamıştır. Modelin, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları farklı kültürlerde yaşayan birçok insan üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu modele göre kişilik özellikleri, bireyleri tanımlamak amacıyla kullanılan tanımlayıcı bazı sıfatların faktör analizleri ile ortaya çıkarılmış kişilik faktörleridir. Bahsedilen bu kişilik özelliklerinin alt boyutları; dışadönüklük, uyumluluk/yumuşak başlılık, deneyime açıklık, öz disiplin/sorumluluk ve nevrotiklik/duygusal dengesizlik olarak isimlendirilmektedir (Goldberg, 1992).

Dışadönüklük-İçedönüklük: Dışa dönüklük, geniş bir grubun altında yatan boyuttur. Dışa dönüklük boyutu bireyin çevresiyle olan ilişki biçimini yansıtmaktadır. Dışa dönük birey topluluğa karışmaktan çekinmeyen, konuşkan, sosyal, sıcakkanlı, enerjik, heyecanlı, işbirliğine yatkın, düşüncelerini açıkça söyleyebilen bir yapıya sahiptirler (Benet-Martinez

ve John, 1998). Bu özelliğe sahip bireyler rahat ilişki kurabildikleri için arkadaş çevresi geniştir. Uyumlu ve eğlenceli olduklarından dolayı çevresi tarafından sevilen kişilerdir. Bu boyutun diğer ucunda ise içedönük kişilik özelliğine sahip bireyler bulunur. İçedönük kişilik özelliğine sahip olan bireyler, daha çok yalnızlığı seven, utangaç kişilerdir. Başkalarına karşı hep bir mahcubiyet söz konusudur. Dışarıdan sessiz ve resmi görünürler. Dışadönük kişiler gibi konuşkan olmadıkları ve arkadaşlarına karşı daha çok mesafeli davrandıkları için arkadaş ilişkileri çok iyi değildir. Bu kişiler kendileriyle vakit geçirmeyi seven kişilerdir (Doğan, 2012). İçedönük kişiler dışadönüklerle aynı özellikleri göstermezler fakat bu durum onların asosyal ve enerjisi olmayan insanlar olduğu anlamına gelmemelidir (Burger, 2006, s. 254).

Uyumluluk/Yumuşak başlılık: Bireyler arası ilişkilere özgü özelliklere dayanan uyumluluk alt boyutunda kişilerarası ilişkilerdeki uyuma bakılmaktadır. Bu özelliği yüksek düzeyde taşıyan kişiler yardımsever, sevecen, affedici ve dürüsttürler. Bu bireyler rekabet yerine işbirliği yapmayı tercih ederler. İnsanlara şefkat gösteren iyi klapli kişilerdir (Sevi ve Akar, 2012). Düşük seviyede uyumluluk kişilik özelliğine sahip kişiler kendi duygularına karşı ilgisizdirler ve birçok durumda duygularıyla hareket etmemektedirler. Bu bireyler genellikle diğer insanlara ve onların düşüncelerine düşmanca ve şüpheci yaklaşırlar (Costa ve McCrae, 1992).

Deneyime Açıklık: Bu kişilik özelliğine sahip olan bireyler kendilerini daha rahat ifade edebilen, görüş ve önerilerini çekinmeden açık bir biçimde belirtebilen bireylerdir. Bu özelliklere sahip olduklarından dolayı çevredeki insanlar tarafından ortak iş yapmak için tercih edilirler. Esnek ve yaratıcı kişiliklerinden dolayı değişimin olduğu alanlarda aktif rol oynarlar. Araştırmacılar bu boyutla ilgili henüz ortak bir karara varamamışlardır. Bazı araştırmacılar bu boyutu "zeka" olarak adlandırırken, bazıları "kültür", bazıları ise "açıklık" olarak adlandırmışlardır (Tatlıoğlu, 2014). Bu boyuttan yüksek puan alan insanlar, çok yönlü düşünebilen ve yeniliği seven insanlardır. Bu alt boyuttan düşük puan alan insanlar ise yeniliklere açık olmayan durağan bir yapıya sahiptirler. Günlük hayatlarında rutinin dışına çıkmayan çekingendirler kişilerdir. Ayrıca yeniliklere açık olmayan ve sanata merakı olmayan gibi özelliklere sahiptirler (McCrae ve Costa, 1991).

Öz disiplin/Sorumluluk: Bu alt boyut disiplinli, kontrol sahibi ve sorumluluk bilinci yüksek olan bireyleri tanımlamaktadır. Bu kişiler özenli ve dikkatlidirler. Bir işe başlamadan önce iyi düşünürler. Prensipli ve planlı olan bu kişiler üstlendikleri görevi başarıyla yerine

getiririler. Bu boyuttan düşük puan alan bireyler ise dikkati kolayca dağılabilen dağınık ve ihmalkâr bireylerdir. Özensiz ve tembelliğe meyilli olan bu bireyler başladıkları işi yerine getiremezler. Başkaları tarafından güvenilmez bireyler olarak tanımlanırlar. Bu kişilerin araba sürerken kaza yapma ihtimalleri öz disiplini yüksek olan bireylere göre daha yüksektir (Doğan, 2013; Burger, 2006, s. 255).

Duygusal Dengesizlik/ Nevrotiklik: Nevrotiklik boyutu duygusal dengesizlik olarak da adlandırılmaktadır. Duyguları çok sık değişiklik gösteren ve duygusal sıkıntı yaşayan bireyler, nevrotiklik boyutunda yüksek puanlar almaktadırlar (Burger, 2006, s. 253). Nevrotiklik kişilik özelliğine sahip bu kişilerin kaygı seviyeleri diğer özelliklere sahip kişilere oranla daha fazladır. Kendilerini yaşanılan bir olay karşısında hemen suçlayabilen bu kişiler hayatlarının çoğunda hüzün ve melankoli gibi olumsuz duygular yaşarlar. Ayrıca hayatla ilgili beklentileri çok yüksektir ve gerçek olmayan mükemmeliyetçi inanışları vardır. Bu sebeple benlik saygıları oldukça düşüktür (Bulut, 2017). Bununla beraber bu kişilerin yaşadıkları duygusal zorlanmalar bazı bedensel belirtilerle gün yüzüne çıkmaktadır. Bu bedensel belirtiler; yemek yiyememe, gece uykularında problemler yaşama, kendini sürekli halsiz hissetme gibi belirtilerdir (Tatlılıoğlu, 2014). Nevrotiklik düzeyi düşük olan bireyler yani duygusal olarak dengeli bireyler ise daha rahat kişilerdir. Stresli durumlarda sakin kalabilen bu kişiler öfkelerini yönetebilirler. Bu kişiler, uyumlu, olumlu duygular yaşamaya eğilimli ve kendine güvenen kişilerdir (Friedman ve Schustack, 1999).

1.2.2. Kişilik Özellikleri İle İlgili Araştırmalar

Kişilik özellikleri konusunda hem yurt içinde hem yurt dışında çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Doğan (2012), yürüttüğü çalışmada 234 kişinin katılımıyla kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş ile ilişkisini incelemiştir. Yapılan bu çalışmanın sonucunda, nevrotiklik alt boyutun öznel iyi oluş ile negatif anlamlı bir ilişkisi bulunurken; dışadönüklük, öz disiplin, uyumluluk ve deneyime açıklık alt boyutlarının ise öznel iyi oluş ile pozitif anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak nevrotiklik alt boyutunun öznel iyi oluşu negatif yönlü yordadığı, dışadönüklük alt boyutunun ise öznel iyi oluşu pozitif yönlü yordadığı saptanmıştır. Neff ve arkadaşları (2007) ise öz-duyarlığın kişilik özellikleri ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; öz-duyarlık ile mutluluk, optimistlik, olumlu duygulanım, uyum, dışadönüklük ve vicdanlılık gibi değişkenler ile pozitif ilişkili; nevrotiklik ve olumsuz duygulanım gibi değişkenler ile ise negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Hart ve Hittner (1995), 43 üniversite öğrencisinin katılımıyla iyimserlik ve kötümserlik kişilik özellikleri üzerine bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmaya göre; iyimser kişilik özeeliğine sahip bireyler kötümserlere kıyasla daha sağlıklı başa çıkma becerilerine sahip ve sorumluluk bilinci yüksek bireyler iken; kötümserlerin kaçma-kaçınma gibi geçici başa çıkma becerilerine sahipoldukları, sağlıklı başa çıkma ve problem çözme becerilerinden ise yoksun oldukları bulunmuştur. Ayrıca iyimser bireylerin öfkelendikleri anlarda duygularını kötümser bireylere nazaran daha fazla ifade etmeye eğimli oldukları saptanmıştır.

Zhou (2019), 307 üniversite öğrencisi üzerinde kişilik özellikleri ve biliş ihtiyacının aktif erteleme üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda; kişilik özelliklerinden biri olan dışa dönüklüğün aktif ertelemenin pozitif bir yordayıcısı olduğu, uyumluluk ve duygusal istikrarsızlığın ise aktif ertelemenin negatif yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

Fardin ve arkadaşları (2017), Obsesif-kompulsif ve uyku bozuklukları gibi patolojilerin de genel popülasyonda çok sık görülmesinden dolayı üniversite yurdunda kalan 277 öğrenci ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında, kişilik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde obsesif-kompulsif bozukluk ve uyku kalitesini belirlemede önemli bir rol oynadığını bulmuşlardır. Nevrotiklik ile yüksek obsesif-kompulsif bozukluk arasında pozitif bir ilişki bulunurken; açıklık, uyumluluk ve vicdanlılık düşük obsesif-kompulsif bozukluk ile ilişkili bulunmuştur. Ek olarak, nevrotiklik, düşük uyku kalitesi ile ilişkiliyken; vicdanlılık, deneyime açıklık, uyumluluk ve dışa dönüklük ise yüksek uyku kalitesi ile ilişkilendirilmiştir.

Anlı ve arkadaşlarının (2019), gerçekleştirdikleri araştırmada bağlanma biçimlerinin, kişilik özellikleri ve obsesif kompulsif kişilik oluşumu ile ilişkisi incelenmiş ve araştırma sonucunda, bu üç değişken arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerle uyumluluk alt boyutu arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki görülürken; kaygılı bağlanma stili ile ise duygusal dengelilikle negatif yönde ve düşük düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Yani kaçınmacı bağlanan kişilerin daha az uyumlu olduğu, kaygılı bağlananların ise daha fazla duygusal, kıskanç, tahakküm edici ve tutarsız oldukları sonucu çıkarılabilir. Ayrıca kişilik özelliklerinin alt boyutu olan duygusal dengelilik ile obsesif kompulsif kişilik oluşumunun zorlantılar alt boyutu arasında çok düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Poropat (2009) tarafından kişilik ile akademik performans arasındaki ilişkiye yönelik yapılan ve 70.000 denekten oluşan meta-analiz çalışmasına göre, kişilik ile akademik performans arasında anlamlı bir ilişki vardır. Sonuçlar, akademik performansın uyumluluk, öz disiplin ve deneyime açıklık ile önemli ölçüde ilişkili olduğu göstermiştir. Bozanoğlu ve Sapancı (2015) ise Türk üniversite öğrencilerinin beş büyük kişilik özelliği ile akademik motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Hangi kişilik faktörünün akademik motivasyonu ne ölçüde yordadığını araştırmışlar ve sonuç olarak, tüm kişilik faktörlerinin akademik motivasyon ile anlamlı ilişkiler gösterdiğini bulmuşlardır. Kişilik özelliklerinin öz disiplin, uyumluluk, dışa dönüklük ve deneyime açıklık faktörleri ile akademik motivasyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, nevrotiklik ile akademik motivasyon arasında ise negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Joshanloo ve Afshari (2011), İran'da Tahran Üniversitesi'ndeki 235 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada kişilik özellikleri, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, beş faktör kişilik özelliklerinin dışadönüklük ve nevrotiklik alt boyutları yaşam doyumunun en güçlü yordayıcıları olarak bulunmuştur. Ayrıca, benlik saygısının da beş faktör kişilik özellikleri üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak benlik saygısının vicdanlılık ve uyumluluk kişilik özelliklerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tam aracı rölünün, dışadönüklük ve nevrotiklik kişilik özelliklerinin ise yaşam doyumu üzerindeki etkisinde kısmi aracı rolünün olduğu ortaya konulmuştur.

Sazlaya ve Parlak (2018), beş faktör kişilik özelliklerinin iş hayatındaki yalnızlık üzerine etkisini incelemişlerdir. Araştırma bulguları, beş faktör kişilik özelliklerinin dışadönüklük, uyumluluk, öz disiplin ve deneyime açıklık alt boyutlarının iş hayatındaki yalnızlık ile arasında negatif bir ilişki bulunurken; nevrotiklik alt boyutunun iş hayatındaki yalnızlık ile arasında ise pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

1.2.3. Kişilik Özellikleri ve İnternet Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar

Bireylerin kişilik özellikleri, uyumsuz internet kullanımının gelişmesinde önemli bir role sahiptir. Kişilik yapıları açısından öz denetimi düşük, içe dönük ve nevrotik kişilerin internet bağımlısı olma ihtimalinin daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Kişilik özellikleri nedeniyle sosyal destek almakta zorlanan ve sosyal kaygısı yüksek olan kişilerin bu yöndeki

eksiklerini gidermek için internet kullanımına yönelmeleri mümkündür (Batıgün ve Kılıç, 2011).

