

**T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK
LİSANS PROGRAMI**

**ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI İLE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK VE ÖZ DÜZENLEME ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
Ebru Sedef ALÇAY**

Antalya, 2019

**T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK
LİSANS PROGRAMI**

**ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI İLE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK VE ÖZ DÜZENLEME ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ebru Sedef ALÇAY

Danışman: Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY

Antalya, 2019

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı dűşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanımında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitű tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

... / ... / 2019

Ebru Sedef ALÇAY

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ebru Sedef ALÇAY'ın bu çalışması 02.07.2019 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı PDR Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği/oy çokluğu ile kabul edilmiştir

İMZA

Başkan : Doç. Dr. Orkide BAKALIM
(İzmir Demokrasi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü)

Üye : Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü)

Üye (Danışman) : Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü)

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımı ile Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Ramazan KARATAŞ
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Akdeniz Üniversitesi'nde yüksek lisansına başlamak, verdiğim en doğru kararlardan biri oldu benim için. Bu macera dolu yolda karşılaştığım, benimle beraber olan, onlar farkında olmasalar da her birinden yeni bir şeyler öğrendiğim herkese teşekkür ederim. En başta tez danışmanım Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY'a desteğini eksik etmediğı için, bana güvendiğı için, gece gündüz dinlemeden sorularıma verdiği yanıtları için ve koşulsuz sevgisini her daim hissettirdiğı için minnettarım. Yüksek lisans eğitimimde yeni bakış açıları kazanmamda büyük etkileri olan, samimiyeti ve güler yüzüyle desteğini hissettiğim Doç. Dr. Gülfem ÇAKIR'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimime başlamamda vesile olan ve Şu ana kadar desteğini hiç esirgemeyen, zorda kaldığımda imdadıma yetişen yol arkadaşım Muttalip ALÇAY'a çok çok teşekkür ederim, desteklerin paha biçilemez.

Gerek ders döneminde gerek tez döneminde kendilerinden birçok şey öğrendiğim, içtenliklerini ve desteklerini hep hissettiğim sınıf arkadaşlarım Psk. Dan. Ezgi DAMAR ve Psk. Dan. Aslı YÜCE, iyi ki varsınız.

Son olarak, eğitimime her zaman önem veren ve bu yolda beni sonsuz destekleyen aileme teşekkür ederim.

E. Sedef ALÇAY

ÖZET

ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÖZ DÜZENLEME ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

ALÇAY, Ebru Sedef

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY

Temmuz 2019, 127 Sayfa

Bu çalışmanın öncelikli amacı ergenlerin bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanlarının problemlı internet kullanımındaki yordayıcı rolünün incelenmesidir. Araştırmada ayrıca problemlı internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenlemenin cinsiyet, sınıf düzeyi, internet kullanım saati, interneti hangi araçla kullandıkları ve internet kullanım amacı değişkenleri ile ilişkilerinin incelenmesi de amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini Antalya’da öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu ise Muratpaşa, Kepez ve Konyaaltı ilçelerinden seçilen 5 Anadolu Lisesi oluşturmaktadır. Veri toplama araçları seçilen okullarda 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde, çalışmaya katılmak için gönüllü olan öğrencilere uygulanmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubu 247 kız, 238 erkek olmak üzere toplam 485 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma verileri toplanırken Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Düzenleme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda ergenlerin bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanlarının problemlı internet kullanımı puanlarının yarısından fazlasını yordadığı belirlenmiştir. Ergenlerin problemlı internet kullanımı puanlarının; cinsiyet, internet kullanım saati, interneti hangi araçla kullandıkları ve internet kullanım amacı değişkenlerine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Ergenlerin bilinçli farkındalık puanlarının internet kullanım saati, interneti hangi araçla kullandıkları ve internet kullanım amacına göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Ergenlerin öz düzenleme puanlarının ise internet kullanım saatine ve interneti kullanım amacına göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: *Problemlı İnternet Kullanımı, Bilinçli Farkındalık, Öz Düzenleme, Ergen*

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIPS OF PROBLEMATIC INTERNET USE WITH MINDFULNESS AND SELF-REGULATION AMONG ADOLESCENTS

ALÇAY, Ebru Sedef

Master Thesis, Guidance and Psychological Counseling Program

Supervisor: Assoc. Prof. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY

July, 2019, 127 Pages

The main aim of the current study was to investigate the predictive role of mindfulness and self-regulation levels of adolescents on problematic internet usage. The second aim was to examine the relationship between problematic internet use, mindfulness and self-regulation with gender, class level, internet usage time, the means by which they use the internet and the purpose of internet use.

The universe of this study is students who are studying at different high schools in Antalya. The sample of the study includes five Anatolian High Schools selected from Muratpaşa, Kepez and Konyaaltı provinces of Antalya. Data collection instruments were administered to students who volunteered to participate in the study in the spring semester of the 2018-2019 academic year in selected schools. Research sample consists of 485 high school students, of which 247 were female and 238 were male. For data collection in the study, Problematic Internet Use Scale-Adolescent, Mindfulness Scale-Adolescent, Adolescent Self-Regulation Scale and Personal Information Form were used.

As a result of this study, it was determined that the mindfulness and self-regulation levels of adolescents predict more than half of problematic internet usage levels. It was found that adolescents' problematic internet use levels differed significantly according to gender, time of internet usage, tools used to connect to internet, and purpose of internet use. It was shown that the mindfulness levels of adolescents differ significantly according to internet usage hours, internet connection tools and internet usage purpose. Also adolescents self-regulation levels were found differed significantly according to internet usage hours and internet usage purpose.

Key Words: *Problematic Internet Use, Mindfulness, Self-Regulation, Adolescent*

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii

BÖLÜM I GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	8
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	9
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.6. Tanımlar	10

BÖLÜM II KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. İnternet Kullanımı	11
2.1.1. İnternet Bağımlılığı ve Problemlı İnternet Kullanımı	12
2.1.2. Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Ortaya Konan Modeller.....	15
2.1.2.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Kuramına İlişkin Modeller	15
2.1.2.2. Davis Modeli	15
2.1.2.3. Young Modeli	16
2.1.2.4. Grohol Sosyalleşme Modeli	16
2.1.2.5. Tam'ın Dört Aşamalı Modeli.....	17
2.2. Bilinçli Farkındalık.....	17
2.2.1. Bilinçli Farkındalık ve Kökeni	17
2.2.2. Bilinçli Farkındalık Nedir?	19
2.2.3. Bilinçli Farkındalığa İlişkin Tutumlar	21
2.2.4. Bilinçli Farkındalığın Temel Stratejileri.....	24
2.2.5. Bilinçli Farkındalığa İlişkin Kuramsal Temel / Diğer Kuramlarla İlişkisi.....	25
2.2.5.1. Bilişsel-Davranışçı Terapi ve Bilinçli Farkındalık.....	26
2.2.5.2. Psikanalitik Kuram ve Bilinçli Farkındalık.....	28

2.2.5.3. Gestalt Kuramı ve Bilinçli Farkındalık	28
2.2.5.4. Hümanistik Kuram ve Bilinçli Farkındalık.....	29
2.3. Öz Düzenleme	29
2.4. İlgili Araştırmalar	34
2.4.1. Problemlı İnternet Kullanımı İle İlgili Araştırmalar.....	34
2.4.2. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Araştırmalar.....	41
2.4.3. Öz Düzenleme İle İlgili Araştırmalar	46

BÖLÜM III YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	50
3.2. Araştırma Grubu	50
3.3. Veri Toplama Araçları.....	51
3.3.1 Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği - Ergen	51
3.3.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği	52
3.3.3 Öz Düzenleme Ölçeği.....	53
3.3.4 Kişisel Bilgi Formu.....	54
3.4. Veri Toplama Süreci.....	54
3.5. Verilerin Analizi	54

BÖLÜM IV BULGULAR

4.1.Ergenlerin Cinsiyete Göre Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Bulgular.....	56
4.2.Ergenlerin Devam Ettikleri Sınıfa Göre Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Bulgular	57
4.3.Ergenlerin Günlük Ortalama İnternet Kullanım Saatlerine Göre Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Bulgular.....	58
4.4.Ergenlerin İnternet Kullanım Aracına Göre Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Bulgular.....	59
4.5.Ergenlerin İnternet Kullanım Amacına Göre Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Bulgular.....	61

4.6.Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık Ve Öz Düzenleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	63
4.7. Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı Puanlarını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi	63

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma	65
5.1.1.Ergenlerin Cinsiyete Göre Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Sonuçlar	65
5.1.2.Ergenlerin Devam Ettikleri Sınıfa Göre Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Sonuçlar.....	67
5.1.3. Ergenlerin Günlük Ortalama İnternet Kullanım Saatlerine Göre Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Sonuçlar	68
5.1.4.Ergenlerin İnternet Kullanım Araçlarına Göre Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Sonuçlar.....	69
5.1.5. Ergenlerin İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Sonuçlar.....	70
5.1.6. Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık Ve Öz Düzenleme Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Sonuçlar	71
5.1.7. Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Sonuçlar.....	72
5.2. Öneriler.....	73
5.2.1. Araştırmacılara Öneriler	74
5.2.2. Uygulayıcılara Öneriler	74
KAYNAKÇA.....	76
EKLER	110
Ek-1. Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen.....	110
Ek-2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	111
Ek-3. Öz Düzenleme Ölçeği	112
Ek-4. Kişisel Bilgi Formu.....	113
Ek-5. Etik Kurul Kararı.....	114
Ek-6. Özgeçmiş.....	115

Ek-7 İntihal Raporu.....116

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırma değişkenlerinin tanımları bulunmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Ergenlik dönemi, fırsatları ve riskleri ile yaşamın en zorlu aşamalarından biridir. Gelişimsel sürecin getirdiği zorluklarla başa çıkmada yardıma ihtiyaç duyan ergenlerin içinde buldukları gelişimsel dönemi sağlıklı atlatabilmeleri için biyolojik, sosyal, kültürel ve psikolojik açıdan birçok seçenek sunmanın önemli olduğu bilinmektedir. Toplum yapısındaki canlılık, gelişen teknoloji ve sorun alanlarının çeşitlenmesi sunulacak olan bu seçeneklerin önemini artırmaktadır. Gelişen teknoloji içerisinde hiç şüphesiz internet ergenler için çok önemli bir konumdadır. Buna karşın internetin sağlıksız bir biçimde kullanımı sonucunda ise birçok sorun oluşabilmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin yaşadıkları bu problemler internet kullanımı sorununa çözüm yolu bulabilmenin onların içinde bulunduğu dönemin özelliklerini ve ihtiyaçlarını anlayabilmekten geçtiği şüphesizdir.