İtalya'da gerçekleştirilen bir araştırmada demografik özellikler, internet kullanımı ve beş büyük kişilik özelliklerinin internet bağımlılığı üzerindeki etkilerini araştırmak için 190 üniversite öğrencisi seçilmiştir. Bulgular erkeklerin kadınlara göre interneti kullanmaya daha yatkın olduğunu ve bazı öğrencilerin davranışlarının internet bağımlılığının yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Öğrenciler internete daha çok akşamları bağlanmayı tercih ederken, internete bağlanma motivasyonları diğer insanlarla tanışmaktır. Ayrıca uyumluluk ve dışadönüklük kişilik özellikleri internet bağımlılığı ile negatif ilişkiliyken, deneyime açıklık kişilik özelliği internet bağımlılığı ile pozitif ilişkili olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin aşırı İnternet kullanımıyla bağlantılı sorunlu davranışlar geliştirmeye yatkın hale gelebileceğini vurgulamaktadır (Servidio, 2014). Bir devlet hastanesinde tedavi gören 18-24 yaş arası üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada internet bağımlılığının yaygınlığı ile internet bağımlılığı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan bu çalışmanın sonucunda; internet bağımlılığı yaygınlığı % 31.8, orta ve şiddetli internet kullanımı ise sırasıyla % 30.7 ve % 1.1 olarak bulunmuştur. Kişilik özelliklerinden dürtüsel heyecan arayışı ve nevrotiklik-anksiyete, internet bağımlılığı ile ilişkili bulunmuştur (Othman ve diğer., 2017).

Young ve Rogers (1998), İnternete bağımlı olduğu düşünülen bireylerin kişilik özelliklerini On Altı Kişilik Faktörü Envanterini (16 KF) kullanarak incelemişlerdir. Bağımlı kullanıcıların özgüvenli, duygusal duyarlılık ve tepkisellik, uyanıklık, düşük kendini ifşa etme ve uyumsuz gibi kişilik özelliklerinin diğer kişilik özelliklerine göre daha yüksek puanlı olduğunu saptamışlardır. Bu araştırmanın bulguları, belirli kişilik özelliklerinin bireyleri Problemli internet bağımlılığı geliştirmeye yatkın hale getirebileceğini öne sürüyor. Benzer bulgular Xuanhui ve Gonggu (2001)'in araştırmasında da bulunmuştur. "İnternet bağımlılığı" ile 16 KF arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmanın sonucunda, bağımlıların kendine güven, duygusal duyarlılık ve tepkisellik, uyanıklık, düşük kendini ifşa etme ve uyumsuz olma gibi kişilik özelliklerinden yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Sahraian ve arkadaşları (2016), 278 tıp fakültesi öğrencisinin katılımıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. İnternet bağımlılığının kişilik özellikleri ile arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmanın sonucunda, öğrencilerin yarısının internet bağımlısı olduğu

bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılığıyla nevrotiklik kişilik özelliği arasında ise pozitif korelasyon bulunurken, internet bağımlılığı ile dışadönüklük, uyumluluk ve öz disiplin gibi kişilik özellikleri arasında negatif ilişki bulunduğunu belirtmişlerdir. Koch ve Pratarelli (2004) ise içe dönüklük-dışa dönüklük kişilik özellikleri ve cinsiyetin internet kullanımı üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Araştırmayı 240 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmişlerdir. Araştırma bulguları, içedönük bireyler ve dışadönük bireyler ile cinsiyet arasında önemli farklılıklar olduğunu göstermiştir. Erkeklerin kadınlara oranla daha fazla cinsel yönelimli etkinliklere katıldıkları bulunurken, içedönük bireyler ise interneti anonim/isimsiz sosyalleşme aracı olarak dışadönüklere oranla daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir.

Batıgün ve Kılıç (2011) tarafından üniversitede okuyan 1198 öğrenci ile gerçekleştirilen bir araştırmanın sonucunda; öz disiplin alt boyutundan düşük puan almanın, nevrotiklik ve somatizasyon alt boyutlarından ise yüksek almanın internet bağımlılığını yordadığı bulunmuştur. Benzer bir araştırma da Özgen ve Bavlı'nın (2017) yaptıkları araştırmadır. Bu çalışmanın bulguları, internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu göstermiştir. Kişilik özelliklerinin nevrotiklik ve psikotizm alt boyutları ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yani internet bağımlılığı arttıkça nevrotiklik ve psikotizm alt boyut puanlarında da artış meydana gelmiştir. Buna karşın internet bağımlılığının kişilik özelliklerinin yalan alt boyu ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır Ancak internet bağımlılığının kişilik özelliklerinin dışa dönüklük alt boyutu ile ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır. İnternet bağımlılığı ile kişilik arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka araştırma bulguları ise internet bağımlılığının kişilik özelliklerinden nevrotik alt boyutuyla pozitif, öz disiplin alt boyutu ile negatif yönde ilişki olduğunu göstermiştir (Çınar ve Mutlu, 2019).

Çelik ve arkadaşları (2012) tarafından kişilik özelliklerinin internet bağımlılığı üzerindeki ilişkisinin incelemesi amacıyla gerçekleştirilen araştırma sonucunda, vicdanlılık kişilik özelliğinin internet bağımlılığının en güçlü yordayıcısı, deneyime açıklık kişilik özelliğinin ise internet bağımlılığının en zayıf yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

1.3. Bilinçli Farkındalık(Mindfulness) Kavramı

1.3.1. Bilinçli Farkındalığın Tanımı ve Kapsamı

Son yıllarda batıda rağbet gören ve araştırmacıların dikkatini çeken bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramının aslında doğu kültüründe 2500 yılık bir geçmişi vardır. Mindfulness kelimesi Buda öğretilerinin benimsediği Pali dilinde türeyen hatırlama, dikkatlilik ve farkında olma ile aynı anlama gelen "Sati" kelimesinden kökenini almıştır. Fakat mindfulness kavramının bir bileşeni olan 'hatırlamak' kavramı anılarla yaşamaktan ziyade, anıların varlığını kabul edip şimdiki ana dikkati yönlendirmeyi içermektedir (Özyeşil, 2011). Birkaç on yıl öncesine kadar ülkemizde hiç bilinmeyen, batıda ise henüz ilgi görmeyen dikkatlilik kavramı, günümüzde birçok araştırmacının ilgisini çekmeye başlayan ve hızla gelişen araştırma konularından biri olmuştur.

Batılı araştırmacılar ve terapistler tarafından Mindfulness olarak kullanılan kavramın Türkçe tam bir karşılığı bulunmamaktadır. İngilizce'de "mind" zihin, "full" ise dolu anlamına gelmektedir. "Mindfull" zihin doluluğu demektir. Mindfulness ise zihnin doluluktan arındırılıp dikkat kapasitesinin artması ile burada ve şimdi'ye odaklanma anlamına gelmektedir (Kabat-Zinn, 2010). Türkçe'ye farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde çevrilen kavram bu çalışmada "bilinçli farkındalık" olarak kullanılmıştır.

"Kirkpatrick'a göre bilinçli farkındalık, yaşanılan bir durum karşısında ortaya çıkan negatif duyguların bastırılmaya çalışılmadan veya bu duygulardan kaçmadan, yargılayıcı bir tutum benimsemeden, bu olumsuz duyguların kabul edilerek açık düşünmenin seçilmesidir. Kirkpatrick "düşüncelilik" kavramını hayatın bütün alanlarında bireyin olumlu-olumsuz, iyi-kötü, sağlıklı,-sağlıksız her ne yaşarsa, kendine karşı yagılayı bir tutum benimsemek yerine iyi olmayı tercih etmesi olarak tanımlamıştır (Kirkpatrick, 2005; akt. Tatlılıoğlu ve Deniz, 2011, s. 19).

Farkında olma hali, basit bir şekilde üç aşamada değerlendirilebilir. Birinci aşama, hayatın devamı için gerekli olan, canlıların kendilerini dışarıdan gelen olası müdahalelelere karşı koruma içgüdüsünün oluşmasını sağlayan en temel farkındalık seviyesidir. İkinci aşamada, kendilik farkındalığı yer alır. Bu bireyin kendisini algılama ve fark etme becerisidir. Üçüncü ve en üst aşamada ise bilinçli farkındalık yer almaktadır. Bu kavram, kişinin 'şu ana' kalıp yargıları olmadan dikkatini vermesini içerir (Aktepe ve Tolan, 2020).

Bilinçli farkındalık, zihne ve bedene odaklanan bir pratiktir. Bu pratikte amaç, bireyin dikkatini mevcut dilimdeki yaşantılara odaklamasını ve kendi ile ilgili tecrübelerini gözlemlemesini sağlamaktır. Kökenini Doğu kültüründe uygulanan meditasyon pratiklerinden alan bu kavram bilinçli farkındalık meditasyonu olarak adlandırılmaktadır. Bu meditasyon pratiğinde, dikkat nefese, beden duyumlarına, duygulara ya da düşüncelere odaklanmaktadır (Kabat-Zinn, 2005; akt. Çatak ve Ögel, 2010).

Bilinçli farkındalığı daha iyi tanımamıza yardımcı olacak bir kavram ise bilinçli farkındalığın tam tersi olan "Mindlessness" kelimesidir. Mindlessness (dikkatsizlik, dalgınlık, umursamama), bilinçli farkındalığın yokluğu demektir. Bireyin bir düşünceye, duyguya, güdüye, algı nesnesine dikkatini vermeyi veya bunları kabullenmeyi reddetmesidir. Bilinçli farkındalık aniden meydana gelen deneyimleri o anki haliyle yakalarken, dikkatsizlik ise otomotikleşmiş işlevlerin ve alışkanlıkların daha az farkında olma halidir. Bu durum birçok birey için kronik bir hal almaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Sternberg (2000), farkındalığın nasıl anlaşılacağına ilişkin üç görüş ortaya atmıştır. İlk olarak, bilinçli farkındalığın bilişsel bir yetenek olarak anlaşılması gerektiğini ifade eder. Yani bireylerin zeka ve hafızalarının farklı olduğu gibi, bilinçli bir şekilde düşünme kapasitelerinin de farklı olduğunu söylemektedir. İkinci görüş olarak, bir kişilik özelliği olarak kabul edilen bilinçli farkındalığın dışa dönüklük ve nevrotiklik kişilik özellikleri kadar istikrarlı bir yapı olduğu ifade etmiştir. Son görüş olarak da bilinçli farkındalığın bilişsel bir üslup olduğunu ve tercih edilen bir düşünce tarzını temsil ettiğini ifade etmiştir.

Yüksek bilinçli farkındalığa sahip bireylerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Yüksek psikolojik iyi oluşa sahip bireyler; kendilerinin oldukları haliyle kabul eden, hayata dair amaçları olan, hayatta karşılaştıkları zorluklarla ve varoluşsal sorunlarla yüz yüze geldiklerinde bu durumla sağlıklı başa çıkabilen, kişisel gelişimlerini sürdürebilen ve sağlıklı ilişkiler kurabilen insanlardır (Deniz ve diğer., 2017).

1.3.2. Bilinçli Farkındalığın Özellikleri

Bilinçli farkındalığın kabul gören en önemli özelliklerinden biri şimdiki zamanı yaşama kapasitesidir. Birey, hayatının çoğunluğunda geçmiş yaşantıları düşünme veya geleceğe odaklanmaya meyilli ise, geçmişiyle ilgili takıntılı düşüncelere veya gelecek ile ilgili endişelere sahip olur. Bu durum sonucunda bireyin yaşadığı stres faktörü kaygı gibi bazı olumsuz duygular doğurabilir. Bilinçli farkındalık dikkati şimdiki zaman içerisinde

olanlara yönlendirdiği ve dolayısıyla geçmişe takılmaktan ya da geleceğe ait düşüncelere odaklanmaktan kaynaklanacak stres durumunu engellediği için kaygı azaltıcı bir etkiye sahiptir (Kabat-Zinn, 2003).

Bilinçli farkındalığın, bir diğer önemli özelliği ise yargılamamak ve kabullenmektir. Örneğin, kişi günlük hayatında yaşadığı bazı olaylar veya durumlar karşısında öfke veya üzüntü duyabilir. Bu duygular sonucunda "Niçin böyle hissediyorum? Zayıf ve güçsüz bir insanım" tarzında düşünmek yerine bu duyguyu yargılamadan kabullenmesi; yaşadığı olumsuz duyguyla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmasını sağlar. Kişinin hisleriyle ilgili olumsuz bir takım düşüncelerinin varolması ve duygularını kabul etmemesi durumu içinden çıkılmaz bir hale sokar. Bu gibi durumlarda bilinçli farkındalık kişiye alternatif yollar sunarak bu kısırdöngüden kurtulmasını sağlar (Arslan, 2018).

Germer ve arkadaşları, bilinçli farkındalık anlarının bazı ortak yanlarının bulunduğunu ifade etmişlerdir. Bu yanları birtakım kavramlarla ifade etmişlerdir. Bu kavramlar şöyle sıralanmıştır; 1) Kavramsal değildir: Düşünceye ait herhangi bir süreçten geçmeden oluşan farkındalık halidir. 2) Anda yaşanır: Deneyimlerimiz ile ilgili oluşan düşüncelerimiz anın bir hamle sonrasıdır. 3) Kabul edicidir: Deneyimlerimizin olduğundan farklı gerçekleşmesini istiyorsak, farkındalık özgür biçimde oluşmaz. 4) Niyetseldir: Dikkatin belirli bir yöne yönlendirilmesini gerektirir. Dikkatin şu ana yönlendirme, farkındalığı sürekli hale getirir. 5) Gözlem içerir: Yaşanılan durumu gözlemleyerek zihnin ve bedenin daha yakından hissedilmesini içerir. 6) Sözel ifadelere ihtiyacı yoktur: Sözlerden bağımsızdır; çünkü farkındalık, henüz sözcükler zihinde oluşmadan önce oluşur. 7) Keşifçidir: Bilinçli farkındalık, algının bütün detaylarını araştırır. 8) Özgürleştiricidir: Koşullu üzüntüden kurtulmayı kolaylaştırır (Germer, Siegel ve Fulton, 2005; akt. Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011).