Ergenlik döneminin belirgin özelliği çocukluk ve yetişkinlik dönemleri arasında bir köprü konumunda olmasıyla açıklanabilir. Ergenlik hızlı fiziksel, davranışsal, duygusal, bilişsel ve gelişimsel değişikliklerle belirginleşen geçiş dönemidir (DiVall ve Radovick 2008). Ergenlik döneminde meydana gelen bu değişikliklerin yanı sıra ergenlerin, eğitim hayatlarındaki akademik baskılar, akranlarıyla olan ilişkilerinin yapısındaki değişim, aile yaşantısındaki kararsızlık, sık taşınma, gelir ve meslekle ilgili sık değişim ve aile rutinlerindeki değişim gibi çok sayıda stres faktörü ile karşı karşıya kalabildikleri bilinmektedir (Forman ve Davies, 2003). Son yıllarda özellikle teknolojinin gelişimi ile birlikte problemler internet kullanımı da bu kaygı faktörlerine ek olarak ergenlerin yaşamlarını olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Ergenlerin karşı karşıya kaldıkları bu kaygı faktörlerine yönelik başa çıkma becerilerini kullanmaları, destek mekanizmalarını fark etmeleri ve kendilerini düzenlemeleri önem taşımaktadır (Lohman ve Jaris, 2000). Ergenlik; bu becerilerin kazanılması, sürdürülmesi ve ergenlerin duygusal iyi oluşlarını artırmak sorunlu davranışlarını engellemek ve yaşam boyu

sürebilecek zorlukların ortaya çıkmasını önlemeye yönelik müdahale için kritik bir dönemdir (Bluth vd., 2016). Dolayısıyla ergenlik döneminde bireylerin karşılaştıkları sorunlarla mücadele etmelerine yardım edebilmek amacıyla destekleyici rehberlik çalışmaları yapmanın önemi artmaktadır.

Ergenlerin mücadele ettiği sorun alanlarından olan problemlili internet kullanımı günümüzde önemli bir yer tutmaktadır. Ergenlerin interneti aşırı ve kontrolleri dışında kullanmaları bazı sorunlara sebep olmaktadır. İnternet ergenlik dönemindeki bireyler için cazip bir durumda olduğundan internet başında kalma süreleri artmakta dolayısıyla ergenlerin karşılaştıkları sorunlar da artmaktadır (Ceyhan ve Ceyhan, 2011). Bu aşırı kullanımla birlikte internet ergenlerin günlük yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiş ve dünya genelinde 4 milyar kişiye yakın kullanıcıya ulaşmıştır. Ergenlik dönemindeki bireyler için internet kullanımındaki bu artış son yıllarda araştırmacıların ilgi odağı haline gelmeye başlamıştır. Ayrıca günlük hayat içerisinde internet kullanımının yaklaşık %55'ini ergenlik dönemindeki bireyler ve genç yetişkinler oluşturmaktadır. Buna ek olarak ergen internet kullanım oranının her yıl arttığı bilinmektedir. 2000 ve 2017 yılları arasında internet kullanımı dünya genelinde % 976 artış göstermiştir. Günlük kullanımın ise Avrupa'da %70'lerde olduğu ortaya konmuştur (Tsitsika, vd., 2015). Bu oranlardan özellikle ergenlik dönemindeki interneti kullanan bireylerin sayısının gün geçtikçe arttığı anlaşılmaktadır. Bu açıklamaları destekler nitelikte problemlili internet kullanımı ergenlik dönemindeki bireyler için bir risk faktörü haline gelmekte (Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007) dolayısıyla problemlili internet kullanımı sonucunda ergenlik dönemindeki bireylerin gelişiminde istenmeyen sonuçlara neden olacağı belirtilmektedir (Ceyhan, 2011). Riskli, aşırı veya dürtüsel nitelikte ve olumsuz yaşam sonuçlarına yol açan problemlili internet kullanımı dünya genelindeki ergenler arasında ortaya çıkan bir ruh sağlığı sorunudur (Jelenchick, Hawk ve Moreno, 2016). Bu veriler ve açıklamalar ışığında günlük hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelen internet kullanımının toplum ruh sağlığı problemlilerine yol açmaması için problemlili internet kullanımının önlenmeye çalışılması son derece önemlidir. Hiç şüphesiz internet insan yaşamını pek çok açıdan kolaylaştırmaktadır. Bununla beraber internet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bazı istenmeyen davranış örüntüleri de oluşmuştur. İnternet kullanan bireylerin bir kısmı günlük aktivitelerini olumsuz etkileyecek ve günlük rutinlerini ertelemelerine sebep olacak biçimde hiç yerinden kalkmadan interneti kullanmaktadırlar. İnternet kullanımını sağlıksız bir biçimde yürüten bu kullanıcılar yaşamlarında psikolojik açıdan olumsuzluklarla ve bazı sorunlarla yüz yüze gelebilmektedirler. İnternetin sağlıksız bir

biçimde kullanılması sonucunda bireylerin yaşantılarının olumsuz bir biçimde etkilenmesi, bağımlılığın oluşması muhtemeldir (Young, 1998; akt. Ceyhan, 2008). Ayrıca anne ve babaların çocuklarının interneti aşırı kullanmalarından endişe duyduklarını giderek artan bir şekilde ruh sağlığı profesyonellerine bildirdikleri bilinmektedir (Kaess vd., 2016). Ailelerin endişelerini, uygun olmayan arkadaşlık ilişkileri (Ceyhan, 2008), öğretmen ve diğer arkadaşlarına saldırgan tutum ve davranışlar (Cansever, 2013), yalnızlık, depresyon ve sosyal ilişkilerdeki bağların zayıflaması (Subrahmanyam ve Lin, 2007), derslerin aksatılması ve akademik sorumlulukların yerine getirilmemesi (Günlü ve Ceyhan, 2017) gibi birçok problem alanını oluşturmaktadır. Belirtilen güçlüklerin yanı sıra ergenlik döneminde fizyolojik değişimlere ek olarak ergenler kapsamlı bir biçimde psikolojik değişimler de yaşamaktadırlar ve bu değişimden de etkilendikleri bilinmektedir. Bu psikolojik değişimler öz düzenleme becerilerinin- duygusal düzenleme, bilişsel düzenleme, davranışsal düzenleme- dâhil olduğu bir dizi alanda becerilerin geliştirilmesini önemli kılmaktadır (Keating, Lerner, ve Steinberg, 2004). Bu düzenleme süreçleri ergenlik döneminin sağlıklı atlatılmasında önemli faktörlerdir. Ergenlik dönemindeki bireyler için kendini düzenleme üst bilişsel yeteneklerin kullanımı ile birlikte özellikle akademik çabalarda, başarılı olma kapasitesine ilişkin kaynakları toplamak için kişisel inancı da içermektedir (Cleary ve Zimmerman, 2004; Zimmerman, 1995). Bu inancın gelişmesi yukarıda belirtilen ve ailelerin de ruh sağlığı uzmanlarından istedikleri yardıma destek sağlayacak niteliktedir. Bu yardımın gözle görülür hale gelmesi ise davranışsal, düşünsel ve duygusal değişimlere dönüşmesi ile gerçekleşeceği düşünülmektedir.