Baer ve arkadaşlarına (2006) göre ise bilinçli farkındalığın beş özelliği bulunur. Bunlar; tanımlama, gözlemleme, yargılamadan kabul etme, farkındalıkla hareket etme, tepki vermemedir. Gözlemleme; bireyin otomatik pilottan çıkarak, vücutta meydana gelen değişimleri ve dış dünyadaki deneyimleri fark etmesi ve bunlara dikkatini yönlendirmesidir. Tanımlama; bireyin kendiyle ilgili deneyimlerini sözcüklerle anlatmasıdır. Yargılamadan kabul etme; bireyin yaşadığı (kaygılı hissetme gibi) bir olay karşısında öz eleştiriden kaçınması, düşüncelerini ve hislerini yargılamamasıdır. Farkındalıkla hareket etme; bireyin o anki yaşantıyla ilgilenmesi ve otomatik bir şekilde hareket etmemesidir. Tepki vermeme;

bireyin yaşadığı (kaygılı hissetme gibi) bir olay karşısında dürtüsel tepkilerden kaçınarak düşüncelere ve hislere takılmadan onların gelip gitmesine izin vermesidir.

1.3.3. Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler

Bilinçli farkındalığın kökeni çok eskilere dayanmakla beraber, yakın zamanda bir psikoterapi yöntemi olarak ruh sağlığı alanında kullanılmaya başlanmıştır. Farkındalık Temelli Terapiler ile kişilerin farkındalık düzeyini arttırmaya yönelik çeşitli teknik ve uygulamalar kullanılır. Bu yaklaşımlardan bazıları meditasyon uygulamaları ile bazıları ise farklı bilişsel ve yaşantısal teknikler kullanılarak farkındalığın geliştirilmesini hedeflemektedir (Çatak ve Ögel, 2010).

Hayes Farkındalık Temelli Terapileri Bilişsel davranışçı terapiler içerisinde değerlendirmiştir ve bu terapileri "üçüncü dalga terapiler" olarak ifade etmiştir. İlk dalga, uyarıcı ve tepki üzerine odaklanan klasik ve edimsel koşullanmadır. İkinci dalga, olumsuz duyguların değişimi için çarpık düşüncelerin içeriğini değiştirmeyi hedefleyen bilişsel davranış terapisidir. Üçüncü dalga ise, farkındalık ve kabul temelli terapilerdir (Atalay, 2020). Farkındalık Temelli Terapilerin, Bilişsel Terapilerle beraber değerlendirilmesinin en önemli sebebi, bilinçli farkındalığın içerdiği üstbiliş, dikkat verme, odaklanma ve maruz bırakma gibi birtakım tekniklerin diğer bilişsel modellerle neredeyse aynı değişim mekanizmalarının kullanılmasıdır (Hayes, 2004; akt. Çatak ve Ögel, 2010).

Farkındalık Temelli Terapilerde rahatsızlık veren mevcut gerçekliğin değiştirilmesi için girişimlerde bulunmak yerine, bu rahatsızlık yaratan gerçekliğin kabullenilmesi hedeflenir. Yani değişimden önce kabul vardır. Kabulü benimseyen kişiler acı çekmeye ve iyi hissetmeye dair özgün bir bakış açısı kazanmış olurlar. Bu açıdan bu terapi modeli değişimi esas alan, semptom ve sendrom odaklı bir terapi modeli olan bilişsel davranışçı terapilere meydan okur (Baer, 2003; akt. Kınay, 2013).

Bilinçli farkındalık temelli terapiler koruyucu ve ilerleyici adımlara yoğunlaşan danışma psikolojisi ile uyum içindedir. Koruma, gelişme ve dayanıklılık temelli yaklaşım olan danışma psikolojisi, kişilerin sosyal çevreleriyle aralarındaki ilişkilerin anlaşılması gibi konulara yoğunlaşır. Bununla beraber dayanıklılığı arttıran bir yaklaşım olan bu yaklaşım, stres azaltma yöntemleri ile bireylerde mevcut olan içsel güçleri ortaya çıkarmayı sağlar (Özyeşil ve diğer., 2011).

Yapılan araştırmalara göre bilinçli farkındalık temelli stres azaltma yöntemleri, bireylerin stres düzeylerini etkili bir şekilde azaltmaktadır (Shapiro, Brown ve Biegel, 2007). Bilinçli farkındalık stres, depresyon (Arslan, 2018), kırılganlık, utangaçlık (Sarıçalı ve Satıcı, 2017) gibi psikolojk problemlerle daha sağlıklı başa çıkma imkânı verir. Ayırca bilinçli farkındalığın duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada da etkili bir yöntem olduğu (Goldin ve Gross, 2010), duygusal zekâyı arttırdığı (Brown ve Ryan, 2003), aşırı sigara içme gibi kişiye zarar veren ve bağımlılık yapan davranışları azalttığı (Bowen ve Marlatt, 2009) görülmektedir.

Bilinçli Farkındalık ile ilgili terapilerde ilk önce John Kabat-Zinn tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) kullanılmış ve ardından Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Diyalektik Davranış Terapisi gibi modelleri dünya genelinde uygulanmaya başlanmıştır (Kınay, 2013).

1.3.4. Bilinçli Farkındalık(Mindfulness) İle İlgili Çalışmalar

Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığı zaman bilinçli farkındalığın insan psikolojisini üzerinde olumlu etkisi olan çok sayıda değişken ile pozitif ilişkili, olumsuz etkisi olan pek çok değişken ve bir takım psikopatolojiler ile negatif ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bilinçli farkındalığın, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisi olup olmadığını inceleyen bir çalışmada, bilinçli farkındalığın hem yaşam doyumu hem de mental iyi oluş ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır (Şahin, 2019). Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin teorik ve deneysel incelemesinin yapıldığı bir başka araştırmada ise bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programının bireyler üzerinde yaratacağı etkilerin de incelendiği bu araştırmada, program tamamlandıktan sonra bireylerin bilinçli farkındalıklarının yükseldiği, duygusal problemlerinin ise azaldığı görülmüştür (Brown ve Ryan, 2003).

Yılmam (2019), erişkin bireylerin bilinçli farkındalık ve öz duyarlık düzeylerinin, öznel iyi oluşları üzerindeki etkisini incelediği çalışma sonucunda, bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş düzeylerini yükselttiği saptamıştır. Demografik değişkenler açısından incelendiğinde ise, bilinçli farkındalığın cinsiyete, yaşa ve medeni durum değişkenlerine

göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, kadınların bilinçli farkındalık düzeyleri, erkeklerinkinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde, 48 yaş ve üzeri katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek bilinçli farkındalığa sahip oldukları bulunmuştur. Medeni durum açısından değerlendirildiğinde ise evli bireyleri bekâr olanlara oranla bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Alispahic ve Hasanbegoviç-Aniç (2017) tarafından Bosna Hersek'te yaşayan 441 katılımcı ile yapılan bir araştırmada farkındalıkta yaş ve cinsiyet farklılıkları incelenmiştir. Beş Faktörlü Farkındalık Anketi kullanıldığı bu araştırmanın sonucunda, ileri yaş grubunda bulunan katılımcıların genç katılımcılara göre farkındalığın tüm alt boyutlarında daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Ayrıca Gözlemleme ve Farkındalıkla hareket etme alt boyutları ile cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Kadınlar, gözlemleme alt ölçeğinde erkeklerden daha yüksek puan alırken, erkekler farkındalıkla hareket etme alt ölçeğinde daha yüksek puanlar almışlardır

Dönmez (2018), çevrimiçi oyun bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda, bilinçli farkındalık arttıkça yaşam doyumunun arttığı, çevrimiçi oyun bağımlılığının puanlarının ise azaldığı saptanmıştır. Ayrıca, bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ve çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında kısmi aracı rolü olduğu saptanmıştır. Mutluluk ile bilinçli farkındalık arasında da ilişki olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmalaradan birini Akyol ve Işık (2016) yürütmüşlerdir. Yapılan bu araştırmada farkındalık ve stresle başa çıkma tutumlarının akademisyenlerde mutluluğu ne düzeyde yordadığını incelenmiştir. Araştırma bulguları, mutluluk ile farkındalık arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunurken, akademisyenlerin farkındalık puanlarının mutluluk puanları üzerinde yordaayıcı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir

Bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerin psikolojilerini koruması ve stresle sağlıklı başa çıkma becerileri kazandırması yönünden, çeşitli psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde yararlı olabileceğini düşündürmektedir. Örneğin bireylerin depresif belirti düzeylerini azaltmak için zaman sınırlı hazırlanan ve 8 oturumdan oluşan bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının, kişilerin depresyon düzeylerini düşürmede faydalı olduğu bulunmuştur. Program sonunda, katılımcıların farkındalığı artmıştır. Böylece bireylerin acı veren duygu ve düşüncelerle daha sağlıklı baş edebilme becerilerinin geliştiği görülmüştür

(Demir, 2015). Bir başka çalışmada ise Lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada bilinçli farkındalığın duygusal düzenleme, empati ve başa çıkma tarzlarına göre yordanması incelenmiştir. Yapılan bu çalışmanın sonucunda, bilinçli farkındalığın, bilişsel yeniden değerlendirme ve bilişsel empati ile pozitif anlamlı, duygusal dışavurumu bastırma ve duyuşsal empati ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bununla beraber bilinçli farkındalığın aktif başa çıkma arasındaki ilişki pozitif anlamlı bulunurken; olumsuz başa çıkma ve kaçınan başa çıkma ile ilişkisi negatif yönlü analmlı bulunmuştur (Uygur, 2017).

Hopwood ve Schutte (2017), farkındalık temelli müdahalelerin travma sonrası stres semptomları (TSSB) üzerindeki etkisine ilişkin çalışmaların sonuçlarını incelemek amacıyla bir meta-analiz çalışması gerçekleştirmişlerdir. toplam 1219 kişinin katıldığı, 18 araştırmanın bulgularını birleştiren bu araştırmaya göre farkındalık eğitiminin, TSSB semptomlarını azaltmada etkili olduğu ve farkındalık temelli tedavilerin, kontrol grubuna kıyasla travma sonrası stres semptomlarını iyileştirmede etkili olduğu bulunmuştur. Farkındalığı değerlendiren 12 çalışma sonucuna göre, yapılan müdahalelerin kişilerin farkındalığını önemli ölçüde artırdığı ve çalışmalardaki demografik özellikler (cinsiyet, yaş, kıdem durumu, müdahale ile TSSB semptomlarının değerlendirilmesi arasındaki süre) farkındalık temelli müdahalelerin etkisini hafifletmediği tespit edilmiştir.

Bowen ve Marlatt (2009), bilinçli farkındalığın sigara içen üniversiteli öğrencilerinin sigara ile ilgili dürtü ve davranışları üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla, kısa süreli bilinçli farkındalık temelli bir müdahale programı hazırlamışlardır. Çalışmaya sigaralarını değiştirmekle ilgilenen, ancak şu anda bir bırakma programına dâhil olmayan 123 sigara içen lisans öğrencisi katılmıştır. Öğrenciler hazırlanan bilinçli farkındalık temelli talimatları alan ve talimat verilmeyen bir kontrol grubuna rastgele atanmışlardır. Araştırma sonucunda sigaraya duyulan istek açısından iki grup arasında önemli ölçüde farklılık olmamasına rağmen, bilinçli farkındalık temelli talimatları alanların, kontrol grubundakilere kıyasla 7 günlük bir takip süresi boyunca önemli ölçüde daha az sigara içtiği görülmüştür. Bu bulgular, farkındalık eğitiminin başlangıçta sigara içme isteğini azaltmasa dahi bu isteğine verilen yanıtı değiştirebileceğini göstermektedir.

Song ve Lindquist (2015), Güney Kore'de farkındalık temelli stres azaltma programının depresyon, kaygı, stres ve farkındalık üzerindeki etkilerini incelemek üzere 50 hemşirelik öğrencisi ile deneysel bir araştırma yürütmüşlerdir. Deney grubu ve kontrol

grubu olarak iki gruba dağıtılmış olan katılımcıların programa başlamadan önce ve program tamamlandıktan sonra kendi kendine uygulanan depresyon, anksiyete, stres ve farkındalık anketleri doldurmaları istenmiştir. 8 haftalık müdahale programından sonra deney grubunda olan bireylerin kontrol grubundaki bireylere göre bilinçli farkındalıklarının arttığı ve depresyon düzeylerinin, kaygı düzeylerinin ve stres seviyelerinin önemli ölçüde düşüş gösterdiği belirlenmiştir.

1.3.5. Bilinçli Farkındalık(Mindfulness) Ve İnternet Bağımlılığı İle İlgili Çalışmalar

Çay (2019), 350 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmasından elde ettiği verilere göre İnternet bağımlılığı olan gruptaki öğrencilerin Bilinçli Farkındalık düzeyleri ile bağımlı olmayan grubun bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark tespit etmiştir. Bağımlı grubun Bilinçli Farkındalık düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca İnternet bağımlılığı ile Bilinçli Farkındalık arasında zıt yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Erkek öğrencilerin İB puanları kız öğrencilerin İB puanlarına oranla daha yüksek çıkmıştır.

Peker ve arkadaşları (2019), bilinçli farkındalık ile problemli akıllı telefon ve internet kullanımı arasındaki işkiyi anlamak için bir araştırma yürütmüşlerdir. Yapılan bu araştırmanın bulguları, bu üç değişken arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu göstermiştir. Ayrıca bilinçli farkındalığın problemli akıllı telefon ve internet kullanımı arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Cankurtaran ve Şakiroğlu (2020), üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada bilinçli farkındalığın duygusal zekâ ve internet bağımlılığı ilişkisindeki aracı rolü incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, duygusal zekâ ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın tam aracı rolü olduğu saptanmıştır. Bilinçli farkındalık, duygusal zekânın alt boyutları olan iyi oluş, duygusal ve öz kontrole de aracılık ettiği görülmüştür. Çalışmanın bulguları, katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri düşük olsa dahi bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması halinde internet bağımlılığı risklerinin düşük olacağını göstermiştir.

Aslan (2020), bilişsel ayrışma, depresyon, bilinçli farkındalık ve deneyimsel kaçınma düzeylerinin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerindeki rolünün araştırmıştır ve sonuçlar, internet bağımlılığı ile depresyon ve deneyimsel kaçınmanın alt boyutlarından sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, baskılama/inkar ve sıkıntıya katlanma arasında anlamlı

pozitif ilişkiyi gösterirken; internet bağımlılığı ile bilişsel ayrışma ve bilinçli farkındalık arasında ise anlamlı negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Calvete ve arkadaşları (2017), farkındalık boyutları ile problemli internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi anlamak için altı aylık boylamsal bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya katılan bireyler senenin ilk ayında ve altıncı ayında toplamda iki defa farkındalığın beş yönünü (tanımlama, gözlemleme, farkındalıkla hareket etme, yargılamama ve tepki vermeme) ölçen Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Anketi (Baer ve diğer., 2006) ve problemli İnternet kullanımının çeşitli bileşenlerini (çevrimiçi sosyal etkileşimler için tercih, İnternetin ruh halini düzenlemek için kullanımı, yetersiz öz düzenleme ve olumsuz sonuçlar) ölçen Problemli İnternet Kullanımı Anketi'ni (Caplan, 2010) cevaplamışlardır. Hem senenin başında uygulanan ölçek hem de altı ay sonra uygulanan ölçek sonuçları bilinçli farkındalık ve problemli internet kullanımı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Bilinçli farkındalığın alt boyutları ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise yargılamama alt boyutu ile farkındalıkla hareket etme alt boyutunun en güçlü boyutlar olduğu ve bu boyutların problemli internet kullanımı ile yüksek düzeyde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Calvete, Gámez-Guadix ve Cortazar, 2017).

Gámez-Guadix ve Calvete (2016), ergen yaş grubu üzerinde bilinçli farkındalık ve problemli internet kullanımı (interneti sosyal etkileşimler için kullanma, duygudurum düzenlemesi için kullanma, internet kullanımının yetersiz öz düzenleme ve olumsuz sonuçlara neden olması) arasındaki ilişkiyi bilişsel davranışçı bakış açısıyla incelemişlerdir. Araştırma bulguları bilinçli farkındalığın problemli internet kullanımı üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir. Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması, çevrimiçi sosyal etkileşimleri, internetin ruh hali düzenlemesi, yetersiz öz düzenleme ve sorunlu İnternet kullanımının olumsuz sonuçlarını önemli ölçüde azalttığı tespit edilmiştir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine ait bilgiler bulunmaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model çerçevesinde 18-55 yaş aralığındaki yetişkin bireylerde internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişki araştırılmıştır.

2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırma 18-55 yaşları arasında olan 300'ü (% 53.4) kadın, 262'si (% 46.6) erkek olan toplam 562 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Veriler internet üzerinden toplanmıştır. Araştırmada seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden olan Uygun Örnekleme (convenience sampling) yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 1: Katılımcıların betimsel özellikleri

Değişken	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	300	53.4
	Erkek	262	46.6
	Toplam	562	100
Yaş	18-21 arası	271	48.2
	22-25 arası	137	24.4
	26-29 arası	77	13.7
	30 ve üzeri	77	13.7
	Toplam	562	100
Öğrenim durumu	İlkokul	10	1.8
	Ortaokul	25	4.4
	Lise	129	23.0
	Lisans	376	66.9
	Lisansüstü	22	3.9
	Toplam	562	100
Medeni durum	Bekar	489	87.0
	Evli	73	13.0
	Toplam	562	100
Gelir durumu	0-2000	336	59.8
	2001-4000	108	19.2
	4001-6000	80	14.2
	6000 ve üstü	38	6.8
	Toplam	562	100

Tablo 1'de yer alan katılımcı bilgileri incelendiğinde, 300 (% 53.4) kadın, 262 (% 46.6) erkek katılımcı bulunmaktadır. 18-21 arası 271 (%48.2), 22-25 yaş arası 137 (%24.4), 26-29 yaş arası 77 (%13.7) ve 30 yaş ve üzeri 77 (%13.7) katılımcı vardır. Katılımcıların 10'u (%1.8) ilkokul, 25'i (%4.4) ortaokul, 129'u (%23.0) lise, 376'sı (%66.9) ön lisans/lisans ve 22'si (%3.9) lisansüstü düzeyde eğitim görmüştür. 73 (%13.0) katılımcı evli ve 489 (%87.0) katılımcı bekardır. 2000 TL ve altı gelir sahip 336 (%59.8), 2001-4000 TL arası gelire sahip 108 (%19.2), 4000-6000 TL arası gelire sahip 80 (%14.2), 6000 TL ve üstü gelire sahip 38 (%6.8) katılımcı bulunmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma için veriler toplanmadan önce İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Çalışma kapsamında veriler internet üzerinden çevrimiçi anketler aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılardan isim-soy isim gibi kimliklerini belli edecek kişisel bilgileri istenmemiş, araştırmaya katılım için gönüllülük esas alınmıştır. Katılımcılara „"Kişisel Bilgi Formu", Kişilik özelliklerini ölçmek için, 44 maddeden oluşan "Beş Faktör Kişilik Envanteri", Bilinçli Farkındalık düzeylerini ölçmek için, 15 maddeden oluşan "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ve İnternet Bağımlılık düzeylerini ölçmek için, 20 maddeden oluşan "Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği" uygulanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu formda katılımcılara yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, aylık gelir gibi demografik bilgilerinin yanı sıra; İnterneti en çok hangi amaç için kullandıkları, internete hangi araç ile bağlandıkları, günde ortalama kaç saat internet kullandıkları ve kaç yıldan beridir internet kullandıklarına dair bir grup soru sorulmuştur.

2.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)

Bu araştırmada kullanılan İnternet Bağımlılık Ölçeği Young (1996) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Bayraktar (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçek beşli likert tipi bir ölçek olup 20 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte katılımcıların sorulan sorulara "Hiçbir zaman, Nadiren, Ara Sıra, Çoğunlukla, Çok Sık ve Her Zaman'" seçeneklerinden kendilerine en çok uyanı işaretlemeleri beklenmektedir. İşaretlenen her soruya 0-5 arası bir puan verilir ve toplamda 0-100 arası bir puan alınmaktadır. Ölçekten 80 puan ve üzeri alanlar internet bağımlısı, 50-79 arası puan alanlar olası internet bağımlısı, 50 puan ve altı alanlar ise internet bağımlılısı olmayanlar şeklinde ifade edilir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.91 bulunurken, Spearman-Brown değeri ise 0,87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını tespit etmek için regresyon analizi yapılmış olup sonuç olarak $f(11,29)=29,165$ $p<0,01$ değerleri, ölçeğin anlamlı olduğunu göstermiştir (Bayraktar, 2001). Mevcut araştırmada İnternet Bağımlılığı Ölçeği Cronbach Alfa katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Beş Faktör Kişilik Envanteri

Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, 44 maddeden oluşmaktadır. Kişilik özelliklerinden "nevrotiklik", "dışadönüklük", "deneyime açıklık", "yumuşak başlılık/uyumluluk" ve "öz disiplin/sorumluluk" boyutlarını ölçen ölçek 5 aralıklı likert tarzında puanlanmaktadır. Ölçekte "nevrotiklik" ve "dışadönüklük" alt boyutları 8' er madde, "uyumluluk" ve "öz disiplin" alt boyutları 9' ar madde, "deneyime açıklık" alt boyutu ise 10 madde ile ölçülmektedir. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puanlar, bireyin o kişilik özelliğini yüksek derecede sergilediğini göstermektedir. Türkiye uyarlamasını N. Sümer ve H. Sümer (2005) yapmıştır. Schmitt ve arkadaşları (2007), Cronbach Alfa güvenilirlik değerlerini "nevrotiklik", "dışadönüklük", "deneyime açıklık", "uyumluluk" ve "öz disiplin" alt boyutları sırasıyla .79, .77, .76, .70 ve .78 olarak ortaya koysalar da; Sümer, Lajunen ve Özkan, (2005) aynı ölçekle yaptıkları çalışmalarına göre beş faktör kişilik özelliklerinin alt boyutlarının Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .64 ile .77 arasında değiştiğini ortaya koymuşlardır. Mevcut araştırmada Beş Faktör Kişilik Envanterinin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alfa katsayıları sırayla Dışadönüklük için .75, Uyumluluk için .56, Öz disiplin için .73, Nevrotiklik için .72, Deneyime açıklık için .69 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

"Bilinçli Farkındalık Ölçeği" (BFÖ), Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır ve madde faktör yükleri her bir madde için .48 ile .81 arasında değişmektedir. Tek faktörlü bir ölçektir ve tek bir toplam puan elde edilir. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığını ölçmek için yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğin hesaplamak için yapılan korelasyon analizleri sonucunda da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Türkçeye uyarlaması Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır. BFÖ, 6 dereceli likert tipli bir ölçektir. "1= Hemen hemen her zaman", "2= Çoğu zaman", "3= Bazen", "4= Nadiren", "5= Oldukça seyrek", "6= Hemen hemen hiçbir zaman" Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu, düşük olması ise bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırmada Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın değişkenleri ilgili analizler gerçekleştirilmeden önce normallik varsayımı test edilmiştir. Bu amaçla boxplot grafikleri, Q-Q grafiği ve çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının + 1,5 ve – 1,5 arasında yer aldığı ve normal dağılıma uygun (Tabachnick ve Fidell, 2013) olduğu görülerek parametrik testler kullanılmıştır. Gruplar arası farklılık testlerinde iki kategorili gruplarda Bağımsız Gruplar t-testi, ikiden fazla kategoriye sahip gruplarda Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Post Hoc testlerinin seçiminde varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile incelenmiştir. Varyansların homojen olduğu durumlarda gruplar arasındaki farkın kaynağı Scheffe Testi ile incelenirken varyansların homojen olmadığı durumlarda Games-Howell Testi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişki analizlerinde Pearson Korelasyonu ve çoklu doğrusal regresyon teknikleri kullanılmıştır. Korelasyon ve regresyon analizlerinde doğrusallık ve çoklu ortak bağıntı (multicollinearity) varsayımları incelenmiş ve herhangi bir ihlalin görülmediği belirlenerek analizler yapılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularına göre elde edilen bulgular sunulmuştur.

3.1. Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi kapsamında yetişkin bireylerin internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyete göre farklılaşma durumu incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 2' de sunulmuştur.

Tablo 2: Yetişkinlerde internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşma durumuna ilişkin Bağımsız Gruplar *t* Testi sonuçları

Değişkenler	**Gruplar**	**n**	**$\bar{x}$**	**ss**	**sd**	***t***	***p***
İnternet bağımlılığı	Kadın	300	36.52	18.50	520.54*	-.824	.410
	Erkek	262	37.90	21.33			
Bilinçli farkındalık	Kadın	300	54.27	11.59	526.74*	-.633	.524
	Erkek	262	54.93	13.03			

*Varyanslar homojen olmadığında raporlanan sd değeri

Tablo 2' de görüldüğü gibi cinsiyete göre katılımcıların internet bağımlılığı ($t_{(520.54)}$=-.824; p=.410) ve bilinçli farkındalık ($t_{(520.54)}$=-.633; p=.524) düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın ikinci alt problemi kapsamında yetişkin bireylerin internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeylerinde medeni durum göre farklılaşma durumu incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 3' te sunulmuştur.

Tablo 3: Yetişkinlerde internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık ortalamalarının medeni duruma göre farklılaşma durumuna ilişkin Bağımsız Gruplar *t* Testi sonuçları

Değişkenler	**Gruplar**	**N**	**$\bar{x}$**	**ss**	**sd**	***t***	***p***
İnternet bağımlılığı	Bekar	489	38.70	19.40	560	4.83	.000
	Evli	73	26.87	20.00			
Bilinçli farkındalık	Bekar	489	54.55	12.18	560	-.166	.868
	Evli	73	54.80	12.98			

Tablo 3'te görüldüğü gibi katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($t_{(560)}$=4.83; p=.000). Bekarların internet bağımlılığı ortalamaları ($\bar{x}$ = 38.70) evlilerin ortalamalarından ($\bar{x}$ = 26.87) anlamlı düzeyde yüksektir. Bilinçli farkındalık puanlarında ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t_{(560)}$=-.166; p=.868).

Araştırmanın üçüncü alt problemi kapsamında yetişkin bireylerin internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeylerinde yaş gruplarına göre farklılaşma durumu incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4' te sunulmuştur.