Öz düzenleme kişilerin davranışlarını yönetmesi, yönlendirmesi ve kendi davranışlarına etkide bulunabilmesi olarak ifade edilebilir. Bireyler yalnızca ceza ve dışarıdan gelen pekiştiricilerle davranışta bulunmamaktadırlar. İnsanoğlu doğası itibarıyla kendi davranışlarını organize edebilen ve yönetebilen bir varlıktır. Bunun ötesinde insan kendi dışındaki varlıklardan farklı olarak kendi tepkilerini kontrol edebilmekle ilişkili güçlü bir yeteneğe sahiptir (Bandura, 1977; Mischel, 1974). Bir diğer ifade ile öz düzenleme Baumeister vd. (1994) tarafından bireylerin davranışlarını değiştirmek için girişimde bulunması ve çaba göstermesi olarak açıklanmaktadır. Tepkide bulunmak hem düşünceyi, hem davranışı hem de duyguları kapsamaktadır. Dolayısıyla kendi davranışlarını organize edip yönetebilen birey denildiğinde tüm bu faktörler işe koşulmaktadır. Bu düzenleme kapasitesi bireylerin farklı tepkiler verebilmesine olanak sağlamakta alışkanlıklardan, doğuştan gelen yönelimlerle oluşan seçimleri düzenleyebilmelerine imkân vermektedir. Bu açıklamayı destekler nitelikte Baumeister ve Vohs (2007) öz düzenleme becerisini içsel süreçler ve bireysel tepkilerin

bireyin amaçlarına uygun bir biçimde yönlendirilmesi şeklinde tanımlamaktadırlar. Öz düzenleme bireylerin davranışlarında esneklik kazandırmakta ve değişen koşullara ve toplumsal istekleri karşılayabilecek bireysel davranışların uyumunu kolaylaştırmaktadır. Dolayısıyla, bağımlılık boyutundaki problemler internet kullanımına bireylerin istenilen tepkileri verebilmeleri için öz düzenleme becerilerini geliştirmeleri gerekliliğinden söz etmek mümkündür. Wills vd. (2006) öz düzenlemenin madde kullanımı ile ters korelasyon gösterdiğini ve Miller ve Byrnes (2001) öz düzenleme becerisi gelişmiş ergenlerin karar verme ve akademik yeterlik ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Dolayısıyla, dürtüsellik ve karar verme gibi yapılar öz düzenleme becerileri ile ilişkili olabilmektedir. Birçok çalışma problemler internet kullanımında potansiyel olarak rol oynayan çeşitli psikolojik faktörler arasında öz düzenlemedeki bireysel farklılıkların rolünü araştırmaktadır. Öz düzenleme ile ilgili bu odaklanmanın nedeni olarak problemler internet kullanımının bir bağımlılık olarak kavramsallaştırılmış olması ve bağımlılık davranışındaki bireysel farklılıkların bağımlılık davranışlarının geliştirilmesinde ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı ortaya konmuştur (Dawe ve Loxton, 2004). Bireylerin davranışlarını duygularını ve düşüncelerini kontrol edebilme, değiştirebilme ve yönetebilmesi için bilinçli farkındalık halinin de önemli olduğu düşünülmektedir.

Ergenlik dönemindeki bireyin odak noktası aileden çok arkadaşlar ve kendisine yönelmektedir. Bu dönemde ergenlerin iç görülerinin artırılması ve deneyimlerini farkına vararak yaşayabilmeleri onların ergenlik sürecini daha az zararlı atabilmelerine olanak verebilecektir. Bu noktadan hareketle ergenlik dönemindeki bireyleri anlamaya, onların yaşamlarına ışık tutmaya, iyi oluşlarını ve iç görülerini artırmaya yönelik bilinçli farkındalık çalışmaları 2000'li yıllardan sonra yaygınlaşmaya başlamıştır. Ergenlik dönemindeki bireylerin iyi oluşlarını artırmanın yollarını bulmak için dikkatin kasıtlı ve bilinçli bir şekilde şu ana odaklanılmasının bir yolu olarak tanımlanan bilinçli farkındalığın duygusal iyi oluşa etki ettiği savunulmaktadır (Bluth ve Blanton, 2014). Bilinçli farkındalık eğitimleri ve uygulamaları ilköğretim, ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde giderek yaygınlaşmaya başlamaktadır (Huppert ve Johnson, 2010). Problemler internet kullanımı bireyin ayırda olmadan uzun süre internet başında zamanını geçirmesi olarak düşünüldüğünde onların içinde buldukları andaki davranışlarına odaklanmalarının sağlıklı internet kullanımı davranışını azaltmada ve sağlıklı bir şekilde yönetebilmede etkili olabileceği değerlendirilmektedir.

Bilinçli farkındalık, bireyin odağını içinde bulunulan andaki deneyimlere verilmesi ve bireyin öznel yaşantılarının gözlenmesini içeren hem bilinç hem de bireyin bedenini kapsayan bir uygulamadır (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2005). Sonuç olarak problemlili internet kullanımında da tüm bu girdilerden bahsetmek mümkündür. Bilinçli farkındalığa ilişkin kabul gören başka bir açıklamada; bilinçli farkındalık bireyin içinde bulunduğu anda meydana gelen yaşam olaylarının farkına varması ve onlara dikkatini yoğunlaştırması şeklinde tanımlanmıştır (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık kavramının temelinde odaklanma (Westen, 1999) ve farkındalık vardır (Kabat-Zinn, 2005). Dolayısıyla bireyin içinde bulunduğu ana hem dikkatini vermesi hem de farkında olması beklenmektedir. Problemlili internet kullanımında ise bu odaklanma sağlanmamakta ve bundan dolayı da ergenler interneti sağlıklı kullanılmaktadırlar. Farkındalığı artırmaya yönelik çalışmalarının ergenlik dönemindeki bireylerin bu yöndeki farkındalıklarını artırdıklarını ortaya koymaktadır (Huppert ve Johnson, 2010). Bilinçli farkındalık bireylerin dikkatlerini içinde buldukları andaki deneyimlerine yargısız ve kabul edici bir biçimde ve her hangi bir süzgeçten geçirmeden odaklamasıdır (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1994). Bu anlamda bilinçli farkındalık seviyesi yüksek bireyler olumsuz ve kendilerine rahatsızlık veren özelliklerini kontrol edebilirken istenilen özelliklerini de geliştirmektedirler (Koçak, 2002). Nitekim ergenlik dönemindeki bireyler için bir sorun haline gelen problemlili internet kullanımında bilinçli farkındalığın etkili olduğu düşünülmektedir. Bunlara ek olarak ergenin yaşamından interneti çıkarmak ne mümkün ne de istenilen bir davranıştır. Çünkü ergenler için şüphesiz internet çok önemli bir sosyalleşme ve paylaşım yapabilme alanıdır (Ceyhan, 2011). Bu durum ergenlik dönemindeki bireylerin bilgisayar veya telefon başında geçirdikleri zamanın artmasına neden olabilmektedir (Yang ve Tung, 2007). Bu bağlamda ergenlerin geçirilen bu zamanı faydalı hale getirmelerine yardım etmenin istendik davranışların oluşmasına doğrudan katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ergenlerin karşılaştıkları bu güçlüklerle başa çıkabilmelerinin, anlamlı ilişkiler kurabilmelerinin ve düzenleme becerilerini geliştirerek içinde buldukları ana odaklanabilmelerinin onların sağlıklı bir biçimde içinde buldukları gelişim dönemini atlatabilmelerine yardım edeceği ve başa çıkma becerilerini geliştirebileceği değerlendirilmektedir.

Bilinçli farkındalığın yetişkinlerde olduğu gibi ergenlerin de duygusal ve sosyal nitelikleri üzerinde, sakin hissetmek, duygularını kontrol edebilmek, anlamlı ilişkiler kurabilmek, deneyimlerini gerçekleri yadsımadan kabul edebilmek, esnek, affedici ve empatik olmak ve üstesinden gelmekte zorlandığı duyguları yönetebilmek dolayısıyla başa çıkma becerilerini geliştirebilmek gibi etkileri olduğu gösterilmiştir (Miners, 2008). Buna ek olarak ergenlerin

içinde buldukları ana odaklanmaları sayesinde okulda, sporda ve sanatta performanslarını artırdıkları ve daha az kaygı duydukları bilinmektedir (Napoli, Krech ve Holley, 2005). Ergenlerle bilinçli farkındalık çalışmaları her geçen gün gelişmekte ve buna bağlı olarak çok geniş bir sonuç yelpazesinde etkili olabilmektedir. Ergenler özellikle psikolojik iyi oluş, uyku, benlik saygısı, sakinlik, gevşeme, kendini düzenleme, farkındalık ve bilişsel fonksiyonlar ve fiziksel sağlık yönlerini geliştirebilirler ve endişe kaygı, sıkıntı ve olumsuz davranışlarını azaltabilecekleri vurgulanmaktadır (Weare, 2013). Buna ek olarak bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek ergenlerin problemleri internet kullanımına ilişkin işlevsel düzenleme yapabileceklerini savunulmaktadır (Gámez-Guadix ve Calvete, 2016). Bilinçli farkındalık özelliklerinin problemleri internet kullanımı ve davranışsal bağımlılıklar için koruyucu bir role sahip olduğu ve terapötik fayda sağladığı ortaya konulmaktadır (Shonin, Van Gordon, Dunn, Singh ve Griffiths 2014). Davranışsal bağımlılık ise; patolojik kumar oynama, problemleri çevrimiçi oyun, dürtüsel satın alma, uygulama bağımlılığı ve problemleri internet kullanımı gibi madde bağımlılığına ait olmayan bağımlılıkları içermektedir (Demetrovics ve Griffiths, 2012). Sonuç olarak bilinçli farkındalığın problemleri internet kullanımının olumsuz sonuçlarını azaltmak için kullanılabilir etkili bir yöntem olacağı değerlendirilmektedir. Bu görüşü destekler nitelikte bilinçli farkındalık seviyesi yüksek ergenlerin internet kullanımına ilişkin günlük yaşamlarında birçok alanda daha az sorunla karşılaştıkları ortaya konmaktadır (Gámez-Guadix ve Calvete, 2016).