Tablo 4: Yetişkinlerde internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık ortalamalarının yaş gruplarına göre farklılaşma durumuna ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	x	ss	F	sd	P	Fark
İnternet bağımlılığı	18-21 yaş arası (1)	271	39.89	18.16	14.23	3	.000	4<3, 4<2, 4<1
	22-25 yaş arası (2)	137	38.46	20.55		558		
	26-29 yaş arası (3)	77	38.44	20.13				
	30 ve üzeri (4)	77	23.98	19.34				
	Total	562	31.16	19.87				
Bilinçli farkındalık	18-21 yaş arası (1)	271	53.68	11.38	3.18	3	.024	4>1
	22-25 yaş arası (2)	137	54.60	11.77		558		
	26-29 yaş arası (3)	77	53.84	13.19				
	30 ve üzeri (4)	77	58.46	13.20				
	Total	562	54.58	12.27				

Tablo 4'te görüldüğü gibi katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık vardır ($F_{(3-558)}$=14.23; p=.000). Farkın kaynağını

belirlemeye yönelik olarak yapılan Post-Hoc Scheffe testi sonuçlarına göre 30 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların internet bağımlığı ortalamaları ($\overline{x}$ =23.98), 26-29 yaş grubundan ($\overline{x}$ =38.44), 22-25 yaş grubundan ($\overline{x}$=38.46) ve 18-21 yaş grubunun ortalamasından ($\overline{x}$ = 39.89) anlamlı düzeyde daha düşüktür. İnternet bağımlığı düzeyi en yüksek olan grup 18-21 yaş arası iken bağımlılık düzeyi en düşük grubun 30 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre yaş arttıkça internet bağımlılığı düzeyi azalmaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyinde yaşa göre değişim incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur ($F_{(3-558)}$=3.18**;** p=.000). Scheffe testi sonuçlarına göre sadece iki alt grup arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. 30 yaş ve üzeri grubun bilinçli farkındalık düzeyi ($\overline{x}$ =58.46), 18-21 yaş arası grubun ortalamasından ($\overline{x}$ =53.68) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

3.2. İnternet Kullanımıyla İlişkili Davranışlara Yönelik Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt problemi kapsamında yetişkin bireylerin internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeylerinde günlük ortalama internet kullanım süresine göre farklılaşma durumu incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Yetişkinlerde internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık ortalamalarının günlük ortalama internet kullanım süresine göre farklılaşma durumuna ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları

Ölçekler	Gruplar		n	x	ss	F	sd	P	Fark
İnternet	1 saatten az	(1)	26	19.69	16.28	27.18	4	.000	5>1, 5>2,5>3
bağımlılığı	1-3 saat	(2)	130	27.16	17.07		557		4>1,4>2, 4>3
	3-6 saat arası	(3)	198	37.18	18.00				3>1, 3>2
	6-8 saat arası	(4)	113	44.19	18.78				
	8 saatten fazla	(5)	95	47.25	20.02				
	Toplam		562	37.16	19.87				
Bilinçli	1 saatten az		26	55.96	14.52	1.00	4	.406	
farkındalık	1-3 saat		130	56.04	13.56		557		
	3-6 saat arası		198	54.64	10.61				
	6-8 saat arası		113	53.58	11.38				
	8 saatten fazla		95	53.27	13.92				
	Toplam		562	54.58	12.27				

Tablo 5'te görüldüğü gibi katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde günlük ortalama internet kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık vardır ($F_{(4-557)}$=27.18; p=.000). Alt gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemeye yönelik olarak yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre interneti 8 saatten fazla kullanan grubun internet bağımlılığı ortalaması ($\overline{x}$ =47.25), günlük kullanım süresi 3-6 saat arası ($\overline{x}$ =37.18), 1-3 saat arası ($\overline{x}$ =27.16) ve 1 saatten az ($\overline{x}$ =19.69) olan grupların ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Günlük ortalama internet kullanım süresine göre katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F_{(4-557)}$=1.00; p=.406).

Araştırmanın beşinci alt problemi kapsamında yetişkin bireylerin internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeylerinde internet kullanım amacına göre farklılaşma durumu incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 6' da sunulmuştur.

Tablo 6: Yetişkinlerde internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık ortalamalarının interneti kullanma amacına göre farklılaşma durumuna ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları

Ölçekler	Gruplar		n	x	ss	F	sd	p	Fark
İnternet bağımlılığı	Araştırma yapmak	(1)	75	29.12	14.91	6.75	7	.000	1<6, 1<2
	Sosyal medya	(2)	253	41.34	20.49		554		7<6, 7<2
	Dizi/film izlemek	(3)	56	33.19	15.33				
	İş	(4)	41	34.78	20.56				
	Gündemi takip etmek	(5)	67	33.20	22.10				
	Oyun	(6)	26	49.23	16.00				
	Müzik dinlemek	(7)	25	28.20	17.21				
	Diğer	(8)	19	39.21	18.44				
	Total		562	37.16	19.87				
Bilinçli farkındalık	Araştırma yapmak	(1)	75	56.25	13.18	2.95	7	.005	4>6, 4>2
	Sosyal medya	(2)	253	53.40	12.35		554		
	Dizi/film izlemek	(3)	56	55.21	10.14				
	İş	(4)	41	59.65	11.27				
	Gündemi takip etmek	(5)	67	55.52	13.07				
	Oyun	(6)	26	48.34	11.65				
	Müzik dinlemek	(7)	25	57.60	9.33				
	Diğer	(8)	19	52.21	12.20				
	Total		562	54.58	12.27				

Tablo 6'da görüldüğü gibi katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde interneti kullanma amaçlarına göre anlamlı bir farklılık vardır ($F_{(7-554)}$=6.75; p=.000). Farkın

kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Games-Howell testi sonuçlarına göre interneti araştırma yapmak amacıyla kullananların internet bağımlılığı ortalaması ($\overline{x}$ =29.12), interneti oyun oynamak için kullananların ($\overline{x}$ =49.23) ve sosyal medya için kullananların ($\overline{x}$ =41.34) ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür. Ayrıca interneti müzik dinlemek amacıyla kullananların internet bağımlılığı ortalaması ($\overline{x}$ =28.20), interneti oyun oynamak ve sosyal medya amaçlı kullananlardan anlamlı düzeyde daha düşüktür. Gruplar arasında anlamlı çıkan farklılıklar özetlenecek olursa en yüksek internet bağımlılığının oyun amaçlı kullananlarda olduğu ve bu grubu sosyal medya amaçlı kullananların izlediği görülmektedir. En düşük internet bağımlılığı ortalamaları ise interneti müzik dinlemek ve araştırma yapmak amaçlı kullanan gruplardadır.

İnterneti kullanma amaçlarına göre katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır ($F_{(7-554)}$=2.95; p=.005). Gruplar arasındaki farkın kaynağı incelendiğinde, interneti iş amaçlı kullananların bilinçli farkındalık düzeylerinin ($\overline{x}$ =59.65), oyun oynama ($\overline{x}$ =48.34) ve sosyal medya ($\overline{x}$ =53.40) amaçlı kullananların ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

3.3. Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın altıncı alt problemi kapsamında yetişkin bireylerin internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7: Yetişkinlerde internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. İnternet bağımlılığı	1						
2. Bilinçli farkındalık	-.447**	1					
3. Dışadönüklük	-.014	.175**	1				
4. Uyumluluk	-.235**	.128**	.176**	1			
5. Öz disiplin	-.411**	.449**	.361**	.392**	1		
6. Nevrotiklik	.326**	-.441**	-.268**	-.341**	-.488**	1	
7. Deneyime açıklık	-.087*	.163**	.380**	.172**	.370**	-.152**	1

**<.01, *<.05,

Tablo 7'de görüldüğü gibi katılımcıların kişilik özelliklerinden uyumluluk (r=-.235, p=.000), öz disiplin (r=-.411, p=.000) ve deneyime açıklık (r=-.087, p=.040) boyutlarıyla internet bağımlılığı arasında negatif yönlü, nevrotiklik (r=.326, p=.000) ile ise pozitif

anlamlı ilişki vardır. İnternet bağımlılığı ile dışadönük (r=-.014, p=.745) arasındaki ilişki ise istatistik olarak anlamlı değildir. Bu bulgulara göre, kişilik faktörlerinden uyumluluk, öz disiplin ve deneyime açıklık özellikleri arttıkça İnternet bağımlılığı azalmaktayken nevrotiklik özelliği arttıkça internet bağımlılığı da artmaktadır. Bilinçli farkındalık ile İnternet bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır (r=-.447, p=.000). Bu bulguya göre bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça internet bağımlığı azalmaktadır. Kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilere bakıldığında ise dışadönüklük (r=.175, p=.000), uyumluluk (r=.128, p=.000), öz disiplin (r=.449, p=.000) ve deneyime açıklık (r=.163, p=.000) boyutlarıyla bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde, nevrotiklik faktörü (r=-.441, p=.000) ile ise negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.

3.4. Yetişkinlerde Kişilik Özellikleri ve Bilinçli Farkındalık Düzeyinin İnternet Bağımlılığını Yordama Gücüne Yönelik Bulgular

Araştırmanın yedinci alt problemi kapsamında yetişkinlerde kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyinin internet bağımlılığını yordama gücü incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8: Yetişkinlerde kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyinin internet bağımlılığını yordama gücüne yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları

Değişken	**B**	**Standart hata**	β	***t***	***p***
Sabit	82.67	9.64		8.57	.000
Bilinçli farkındalık	-.513	.068	-.317	-7.55	.000
Dışadönüklük	-.012	.132	-.163	4.04	.000
Uyumluluk	-.404	.160	-.100	-2.52	.012
Öz disiplin	-.879	.158	-.265	-5.54	.000
Nevrotiklik	.231	.144	.071	1.60	.109
Deneyime açıklık	.103	.140	.029	.732	.464
R= .541 R^2=.292					
$F_{(6-555)}$= 38.22 p=.000					

Tablo 8'de görüldüğü gibi, yetişkinlerde kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyinin internet bağımlılığını yordama gücünü belirlenmek amacıyla kurulan çoklu regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(6-555)}$=32.22, p=.000). Kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık yetişkin bireylerdeki internet bağımlılığındaki varyansın %29'unu

açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlerin göreli önem sırasını incelemek amacıyla standartlaştırılmış regresyon katsayılarına bakıldığında, internet bağımlılığını en çok bilinçli farkındalık düzeyinin etkilediği (β =-.317), bunu kişilik boyutlarından öz disiplin (β =-.265), dışadönüklük (β =-.163) ve uyumluluğun (β =-.100) izlediği, nevrotiklik (β =.071) ve deneyime açıklık (β =.029) boyutlarının etkisinin ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışmada, 18-55 yaş arası yetişkin bireylerin internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ek olarak, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeylerinin internet bağımlılığını yordama gücü incelenmiş ve internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalığın bazı sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırmanın bulguları, internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut araştırmanın kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeylerinin internet bağımlılığını etkileyeceği varsayımı desteklenmiştir. Çalışmanın bu kısmında, bu çalışmadan elde edilen bulgular ile literatürde yer alan bulgular karşılaştırılmış ve yorumlanmıştır. Öncelikle sosyo-demografik değişkenler ve literatür ele alınacaktır.

4.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Elde Edilen Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması

Bu kısımda internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık değişkenleri ile cinsiyet, yaş ve medeni durum gibi demografik değişkenler arasındaki ilişkilere ait bulgular tartışılmıştır.

İnternet bağımlılığı puanının cinsiyet değişkenine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde cinsiyet açısından farklı bulgular ilgi çekmektedir. Ulaşılan bulgulara paralel olarak internet bağımlılığı puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma bulunmadığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Weinstein ve diğer., 2015; Kim ve diğer., 2006; Şehidoğlu, 2014; Alaçam, 2012). Diğer yandan internet bağımlılığı puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiğini ve bu farklılığın erkekler lehine olduğunu ortaya koyan bazı çalışmaların da mevcut olduğu görülmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Çay, 2019). Bu bulguları destekleyen çalışmalardan birisi de Bakken ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmadır. Söz konusu çalışmada erkeklerin kadınlardan daha yüksek internet bağımlılığı oranlarına ve riskli internet kullanımına sahip olduğu saptanmıştır. Ele alınan çalışmaların cinsiyet değişkeni açısından farklı bulgular sunmasının; araştırmalarda yer alan katılımcıların farklı demografik özelliklere sahip olmasından, araştırmaların farklı coğrafyalarda yapılmış olması nedeniyle oluşabilecek kültürel farklılıklar ve araştırmalarda

kullanılan ölçeklerin farklılık göstermesinden kaynaklanıyor olabileceği düşünülebilir. Ayrıca teknolojinin gün geçtikçe daha fazla gelişmesi ve internete ulaşmanın kolaylaşması ile cinsiyetler arasındaki farkın giderek azalacağı düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık puanının cinsiyet değişkenine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Atalay (2020), Mersin Üniversitesi çalışanları üzerinde bir araştırma yürütmüş ve araştırma sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmiştir. Alispahic ve Hasanbegoviç-Aniç (2017) ise bu bulgulardan farklı bir bulguya ulaşmış ve bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Araştırma sonucuna göre kadınlar gözlemleme alt ölçeğinden, erkekler ise farkındalıkla hareket etme alt ölçeğinden daha yüksek puan almışlardır. Araştırmacı bu durumu kadın ve erkeklerin farklı bilişsel işlevlere sahip olmaları şeklinde açıklamaktadır. Araştırma sonuçlarına bakılınca cinsiyet açısından farklı bulgular olduğu görülmektedir.

İnternet bağımlılığı puanının medeni durum değişkenine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bekâr katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Eroğlu ve Kutlu'nun (2018) yürüttükleri çalışmada bekâr bireylerin internet bağımlılığı puanlarının evli olanlara nazaran daha yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgulardan farklı olarak Aslan (2011), Aslan ve Yazıcı (2016) ise yaptıkları çalışmalarda katılımcıların internet bağımlılığı puanlarında medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılaşma olmadığını tespit etmişlerdir. Bu çalışmada evli bireylerin bekâr bireylere göre internet bağımlılığı puanlarının daha düşük olması; bekâr bireylerin daha az sorumluluk üstlenirken, evli bireylerin gün içinde ilgilenmesi gereken alanların daha fazla olması, bekârların ilişki ihtiyacını internet (chat, sosyal medya) aracılığı ile karşılamaya çalışırken; evli bireylerin eşleriyle karşılıyor olması gibi sebeplerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık puanının medeni durum değişkenine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Yapılan bir araştırma katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği

sonucuna ulaşırken (Yılmam, 2019), başka bir araştırma ise mevcut araştırmanın bulgusuna paralel olarak katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşmıştır (Dönmez, 2019). Bu araştırmada katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinde medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılaşma olmamasının sebebi katılımcıların çoğunlukla benzer kültürlerde yetişmiş olmalarından ve araştırmaya katılan evli birey sayısının düşük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı puanının yaş değişkenine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların internet bağımlılığı puanının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Elde edilen bu bulguya göre yaş arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin azaldığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde, bu bulgu ile paralellik gösteren bazı çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir (Caplan, Williams ve Yee, 2009; Alaçam, 2012). İnternet bağımlılığı ile ilgili bir araştırma yürüten Bölükbaş (2003), internet bağımlılığının genç yetişkinlerde diğer yaş gruplarına göre daha fazla görüldüğünü belirtmiştir. İnternet bağımlılığı düzeyinin yaş arttıkça azalması; bireylerin yaş artışıyla birlikte internet ile ilgili farkındalıklarının artması ve dolayısıyla interneti daha bilinçli kullanacakları şeklinde yorumlanabilir.