Yukarıdaki açıklamalar ışığında problemleri internet kullanımının öz düzenleme ile ve bilinçli farkındalık ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Problemleri internet kullanımının azaltılması ve ergenlerin interneti faydalı kullanabilmelerine ışık tutması beklenen bu çalışmanın alanyazını zenginleştirmesinin yanı sıra; öz düzenleme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin ortaya konmasına katkı sağlayacağına inanılmaktadır

1.2. Araştırmanın Amacı

İnternetin hızla yaygınlaşması ve artan kullanımıyla birlikte ergenlik dönemindeki bireyler ciddi sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Özellikle kullanımdaki bu artışla birlikte ergenlerin yaşadıkları problemlerin de giderek arttığı bilinmektedir. Bu durum çalışmacıları internetin yanlış kullanımı sonucunda karşılaşılan olumsuzluklara yönlendirmektedir (Ceyhan, 2011). İnternet bağımlılığın ergenlik dönemindeki bireyler için bir risk faktörü olması (Öztürk vd., 2007) ve sağlıksız internet kullanımı bu bireylerin gelişimlerinde istenmeyen etkiler oluşturması muhtemeldir (Ceyhan ve Ceyhan, 2011). Bu

olumsuz etkiler arasında yalnızlık (Nalwa ve Anand, 2003), zayıf anne baba ilişkileri (Wu vd., 2016), akran baskısı (Esen ve Gündoğdu, 2010), depresyon (Ciarrochi ve diđ., 2016; Georgiopoulos, Land ve Fine 2009; Nurmi 2009, Primack, Swanier, Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen ve Salmela-Aro, Savolainen ve Holopainen 2009), uyku düzeni (Kaltiala-Heino, Lintonen ve Rimpelä, 2004), umutsuzluk (Şimşek, Akça ve Şimşek, 2015) gösterilmektedir. Bunlara ek olarak genel sağlık sorunları ile ilişkili olarak depresif belirtiler, kaygı ve düşük benlik saygısı da çalışmacılar tarafından ortaya konan risk faktörleridir (Ceyhan ve Ceyhan 2008; Gámez-Guadix, 2014; Kim, Choe ve Chae, 2009; Lam ve Peng 2010). Ayrıca ergenlik döneminde kurulan sanal ilişkilerin gerçek hayatta devam ettirilebilmesi çoğunlukla olası değildir (Bayraktar, 2013). Bundan dolayı internet ortamında kurulan arkadaşlıkların onların sosyal becerilerini ve iletişim becerilerini geliştirmesi mümkün görünmemekte ve dahası istenmeyen arkadaşlık ilişkilerini devam ettirmelerine neden olabilmektedir (Ceyhan, 2008).

Ergenlik dönemi tüm bu riskler için kritik bir öneme sahiptir. Bu noktadan hareketle problemlili internet kullanımı ile öz düzenleme ve bilinçli farkındalığın ilişkili olabileceği düşünölmektedir. Bu araştırma problemlili internet kullanımı ile öz düzenleme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu araştırmada aşağıda yer alan sorulara yanıt aranacaktır.

1. Ergenlerin problemlili internet kullanımı bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanları cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerin problemlili internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerin problemlili internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanları internet kullanım saatlerine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerin problemlili internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanları internete bağlanırken kullandıkları araçlara göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
5. Ergenlerin problemlili internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanları internete bağlanma amaçlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
6. Ergenlerin problemlili internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Ergenlerin bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanları problemlili internet kullanımı puanlarını anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlik döneminde bulunan bireyler fiziksel, sosyal, zihinsel açıdan hızlı bir değişim yaşamaktadırlar. Bu bireylerin içinde buldukları gelişim aşamasını gelişimsel görevleri tamamlayarak atlatması beklenmektedir. Ergenlik dönemi, ergenlerin duygusal iyi oluşlarını artırmak sorunlu davranışlarını engellemek ve yaşam boyu sürebilecek zorlukların ortaya çıkmasını önlemeye yönelik müdahale için kritik bir dönemdir (Bluth vd., 2016). Ergenlik dönemindeki bireyler ailesinden uzaklaşıp arkadaşları ile daha yakın ilişkiler kurmakta ve değişimini anlayabilmek için çevreden dönütler almaya özen göstermektedir. İnternet kullanımının bireye ihtiyaç duyacağı bu bilgilere ulaşmak için önemli bir kolaylık sağladığı söylenebilir. Aynı zamanda internet genç için önemli bir veri kaynağıdır (Ceyhan, 2014). İnternet bireylerin bilgiye ulaşabilmek için kullandıkları araçların başında gelmektedir. Avrupa örnekleme ile yapılan bir araştırma (Kaess vd., 2016) ve TÜİK (2017) verilerine göre internet kullanım yaygınlığı artmaktadır. Cep telefonlarından kolayca internete ulaşılmasıyla birlikte bu oranın gelecek yıllar içerisinde artacağını söylemek olasıdır. İnternet kullanımının her geçen yıl artarak devam etmesi sonucunda yaşamı kontrol eden bir araç haline almaktadır. Yaygınlığının ve kullanımının artmasıyla birlikte ergenlerin karşılaştıkları sorunların da arttığı bilinmektedir (Günlü ve Ceyhan, 2017; Waldo, 2014). Birçok kolaylık sunmasının yanında insanlar internetin kontrolsüzlüğünden olumsuz etkilenmektedirler. Bir yanda yaşanan korku diğer tarafta internet ve bilgisayar kullanımının sağladığı imkânlardan yararlanmak bireylerin yaşadığı ikilemi göstermektedir. Bu yaşanan ikilem bireyleri ikilem duydukları nesneye daha da bağlamaktadır (Ögel, 2012). İnternet insan yaşamına getirdiği birçok olumlu davranışın yanı sıra belirli olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir (Ceyhan, 2008). İnternet kullanımının ergenlerde en üst seviyede olduğu göz önüne alındığında, ergenlik dönemindeki bireylerde internet kullanımının sonucunda oluşan problemlili internet kullanımı oranının giderek arttığı bilinmektedir. Bundan dolayı problemlili internet kullanımına ilişkin araştırma yapan çalışmacılar bu durumunun önleyici, koruyucu ve tedavi edici çalışmaların yapılmasının gerekli olduğunu savunmaktadırlar. Sağlığını koruyabilen ergen ve çocukların yetiştirilebilmesi adına ergenlerin problemlili internet kullanımının araştırılması gerektiğini düşünmektedirler (Ceyhan, 2008; Tarı-Cömert ve Kayıran, 2010).

İlgili alanyazın incelendiğinde bu gerekliliğin görüldüğü ve internet bağımlılığı olarak adlandırılan problemlili internet kullanımı araştırmacılar tarafından artan bir ilgiyle konu edindikleri bir sorun alanı olarak karşımıza çıktığı anlaşılmaktadır (Laconi, Rodgers ve

Chabrol, 2014; Pontes, Kuss ve Griffiths, 2015). Problemlı internet kullanımı kişilerarası, akademik ve çalışma alanlarındaki olumsuz sonuçlarına rağmen devam eden ve kontrolün kaybedildiği bir davranıştır (Caplan, 2010). Ergenlik dönemindeki bireylerin interneti bir bilgi kaynağı olarak kullanmalarını sağlayacak, olumlu gelişimlerine katkıda bulunacak bir araç haline getirebilmek önem taşımaktadır. Diğer yandan artan kullanımla birlikte birçok sorunla karşılaşıldığı da bilindiği için ergenlik dönemindeki bireylerin kendilerini dzenleyebilmelerine yardımcı olmak, içinde buldukları anın farkında olarak yaşamalarını sağlayabilmek ve karşılaştıkları güçlüklerin üstesinden gelebilmelerine olanak vermenin son derece önemli olacağı dşnlmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin sağlıklı olarak yetiştirilebilmesinde hızlı hareket edebilmek, sorunları daha hızlı zebilmek ve üzüm üretme noktasındaki tıkanıkları ortadan kaldıracabilmek için, problemlı internet kullanımı ile ilişkili olduğu dşnlen bilinçli farkındalık ve öz düzenlemeye arasındaki ilişkiler bu çalışma ile ele alınmak istenmektedir. Bu bağlamda ergenlik dönemindeki bireylerin odaklandıkları ve farkında oldukları yaşantılara ilişkin becerileri önem kazanmaktadır. Buna ek olarak öz düzenleme becerilerinin problemlı internet kullanımı üzerinde etkili olduğu dşnlmektedir. Dolayısıyla bu araştırma ile problemlı internet kullanımı, öz düzenleme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler ortaya konmak istenmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

Bu araştırmaya katılan lise ğrencilerinin kendilerine uygulanan lme aralarındaki soruları içten ve objektif bir biçimde yanıtladıkları sayıltısı ile hareket edilmiştir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma 2018-2019 eğitim ğretim yılında Antalya İli Muratpaşa Türk Telekom Anadolu Lisesi, Muratpaşa 75. Yıl Cumhuriyet Anadolu Lisesi, Konyaaltı Muhitin Mustafa Böcek Anadolu Lisesi, Konyaaltı Anadolu Lisesi, Kepez Karatay Anadolu Lisesi'nde öğrenimine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırmanın bulguları, Problemlı İnternet Kullanımı lği, Bilinçli Farkındalık lği ve z Düzenleme lği'nin maddeleri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Problemlı İnternet Kullanımı: Problemlı internet kullanımı, bireylerin interneti kullanmaları sonucunda yaşamlarında bilişsel, sosyal ve psikolojik olarak zorluklarla karşılaşmasıdır. Ayrıca takıntılı düşünceleri, tahammül ve dürtü kontrolünde zorlukları ve internet kullanımını durdurabilme yetisinde azalmayı kapsamaktadır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003).

Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalık, yargısız bir biçimde yalnızca içinde bulunulan anda olanlara odaklanmak şeklinde tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1994)

Öz Düzenleme: Öz düzenleme bireylerin davranışlarını gözlemlemesi sonucunda kendi kriterleri ile kıyaslamasıyla bir yargıda bulunması ve davranışlarını gerektiğinde belirlediği kriterlere uygun hale getirebilmesidir (Bandura ve Simon, 1977)

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan problemlili internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme kavramları hakkında kuramsal bilgiler ile bu değişkenlerin yer aldığı yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilecektir.

2.1. İnternet Kullanımı

İnternet kullanımı son yıllarda önemli ölçüde artmış ve günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. İletişim sağlama, bilgiye erişim, eğlence ve oyun gibi pek çok alanda kullanılması nedeniyle ergenlik dönemindeki bireylerin yaşamında merkezi bir konumda bulunmaktadır (Thorsteinsson ve Davey, 2014). Merkezi bir konumda olan internet, erişimin kolaylaşmış olması ve gereğinden fazla kullanılması nedeniyle bireylerin sorun yaşayabilmelerine sebep olabilmektedir. Dolayısıyla insan hayatında internetle birlikte önemli değişimler olmuştur. Kullanım yelpazesi son derece geniş olduğundan insan hayatının neredeyse her alanında kullanılması zorunluluk gibi görülmektedir.

İnternetle birlikte var olan mesafelerin önemi azalmış, istenilen bilgiye ulaşma ve iletişim kolay hale gelmiştir. İnternet bireylerin yaşamlarında yeni bir alan haline gelmiş ve duygu, düşünce, değer yargıları, iletişim gibi tüm hayatı etkileyerek bir değişime sebep olmuştur (Çakır, Horzum, ve Ayas, 2013). Bu değişiminin kullanıma ve amaca göre insan hayatını olumlu veya olumsuz etkileyebilecek bir güç haline de geldiği söylenebilir.