Bilinçli farkındalık puanının yaş değişkenine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulguya göre yaş arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinin arttığı görülmektedir. Bu bulgu, alanyazında yer alan ilgili çalışmaların bulgularıyla tutarlılık göstermektedir (Alispahic ve Hasanbegoviç-Aniç, 2017; Arslan, 2018; Yılmam, 2019). Çalışmalar ileri yaştaki yetişkin bireylerin daha yüksek derecede şimdiki ana odaklanma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Mogilner, Kamvar ve Aaker, 2011). Bu sebeple bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

4.2. İnternet Kullanımıyla İlişkili Davranışlara Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Bu kısımda internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık değişkenleri ile günlük internet kullanım süresi ve interneti kullanma amacı gibi internet kullanımına ilişkin davranışlar arasındaki ilişkiye ait bulgular tartışılmıştır.

İnternet bağımlılığı puanının günlük internet kullanım süresine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde, günlük ortalama internet kullanma süresine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu; günlük ortalama internet kullanma süresi arttıkça internet bağımlılığının da arttığı görülmektedir. Büyükfiliz (2016), yaptığı çalışmada üniversite okuyan katılımcıların interneti kullanma süreleri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu, katılımcıların internette kalma sürelerinin arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin de arttığını ifade etmiştir. Hardie ve Tee (2007) tarafından yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı bulunmayan kişilerin 1 hafta içinde yaklaşık 21 saat, internet bağımlılığı bulunan kişilerin ise 1 hafta içinde yaklaşık 68 saat internet kullandıkları tespit edilmiştir. İnternette geçirilen süre ile bağımlılık prevelansı arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren bu sonuçlar ve alanyazındaki bazı araştırmalar mevcut araştırmayı destekler niteliktedir (Young, 1998; Alaçam, 2012). Bu bulgulardan yola çıkarak internette bulunma süresi arttıkça, internet bağımlılığı riskinin de artacağı söylenebilir.

Bilinçli farkındalık puanının günlük internet kullanım süresine göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların günlük ortalama internet kullanım süresine göre bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Alçay (2019) yapmış olduğu araştırmada, ergenlerin bilinçli farkındalık puanlarının günlük internet kullanma sürelerine göre farklılaştığını; günlük internet kullanma sürelerinin arttıkça bilinçli farkındalık puanlarının düştüğünü tespit etmiştir. Bu bulgunun mevcut araştırma ile farklı olmasının sebebinin, katılımcıların demografik özelliklerinin farklılık göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı puanının interneti kullanma amacına göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin interneti kullanma amaçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. En yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahip olan grup interneti oyun amaçlı kullanan grup iken bunu sosyal medya amaçlı kullanan grubun izlediği görülmektedir. En düşük internet bağımlılığı puanlarına sahip olan gruplar ise interneti müzik dinlemek ve araştırma yapmak

amaçlı kullanan gruplardır. Bu araştırma bulgularıyla benzer bulgulara ulaşan Ceyhan (2010) yaptığı araştırmada bilgi edinme amacıyla interneti kullananların internet bağımlılığı puanlarının en düşük olduğunu tespit etmiştir. Başkalarıyla sosyal ilişki kurma ve eğlenme amacıyla internet kullanımının ise internet bağımlılığı için önemli risk faktörleri olduğuna dikkat çekmiştir. Bir başka araştırmacı da yürütmüş olduğu çalışmada internet bağımlısı bireylerin interneti daha çok "sohbet" "oyun" "alış-veriş" gibi aktiviteler için tercih ettiklerini saptamıştır (Gönül, 2002). Oyun oynamak, rahatlamak ve hoş vakit geçirmek amacıyla kullanılan internetin bağımlılığa sebep olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Weitzman, 2000). Yapılan araştırmalardan da anlaşılacağı üzere internet kullanım amacı internet bağımlılığı için önemli bir kriter olmaktadır.

Bilinçli farkındalık puanının interneti kullanma amacına göre incelenmesine yönelik yapılan analiz sonucunda, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin interneti kullanma amaçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İnterneti iş amaçlı kullananların bilinçli farkındalık düzeylerinin, oyun oynama ve sosyal medya amaçlı kullananların ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma bulguları değerlendirildiğinde; bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler, interneti yararlı amaçlar için kullanmayı tercih ederken; sosyal medyada vakit geçirmek, oyun oynamak gibi aktiviteler yapmayı pek sık tercih etmemektedirler. Bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan bireyler ise daha çok oyun oynamak ve sosyal medyaya takılmak gibi aktiviteler yapmayı tercih etmektedirler.

4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Bu kısımda internet bağımlılığı ve kişilik özellikleri, internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye ait bulgular tartışılmıştır.

4.3.1. İnternet Bağımlılığı ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın değişkenlerinden internet bağımlılığı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde, elde edilen bulgular; kişilik özelliklerinin uyumluluk, öz disiplin ve deneyime açıklık alt boyutları ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, nevrotiklik ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki

bulunduğunu ortaya koymaktadır. Dışadönüklük alt boyutu ile internet bağımlılığı arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Başka bir deyişle, kişilik faktörlerinden uyumluluk, öz disiplin ve deneyime açıklık puanları arttıkça internet bağımlılığı azalmaktayken; nevrotiklik puanı arttıkça internet bağımlılığı da artmaktadır.

İnternetin yalnızlık ve depresyon gibi sorunlardan kaçmak için kullanması (Young, 1996) ve yoğun stres tepkilerini içeren bir bağımlılık türü olması sebebiyle sinirli, kaygılı, kendi başına olmayı tercih eden duygusal dengesiz/nevrotik bireylerde bu bağımlılığın görülmesi beklenen bir durumdur. Yapılan çalışmalar incelendiğinde internet bağımlılığının nevrotiklik alt boyutu ile pozitif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir (Young ve Rogers, 1998; Xuanhui ve Gonggu, 2001; Sahraian ve diğer., 2016; Özgen ve Bavlı, 2017). Bu bulgular değerlendirildiğinde endişeli, gergin, çekingen olan nevrotik bireylerin sosyal yaşantılarında ilişki kurmakta ve ilişkilerini sürdürmekte sıkıntı yaşadıklarını, bundan dolayı ilişki kurmak için internet gibi sanal ortamları daha fazla tercih ettikleri; bu nedenle internet bağımlılık oranlarının yüksek olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak nevrtotiklik puanları yüksek çıkan bireylerin internette daha fazla vakit geçirdiği düşünülebilir. Servidio (2014), yaptığı araştırma sonucunda dışadönüklük kişilik özelliği ile internet bağımlılığı arasında negatif ilişki saptamıştır. Literatür incelendiğinde dışadönüklüğün internet bağımlılığıyla ilişkisi olmadığı (Özgen ve Bavlı, 2017) ya da negatif yönlü bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Çınar ve Mutlu (2019), yürüttükleri çalışmada mevcut çalışma ile paralel olarak öz disiplin ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir. Yani öz disiplini düşük olan bir bireyin internet bağımlılığı puanı yüksek çıkmaktadır. Bu bulgular değerlendirildiğinde, sistemli, azimli, başarma odaklı, sorumluluk algısı yüksek bireylerin, internet kullanırken daha bilinçli davranacakları, interneti yararlı amaçlar için ve uygun sürelerde kullanacakları düşünülmektedir. Ayrıca öz denetimli olan bu bireylerin tepkilerini, davranışlarını ya da herhangi bir amaca yönelme eğilimini denetleme becerilerine sahip oldukları söylenebilir. Buradan yola çıkarak bu özelliğe sahip olan bireylerin internet kullanımı ile ilgili tepkilerini kontrol edebilecekleri ve bu sebeple bağımlılık risklerinin düşük olacağı düşünülmektedir. Öz disiplin algısı zayıf olan bireyler ise plan yapamayan, iş veya sorumluluklarını sürekli erteleme eğiliminde olduklarından dolayı, bu kişilerin internet bağımlılığı puanlarının yüksek olacağı öngörülmektedir.

Bu çalışmanın bulgularına göre deneyime açıklık ve uyumluluk ile internet bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Sahraian ve arkadaşlarının (2016) yürüttükleri çalışmada da mevcut çalışma ile aynı bulguya ulaşılmıştır. Yumuşak başlı/uyumlu kişilerin işbirliğine daha yatkın oldukları ve bu nedenle daha az kişilerarası çatışma yaşayacakları söylenebilir. Çatışmanın az olması sebebiyle sosyal iletişim ihtiyaçlarını gerçek dünyada karşılayabilecekleri ve böylece internet bağımlısı olma risklerinin düşük olacağı öngörülmektedir. Deneyime açıklık ve internet bağımlılığı arasında çıkan negatif ilişki ise bu kişilerin deneyime açıklık puanlarının arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin düştüğünü göstermektedir.

4.3.2. İnternet Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın değişkenlerinden internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelendiğinde, elde edilen bulgular internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamlı bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bir başka ifade ile bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça internet bağımlığı azalmaktadır. Bu bulgunun alanyazında yer alan araştırmalar ile paralellik gösterdiği görülmektedir (Gamez-Guadix ve Calvete, 2016; Peker, Nebioğlu ve Ödemiş, 2019; Cankurtaran ve Şakiroğlu, 2020). Bu çalışma ile benzer bulgulara ulaşan Şehidoğlu (2014), ergen bireyler ile yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalık ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın bulguları, bilinçli farkındalık ile problemli internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Araştırmalar internet bağımlılığının depresyon, yalnızlık, düşük benlik saygısı gibi patolojilerin belirtisi olabileceğini göstermektedir. Bilinçli farkındalığın patolojiler üzerinde etkili olması internet bağımlılığı üzerinde de etkili olabileceği göstermektedir (İskender ve Akın, 2011). Yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip bireyler öz kontrol becerilerine sahip olduklarından dolayı, interneti kullanırken duygularını daha iyi yönetebilirler. Bu sayede BF internet bağımlılığı riskini azaltmaktadır (Gámez-Guadix ve Calvete, 2016). Bilinçli farkındalığa sahip kişi arzu ve isteklerinin farkındadır, bu isteklerin kısa süreli olduğunun bilincindedir ve bunları yönetebilme becerisine sahip olduğunu bilmektedir. Bu bağlamda bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin interneti kullanırken duygularını düzenleyebilmeleri ve kendilerini denetleyebilme becerilerine sahip olmaları internet bağımlılığı riskini azaltabilmektedir (Peker ve diğer., 2019). İnternet bağımlılığına sahip

olan birey internetten uzak kaldığında sinirlilik, gerginlik gibi bir takım olumsuz duygular hissetmektedir. Bilinçli farkındalığı yüksek bireyler acı veya başarısızlık durumlarında, acı veren düşünce ve duygularla özdeşleşmek yerine bu durumla, sağlıklı başa çıkmaya çalışırlar. Bu durumda bilinçli farkındalık sahibi bireylerin interneti kullanırken daha az olumsuz duygular yaşayacakları söylenebilir. Bu veriler internet bağımlılığını önlemek adına bilinçli farkındalığın önemli bir rol üstlendiğini göstermektedir.

4.3.3. Kişilik Özellikleri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın değişkenlerinden kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelendiğinde, elde edilen bulgular kişilik özelliklerinden dışadönüklük, uyumluluk, öz disiplin ve deneyime açıklık boyutlarıyla bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde, nevrotiklik boyutu ile bilinçli farkındalık arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulguları destekleyen çalışmalardan birisi de Giluk (2009) tarafından yapılan metaanaliz çalışmasıdır. Söz konusu çalışmada bilinçli farkındalığın beş faktörlü kişilik özellikleri ve duygulanım ile olan ilişkisi araştırılmış ve nevrotiklik kişilik özelliği ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü, öz disiplin, uyumluluk ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yapılan bir araştırmada bilinçli farkındalık ile nevrotiklik kişilik özelliği arasında negatif yönlü, öz disiplin kişilik özelliği arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Hanley, 2016). Nevrotik kişilik özelliğine sahip olan bireyler duygusal olarak dengesiz ve alıngandırlar. Bu bireylerin kaygı seviyeleri yüksektir. Bu nedenle bu kişilik özelliği üzüntülü durumun sürekliliğidir. Bilinçli farkındalık ise bireyde üzüntü ve mutsuzluk yaratan duyguları ve düşünceleri kabullenebilme becerisi sunar. Bilinçli farkındalık bireye ne zaman acı çektiğini, ne zaman kendini eleştirdiğini hatırlatır ve çıkış yolunu gösterir (Özyeşil, 2011). Buna ek olarak bilinçli farkındalığın depresyon ve kaygı gibi psikopatolojiler üzerinde önemli etkilere sahip olduğu görülmektedir (Song ve Lindquist, 2015). Nevrotikliğin korku, üzüntü gibi olumsuz duygularla ve depresyon, kaygı gibi psikopatolojilerle olan ilşkisi göz önünde bulundurulursa, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerde nevrotiklik özelliğinin düşük olacağı, bilinçli farkındalığı düşük olanlarda ise nevrotikliğin yüksek olacağı söylenebilir. Bu bulguyu destekleyen bir başka araştırma ise Deniz'in (2017), evli bireylerin kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasıdır. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, nevrotiklik kişilik

özelliği ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; dışadönüklük kişilik özelliği ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca, nevrotikliğin evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini yordayan en güçlü kişilik özelliği olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmaların bulguları ile mevcut araştırmanın bulguları paralellik göstermektedir.

4.4. Değişkenlerin Yordama Gücüne Yönelik Elde Edilen Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması

Bu kısımda kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı düzeylerini yordayıcı rolüne ait bulgular tartışılmıştır.

4.4.1. Kişilik Özelliklerinin İnternet Bağımlılığını Yordayıcı Rolüne Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın değişkenlerinden kişilik özelliklerinin internet bağımlılığını ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla her bir kişilik özelliği tek tek değerlendirilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre, kişilik özelliği alt boyutu olan deneyime açıklığın, internet bağımlılığı düzeylerini yordayıcı bir etkisi bulunmamaktadır. Yani deneyime açıklık alt boyutunun düşük veya yüksek olması internet bağımlılığını etkilememektedir. Benzer şekilde Batıgün ve Kılıç (2011) yürüttükleri araştırmada deneyime açıklık kişilik özelliğinin internet bağımlılığını yordamadığını tespit etmişlerdir. Alanyazın incelendiğinde, deneyime açıklık kişilik özelliğinin internet bağımlılığını düşük düzeyde yordadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Servidio, 2014; Tuten ve Bosnjak, 2001; Çelik ve diğer., 2012). Araştırma bulguları deneyime açıklık boyutunun internet bağımlılığı üzerinde ya düşük düzeyde etkili olduğunu ya da anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Bu bağlamda mevcut araştırmanın literatür ile desteklendiği görülmektedir. Deneyime açıklığın internet bağımlılığı üzerinde herhangi bir etkisinin olmaması durumu internetin artık hayatın bir parçası olmasından dolayı rutine dönmüş olması ve bu sebeple bireylerin yenilik arayışına ihtiyaç duymamaları olarak yorumlanabilir.

Araştırmanın bulgularına göre, uyumluluk kişilik özelliği internet bağımlılığı düzeylerini yordayıcı bir etkiye sahiptir. Uyumluluk alt boyutundan yüksek puan alan bireylerin internet bağımlılığı puan ortalamaları düşüktür. Yavuzarslan-Gök (2017), Çelik ve arkadaşlarının (2012) yürüttükleri çalışmalarda da aynı bulgulara ulaşılmıştır. Yumuşak başlı/uyumlu bireyler, affedici, sevgi dolu, çevresindeki kişilerle iyi geçinen bireyler

oldukları için internet aracılığı ile ilişki kurmaya ihtiyaç duymamalarının beklenen bir durum olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre, öz disiplin kişilik özelliği internet bağımlılığı düzeylerini yordayıcı bir etkiye sahiptir. Öz disiplin ölçek maddelerine bakıldığında (tembel olma eğiliminde, görevlerini tamamlamayan, düzensiz, ilgisiz, verimsiz çalışan vb) gibi özellikler göze çarpmaktadır. Bu özellikler düşük sorumluluk bilinci ve hedeflerini gerçekleştirememe gibi olguları içerdiği görülmektedir. Dolayısıyla internet öz disiplini düşük olan bireyler için günlük hayatın sorumluluklarından bir kaçış yolu olarak kullanılıyor olabilmektedir (Batıgün ve Kılıç, 2011). Bununla beraber öz disiplinli bireylerin planlama becerilerine sahip olmaları, internet başında geçirecekleri zamanı daha iyi kontrol edebilmelerini sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre, dışadönüklük kişilik özelliği internet bağımlılığı düzeylerini yordayıcı bir etkiye sahiptir. Yavuzarslan-Gök (2017) yapmış olduğu çalışmada mevcut çalışma ile aynı sonuca ulaşmıştır. Bu çalışmanın aksine Kraut ve arkadaşlarının (2002) çalışmasında ise dışadönüklük alt boyutunun internet bağımlılığının pozitif yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre, nevrotiklik kişilik özelliğinin internet bağımlılığı düzeylerini yordayıcı bir etkisi bulunmamaktadır. Başka bir deyişle nevrotiklik alt boyutunun düşük veya yüksek olması internet bağımlılığını etkilememektedir. Literatürdeki bazı araştırma bulgularına bakıldığında ise bu çalışmanın aksine nevrotikliğin internet bağımlılığı düzeylerini yordayıcı bir etkisi olduğu görülmektedir (Çınar ve Mutlu, 2019; Batıgün ve Kılıç, 2011).

4.4.2. Bilinçli Farkındalık Düzeyinin İnternet Bağımlılığını Yordayıcı Rolüne Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın internet bağımılılığını yüksek düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Konu ile ilgili benzer araştırmalar incelendiğinde, Gamez-Guadix ve Calvete (2016), Peker ve arkadaşlarının (2019) araştırma bulgularının da bu araştırmada elde edilen sonucu destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık sahibi bireyler, karar verirken daha dikkatli, daha dengeli ve daha sakin hareket ederler, bu da onların stres seviyelerini düşürmeyi sağlayabilir. Aynı zamanda bilinçli farkındalığın yüksek olması bireyin bir olay karşısında alternatif bakış açıları geliştirmesini sağlar. Olayla ilgili birkaç farklı düşünce üretebilen bu bireyler dikkatlerini iyi giden bir şeye

yönlendirebilmektedirler. Böylece internet kullanırken sakin ve dikkatli davranarak daha az negatif duygu yaşarlar (Peker ve diğer., 2019). Bunlara ek olarak bilinçli farkındalık kişinin zihninde ortaya çıkan düşünce ve duygularını farketmesini ve sıkıntı verici düşünce ve duygulara tepki göstermeden gelmesine ve gitmesine izin vererek duygusal sıkıntıyı azaltmayı sağlar (Özyeşil, 2011). Duygu ve düşünceleriyle ilgili içgörüye sahip olan kişilerin internet kullanımı ile ilgili farkındalık içinde olacakları ve internet kullanım davranışlarını daha iyi yönetebilecekleri düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonucunda katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet, değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği; yaş, medeni durum, günlük interneti kullanma süresi ve internet kullanım amaçları değişkenlerine göre ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinde yaş ve internet kullanım amaçları değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu; cinsiyet, medeni durum ve günlük interneti kullanma süresi değişkenlerine göre ise anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların kişilik özelliklerinden uyumluluk, öz disiplin ve deneyime açıklık alt boyutlarıyla internet bağımlılığı arasında negatif yönlü, nevrotiklik ile ise pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. İnternet bağımlılığı ile dışadönük arasındaki ilişki ise istatistiksel olarak anlamlı değildir. İnternet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasında istatistiksel olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kişilik özelliklerinin dışadönüklük, uyumluluk, öz disiplin ve deneyime açıklık alt boyutlarıyla bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü, nevrotiklik alt boyutu ile bilinçli farkındalık arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna ek olarak kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri yetişkin bireylerin internet bağımlılığındaki varyansın %29'unu açıklarken; internet bağımlılığını en çok bilinçli farkındalık düzeyinin etkilediği, bunu kişilik boyutlarından öz disiplin, dışadönüklük ve uyumluluğun izlediği, nevrotiklik ve deneyime açıklık boyutlarının etkisinin ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Öneriler:

Bu araştırmanın sonuçları goz önüne alınarak oluşturulan öneriler aşağıda sıralanmaktadır:

1. Araştırmada özellikle internet bağımlısı olan bireylere yönelik anket uygulaması gerçekleştirilmemiştir. Gelecekte yapılacak olan araştırmalar internet bağımlılığına sahip bireyler üzerinde gerçekleştirilebilir.
2. Araştırmanın Covid-19 pandemisinde yapılmış olmasından dolayı katılımcıların anket sorularına vermiş oldukları cevaplar bu süreçte yaşanılan olumsuzluklardan etkilenmiş olabilir. Bu durum göz önünde bulundurularak bu araştırmaya benzer araştırmaların pandemi sonrasında tekrarlanabilmesi gelecek çalışmalar açısından önemli olabilir.

3. Araştırmaya katılan bekâr katılımcı sayısı evli katılımcı sayısından bariz yüksektir. İlerideki çalışmalarda katılımcıların medeni durumları birbirine eşit ya da yakın tutularak gruplar arasındaki farklar daha açık biçimde ortaya konulabilir.
4. İnternet kullanım amacının internet bağımlılığı üzerinde gösterdiği farklılık düşünüldüğünde, konu uzerine bireylere internetin doğru kullanımına dair eğitim merkezlerinde ve belediyelerde eğitimler ve seminerler düzenlenebilir.
5. İnternette geçirilen sürenin internet bağımlılığı üzerinde gösterdiği farklılık düşünüldüğünde, konu üzerine bireylere internet özelinde zaman yonetimi ile ilgili eğitimler verilebilir.
6. Bilinçli farkındalık ile internet bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğu göz önünde bulundurularak, bireylere küçük yaşlardan itibaren bilinçli farkındalık gelişimini sağlayan eğitimler verilmesinin, bireylerin duygularını ve davranışlarını yönetebilmeleri açısından faydalı olacaktır. Bu sayede internet bağımlılığının ortaya çıkması engellenebilir ya da en aza indirgenebilir.

KAYNAKÇA

Aktepe, İ. ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *12*(4), 534-561.

Akyol, Y. E. ve Işık, Ş. (2016). Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları. *The Journal of Happiness* ve *Well-Being, 6*(1), 1-17.

Alaçam, H. (2012). *Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktiviite bozukluğu ile ilişkisi* (Tıpta Uzmanlık Tezi), Pamukkale Universitesi. Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli.

Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde problemli internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Alispahic, S., ve Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought, 10*(1), 155-166.

Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart ve Winston.

Alyanak, B. (2016). İnternet Bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, *8*(5), 20-24.

Anlı, İ., Türkoğlu, L., ve Sağır, R. (2019). Bağlanma biçimleri, kişilik özellikleri ve obsesif kompulsif kişilik oluşumu arasındaki ilişki. *İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Tıp Dergisi*, *5*(1), 26-31.

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

Arslan, İ. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, *8* (2), 73-86.

Aslan, E., ve Yazıcı, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *19*(3), 109-117.

Aslan, S. (2008). Kişilik, huy ve psikopatoloji. *Psikiyatride Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar (RCHP), 2*(1-2), 7-18.

Aslan, S. (2011). *Akademisyenlerde internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Atalay, M. (2020). *Mersin Üniversitesi çalışanlarında bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27-45.

Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A., ve Øren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: a stratified probability sample study. *Scandinavian journal of psychology*, *50*(2), 121-127.

Balcı, Ş., ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, *6*(1), 5-22.

Başlar, G. (2013). Yeni medyanın gelişimi ve dijitalleşen kapitalizm. *Akademik Bilişim*, 823-831.

Batıgun, A. D., ve Kılıc, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik ozellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, *26*(67).

Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü.* (Yayınlanmamış Yuksek Lisans Tezi) Ege Universitesi, Sosyal Bilimler Enstitusu. İzmir.

Benet-Martínez, V., ve John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of personality and social psychology*, *75*(3), 729.

Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. ve Chamarro, A. (2009). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: the role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1182–1187.

Bowen, S., ve Marlatt, A. (2009). Surfing the urge: brief mindfulness-based intervention for college student smokers. *Psychology of Addictive Behaviors*, *23*(4), 666.

Bozanoğlu, İ., ve SAPANCI, A. (2015). The relationships between the big five personality traits and academic motivation levels of Turkish university students. *International Journal of Human and Behavioral Science*, *1*(1), 1-7.

Bölükbaş, K. (2003). *İnternet cafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 84(4), 822-848.

Bulut, S. S. (2017). Beş faktör kişilik özellikleri, stresle başa çıkma ve depresyon arasındaki ilişkiler: Gazi eğitim fakültesi örneği. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, *6*(2), 1205-1221.

Burger Jerry, M. (2006). *Kişilik.* İnan Deniz, E. Sarıoğlu (çev). İstanbul: Kaktüs (1. Baskı).

Büyükfiliz, B. (2016). *18-25 yaş arası genç yetişkinlerde problemli internet kullanımı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Calvete, E., Gámez-Guadix, M., ve Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic Internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 72, 57-63.

Cankurtaran, Ş., ve Şakiroğlu, M. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka İle İnternet Bağımlılığı İlişkisinde Bilinçli Farkındalığın Rolü. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (64), 49-67.

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. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, *26*(5), 1089–1097.

Caplan, S., Williams, D., ve Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*. *25*(6), 1312-1319.

Ceyhan, E. (2010). Problemli İnternet Kullanım Düzeyi Üzerinde Kimlik Statüsünün, İnternet Kullanım Amacının ve Cinsiyetin Yordayıcılığı. *Educational sciences: theory & practice*, *10*(3).

Chak, K., ve Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, *7*(5), 559-570.

Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., ve Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of general psychiatry*, *50*(12), 975-990.

Costa, P. T., ve McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological assessment*, *4*(1), 5.

Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *30*, 1051-1056.

Çakir, H. (2006). Bir iletişim dili olarak internet. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *1*(19), 71-96.

Çatak, P. D., ve Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, *13*(1), 85-91.

Çay, E. (2019). *Ergenlerde internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bezm-i Alem Vakıf Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Çelik, S. Atak, H. ve Başal, A. (2012). Predictive role of personality traits on internet addiction. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 13,4,1.

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

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., ve Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology & behavior, 5*(4), 331-345.

Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları, 35*(1), 15-26.

Deniz, B. (2017). *Evli bireylerin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin ve evlilik doyumlarının incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 7*(47), 17-31.

Doğan, T. (2012). Beş faktör karakteristiği ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi , 14* (1), 56-64.

Dönmez Ş (2018) *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi.* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

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

Ekinci, A. (2002). Aziz Antonius' un baştan çıkarılması: Bir kötü alışkanlık olarak Internet. *Cogito Dergisi, 30,* 227-235.

Engelberg, E. ve Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills and adjustment. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(1), 41–47.

Eroğlu, Ç., ve Kutlu, A. (2018). Hemşirelerde İnternet Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi İlişkisinin belirlemenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi , 7* (2), 110-116.

Eroğlu, F. (2000). *Davranış Bilimleri*. İstanbul: Beta.

Esen, E. (2010). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Fardin, M. A., Nooripour, R., Shirazi, M., Farnam, A., ve Arab, A. (2017). Role of big five personality traits in obsessive-compulsive disorder and sleep quality among students. *Journal of Research and Health, 7*(6), 1086-1093.

Friedman, H. S., ve Schustack, M. W. (1999). *Personality: Classic theories and modern research* (p. 576). Boston, MA: Allyn and Bacon.

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

Germer, C. K., Siegel, R. D., ve Fulton, P. R. (2005). Mindfulness and psychotherapy. New York: Guilford.

Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, *47*(8), 805-811.

Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological assessment*, *4*(1), 26.

Goldin, P. R., ve Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, *10*(1), 83.

Gönül, A. S. (2002). Patolojik internet kullanımı. *Yeni Symposium*, 40(3), 105-110.

Greenfield D. N. (1999) Psychological characters of compulsive internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychol Behaviour*, 403-412.

Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction?. *The psychologist*, *12*(5), 246-250.

Gupta, R., Taneja, N., Anand, T., Gupta, A., Gupta, R., Jha, D., ve Singh, S. (2021). Internet addiction, sleep quality and depressive symptoms amongst medical students in Delhi, India. *Community mental health journal*, *57*(4), 771-776.

Güçdemir, Y. (2003). Bilgisayar ağları internetin gelişimi ve bilgi kirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*|, (17).

Güçlü, S., Tabak, R. S., Tütüncü, İ., ve Yılmaz, F. (2016). İnternet bağımlılığı: gerçekten obeziteye neden olur mu?. *International Peer-Reviewed Journal of Nutrition Research*, (7).

Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.

Hadlington, L. J. (2015). Cognitive failures in daily life: Exploring the link with internet addiction and problematic mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, 51, 75-81.

Hanley, A. W. (2016). The mindful personality: Associations between dispositional mindfulness and the Five Factor Model of personality. *Personality and Individual Differences*, *91*, 154-158.

Hardie, E., ve Tee, M. Y. (2007). Excessive Internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in Internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies & Society*, *5*(1).

Hart, K. E., ve Hittner, J. B. (1995). Optimism and pessimism: Associations to coping and anger-reactivity. *Personality and Individual Differences*, *19*(6), 827-839.

Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., ... ve Mak, K. K. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis. *BMC psychiatry*, *14*(1), 1-10.

Hopwood, T. L., ve Schutte, N. S. (2017). A meta-analytic investigation of the impact of mindfulness-based interventions on post traumatic stress. *Clinical Psychology Review*, *57*, 12-20.

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

Joshanloo, M., ve Afshari, S. (2011). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim university students. *Journal of Happiness Studies*, *12*(1), 105-113.

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. (2010). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. Paris: *Hachette Livre.*

Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması.* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., ve 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.

Koch, W. H., ve Pratarelli, M. E. (2004). Effects of ıntro/extraversion and sex on social ınternet use. *North American Journal of Psychology*, *6*(3).

Kraut, S., Kiesler, B., Boneva, J., Cummings, J., Helgeson, V. ve Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues, 58*, 49-74.

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

Kuzu, S. (2011). Öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitimine yönelik tutumları ve öz duyarlık düzeylerinin karşılaştırılması (Doktora Tezi), Marmara Universitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Mathy, R. M., ve Cooper, A. (2003). The duration and frequency of Internet use in a nonclinical sample: Suicidality, behavioral problems, and treatment histories. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *40*(1-2), 125.

McCrae, R. R. and Costa, P. T. Jr. (1990). *Personality in Adulthood* (First Edition). New York: Guilford Press.

McCrae, R. R., ve Costa Jr, P. T. (1991). The NEO Personality Inventory: Using the five-factor modeI in counseling. *Journal of Counseling & Development*, *69*(4), 367-372.

Mogilner, C., Kamvar, S. D., ve Aaker, J. (2011). The shifting meaning of happiness. *Social Psychological & Personality Science, 2*(4), 395-402.

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

Müller, K. W., Beutel, M. E., ve Wölfling, K. (2014). A contribution to the clinical characterization of Internet addiction in a sample of treatment seekers: Validity of assessment, severity of psychopathology and type of co-morbidity. *Comprehensive Psychiatry*, *55*(4), 770-777.

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

Niemz, K., Griffiths, M. ve Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological ınternet use among university students and correlations with self-esteem, The Generalhealth Questionnaire (GHQ), and Disinhibition, *Cyberpsychology and Behavior*, 8(6), 562-570.

Odacı, H. ve Çelik, Ç. (2012). Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi. *Eğitim Bilimleri*, 7(1), 389-403.

Othman, Z., Lee, C. W., ve Kueh, Y. C. (2017). Internet addiction and personality: association with impulsive sensation seeking and neuroticism-anxiety traits. *Int Med J*, *24*(5), 375-8.

Özgen, F., ve BAVLI, Ö. (2017). Investigation of internet addiction and personality relationship among university students. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, *3*(4), 129-141.

Özyeşil Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, *36*(160).

Padır, M. A. (2015). *Ebeveyn internet stili, beş faktör kişilik özellikleri ile sanal zorba ve sanal mağdur olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Peker, A., Nebioğlu, M., ve Ödemiş, M. H. (2019). Sanal ortamda bağımlılık: Bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model sınaması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *20*(2).

Poropat, A. E. (2009). A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance. *Psychological bulletin*, *135*(2), 322.

Sahraian, A., Hedayati, S. B., Mani, A., ve Hedayati, A. (2016). Internet addiction based on personality characteristics in medical students. *Shiraz E-Medical Journal*, *17*(10).

Saka, E. (2019). *Türkiye'de internet. Turkiye Internet Tarihi.* Istanbul: Alternatif Bilisim Dernegi, 4-71.

Sarıçalı, M., ve Satıcı, S. A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10*(1), 655-670.

Savcı, M., ve Aysan, F. (2016). The role of attachment styles, peer relations, and affections in predicting Internet addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *3*(3), 401-432.

Sazlaya, M. K., ve Parlak, Ö. (2018). Beş faktör kişilik özelliklerinin iş yaşamında yalnızlık üzerine etkisinin incelenmesi. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)*, *8*(1), 149-165.

Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R., ve Benet-Martínez, V. (2007). The geographic distribution of big five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of cross-cultural psychology*, *38*(2), 173-212.

Servidio, R. (2014). Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students. *Computers in Human Behavior*, *35*, 85-92.

Sevi Tok, E. S., ve Arkar, H. (2012). Psikobiyolojik Kişilik Modeli ile Beş Faktör Kişilik Kuramının Türk örnekleminde karşılaştırılması. Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi, 13(4).

Sevi, E. S. (2009). *Psikobiyolojik kişilik modeli ve beş faktör kişilik kuramı: Mizaç ve karekter envanteri (TCI) ile beş faktör kişilik envanterinin (5FKE) karşılaştırılması.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Shaffer, H. J., Hall, M. N., ve Bilt, J. V. (2000). "Computer addiction": a critical consideration. *American journal of Orthopsychiatry*, *70*(2), 162-168.

Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M., ve McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of affective disorders*, *57*(1-3), 267-272.

Shapiro, S. L., Brown, K. W., ve Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and education in professional psychology*, *1*(2), 105.

Song, Y., ve Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse education today*, *35*(1), 86-90.

Souza, K., ve Barbara, L. (1998). Internet addiction disorder, interpersonal computing and technology. *An Electronic Journal for the*, *21*, 1-2.

Söyler, S., ve Kaptanoğlu, A. Y. (2018). Sanal Uyuşturucu: İnternet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *7*(2), 37-46.

Sternberg, R. J. (2000). Images of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 11-26.

Sümer, N. ve Sümer, H. C. (2005) *Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği* (Yayınlanmamış çalışma).

Sümer, N., Lajunen, T., ve Özkan, T. (2005). Big five personality traits as the distal predictors of road accident. *Traffic and transport psychology: Theory and application, 215*, 215-227.

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

Şar, A. H., ve Işıklar, A. (2012). Problemli mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlaması. *International Journal of Human Sciences, 9*(2), 264-275.

Şehidoğlu, Z. (2014). 15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemli İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed.). Boston, MA: Pearson.

Tatlılıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Konya.

Tatlılıoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramı'na göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi. 7*(17), 939-971.

Tuten, T. L., ve Bosnjak, M. (2001). Understanding differences in web usage: The role of need for cognition and the five factor model of personality. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *29*(4), 391-398.

Türkiye İstatistik Kurumu (2021). *2021 Yılı hane halkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırması.* http://www.tuik.gov.tr/ (12.11.2021) tarihinde erişilmiştir.

Ugurlu, T. T., Sengül, C. B., ve Sengül, C. (2012). Bagimlilik Psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar, 4*(1), 37.

Uygur, S. S. (2017). Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *9*(55), 1247-1279.

We Are Social (12.11.2021 tarihinde erişilmiştir. https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media).

Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., ve Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of clinical psychiatry*, *27*(1), 4-9.

Weitzman, G. D. (2000). *Family and Individual Functioning and Computer/Internet Addiction.* (Unpublished Doctora Thesis). Albany State University, *USA.*

Whang, L. S. M., Lee, S., ve Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, *6*(2), 143-150.

Yavuzarslan-Gök, A. (2017). *Ergenlerde problemli internet kullanımı, kişilik özellikleri ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Wang, P. W., Chang, Y. H., ve Ko, C. H. (2012). Social anxiety in online and real-life interaction and their associated factors. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(1), 7-12.

Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

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

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

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

Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & behavior, 10*(5), 671-679.

Young, K. S., ve Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyberpsychology & behavior, 1*(1), 25-28.

Young, K., Pistner, M., O'mara, J., ve Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology & behavior*, *2*(5), 475-479.

Yücelten, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri İle İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zhou, M. (2019). The role of personality traits and need for cognition in active procrastination. *Acta psychologica, 199*, 102-883.

EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz:

( )KADIN ( )ERKEK

2.Yaşınız: (….)

3. Medeni durumunuz nedir?

( ) Evli ( ) Bekar

( )Boşanmış

4. Eğitim Düzeyiniz:

( )ilkokul ( )Ortaokul

( )Lise ( )Üniversite

( )Yüksek Lisans ve üzeri

5. Çalışma Durumunuz:

( )Çalışmıyor ( )Çalışıyor

6. Aylık gelir durumunuz nedir?

( )0- 1000TL ( )1000-2000TL ( )2000-3000TL

( )3000-5000TL ( )5000TL ve üzeri

7. Günlük internet kullanım süreniz kaç saattir?

( )1 saatten az ( )1-3 saat ( )3-6 saat

( )6-8 saat ( )8-10 saat ( )12 saatten fazla

8. .İnterneti en çok hangi amaç için kullanırsınız?

( )Sosyal medya ( )Araştırma yapmak ( )İş

( )Gündemi takip etmek ( )Müzik dinlemek ( )Chat

( )Dizi/film izlemek ( )Alışveriş ( )Oyun

9.İnternet bağlantısına hangi araç ile ulaşıyorsunuz?

( )Akıllı telefon ( )Bilgisayar ( )Tablet

10.Ne kadar zamandır internet kullanıyorsunuz?

( )1-3 yıl ( )3-6 yıl arası( ) ( )6-10 yıl arası( )

( )10-15 yıl arası ( )15 yıl ve daha fazla

Ek-2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen aşağıdaki maddeleri okuyun ve size uygunluk derecesine göre cevap seçeneklerinden birini işaretleyin.

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

Ek-3 Internet Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz:

		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Çok sık	Her Zaman
1	Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
2	Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?						
3	Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
4	Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
5	Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?						
6	Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı olumsuz etkilenir?						
7	Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?						
8	Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?						
9	Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?						
10	Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internette girersiniz?						
11	Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
12	Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağım düşünürsünüz?						
13	Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?						
14	Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçar?						
15	İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?						
16	Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?						
17	Ne sıklıkla İnternette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?						
18	İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
19	Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?						
20	Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?						

Ek-4 Beş Faktör Kişilik Envanteri

Aşağıda kişiliği tanımlayıcı bir takım özellikler sunulmaktadır. Lütfen verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için size en uygun seçeneği işaretleyiniz. Lütfen maddeleri boş bırakmayınız.

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	**Tamamen Katılıyorum**
1	Konuşkan					
2	Başkalarında hata arayan					
3	İşini tam yapan					
4	Bunalımlı, melankolik					
5	Orijinal, yeni görüşler ortaya koyan					
6	Çekingen					
7	Yardımsever ve başkaları için çırpınan					
8	Umursamaz					
9	Rahat, stresle kolay baş eden					
10	Çok değişik konuları merak eden					
11	Enerji dolu					
12	Başkalarıyla sürekli didişen					
13	Güvenilir bir çalışan					
14	Gergin olabilen					
15	Maharetli, derin düşünen					
16	Heyecan yaratabilen					
17	Affedici bir yapıya sahip					
18	Dağınık olma eğiliminde					
19	Çok endişelenen					
20	Hayal gücü yüksek					
21	Sessiz bir yapıda					
22	Genellikle başkalarına güvenen					
23	Tembel olma eğiliminde olan					
24	Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan					
25	Keşfeden, icat eden					
26	Atılgan bir kişiliğe sahip					
27	Soğuk ve mesafeli olabilen					
28	Görevi tamamlanıncaya kadar sabır gösterebilen					

29	Dakikası dakikasına uymayan					
30	Sanata ve estetik değerlere önem veren					
31	Bazen utangaç, çekingen olan					
32	Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan					
33	İşleri verimli yapan					
34	Gergin ortamlarda sakin kalabilen					
35	Rutin işleri yapmayı tercih eden					
36	Sosyal, girişken					
37	Bazen başkalarına kaba davranabilen					
38	Planlar yapan ve bunları takip eden					
39	Kolayca sinirlenen					
40	Düşünmeyi seven, fikirler geliştirebilen					
41	Sanata ilgisi çok az olan					
42	Başkalarıyla işbirliği yapmayı seven					
43	Kolaylıkla dikkati dağılan					
44	Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili					

ÖZGEÇMİŞ

Berivan KIZILAY, Lisans eğitimini İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde 2017 yılında tamamlamıştır. 2018 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programına başlamıştır. Lisans eğitimi sırasında adliye, lise ve anaokulu gibi çeşitli kurumlarda stajyer psikolog olarak görev almıştır. Lisans eğitimini tamamladıktan sonra Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi, Oyun Terapisi ve test eğitimleri gibi çeşitli eğitimler almıştır. Şuan yüzyüze ve online terapi yapmaktadır.