İnternet, tekerlek icadıyla birlikte başlayan ve buharla çalışan makinelerin kullanılması ile ilerleyen insanların gelişimlerinde ulaşılmış nokta şeklinde tanımlanmaktadır (Ögel, 2012). Gizliliği sağlaması, iletişim açısından zaman ve hız ayarının yüz yüze iletişimden daha kolay ayarlanması, benzer özellikteki kişileri bulmanın kolay olması, diğer iletişim araçlarının avantajlı olması, üretme ve katılım sağlayabilme olanağı tanınması, bir gruba aidiyet hissinin kolay edinilmesi gibi özellikleri nedeniyle daha fazla kullanıma yol açmaktadır (Balkaya-Çetin, 2014; McKenna, Joinson, Reips, ve Postmes, 2007). Ayrıca internet sayesinde, günlük yaşam kolaylaşmış ve iş hayatındaki yoğunluktan uzaklaşma fırsatı sağlandığı ifade edilmektedir (Özcan ve Buzlu, 2005). Belirtilenlerin dışında internet kullanımındaki artış,

internette zaman harcamanın bir ödül gibi görülmesi (Odabaşoğlu, Öztürk, Genç, ve Pektaş, 2007), iletişim sorunları ve yalnızlık (Huan, Ang, ve Chye, 2014), olumsuz ruh durumundan kurtulma (Shapira, Goldsmith, Keck Jr, Khosla, ve McElroy, 2000) ve sosyal destek mekanizmalarının azlığı (Esen ve Siyez, 2011) gibi sebeplere de bağlı olarak değerlendirilmektedir. Sayılan bu durumlar ve benzerleri bireyler üzerinde pekiştireç halini alabilir (Nalwa ve Anand, 2003) ve bu durum bağımlılığın oluşumunda bir ön basamak oluşturabilir (Ögel, 2012). Psikolojik sağlığa ilişkin değişkenlerin yanı sıra güven sorunu yaşayan ve içedönük kişilik özelliğine sahip bireyler iletişim kurma yolu olarak sanal ortamı seçebilirler. Yaşamlarında çekingen olanların, beğenilmediğini düşünenlerin ve kendilerini dışlanmış hissedenlerin internette geçirdikleri zamanın çoğunu sanal sohbetle harcadığı bilinmektedir (Altın, 2006). Fakat bu özelliklerin zıttına sahip bireyler de sanal sohbeti hayat tarzı gibi görebilmektedirler (Peris vd., 2002). Buna ek olarak yoğun bir biçimde internetin kişilerarası iletişim için kullanıldığı bilinmektedir (Kraut vd., 1998). Dolayısıyla internet insan hayatına hızlı bir biçimde girmiştir ve hayatı her yönüyle etkilemeye devam etmektedir. İnternet olumlu amaçlar için kullanıldığında ve kullanımı içsel bir biçimde düzenlenebildiğinde patolojiden uzak fırsatlarla dolu bir kapı aralayabilir. Fakat internetin kullanımıyla ilgili günümüzde pek çok sorun yaşanmakta ve kişilerin ruh sağlığı bu durumdan olumsuz etkilenmektedir. Dolayısıyla internet kullanımı bir bağımlılık çeşidi olarak da karşımıza çıkabilmektedir.

2.1.1. İnternet Bağımlılığı ve Problemlı İnternet Kullanımı

Bağımlılık bireylerin, herhangi bir nesne, kişi veya bir varlığa duydukları güçlü istek olarak tanımlanabilir. Bağımlılıkta iradenin kullanılmaması veya başka bir iradeye boyun eğme vardır. Bu durum bilişsel aktivitelerle ilgili patolojik davranış yansımasıdır (Uzbay, 2009). Bağımlılık denildiğinde genel olarak yukarıdaki tanımın aksine akla ilk olarak kimyasal ve bitkisel maddelere yönelik güçlü istek gelmektedir. Bunlar bağımlılık tanımına uysa da günümüzde para harcamadan yemek yemeye, online oyun oynamadan alışveriş yapmaya kadar bir çok davranışın da bağımlılık meydana getirebileceği düşünülmektedir (Erden ve Hatun, 2015). Bu açıklamaların ötesinde yaşam içerisinde her bir nesneye yönelik bağımlılık oluşabileceği de savunulmaktadır (Ögel, 2001). Bu açıklama bağımlılık için çok geniş bir yelpazenin var olabileceğini de göstermektedir. Bağımlılık için her nesnenin bir potansiyeli olsa da kimi maddeler veya nesnelere bağımlılık için daha fazla risk faktörü oluşturmaktadır. Sadece kimyasal veya bitkisel bağımlılık tehlike oluşturmamakta ve diğer

bağımlılık potansiyelleri olan nesne veya maddeler göz ardı edilebilmektedir (Dinç, 2010). Buradan hareketle madde ve davranış olmak üzere iki temel bağımlılıktan söz edilebilmektedir.

Davranış bağımlılığını açıklamak problemleri internet kullanımını anlamak için gerekli görülebilir. Davranış bağımlılığı, bir davranış için sık ve düzenin bozulmasına sebep olacak şekilde gösterilmesinden sonra ortaya çıkan bedensel ve psiko-sosyal açıdan düzenin sağlanamaması ve uyumun bozulmasıdır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Bağımlılığın bir sürecin devamında ortaya çıktığı ve bağımlılık sürecinin oluşması için bazı evrelerin olduğu (DSM-V., 2013) göz önüne alındığında teknoloji kullanımının benzer özelliklere sahip olduğu anlaşılabilmektedir.

İnternet bağımlılığı internetin hayatımıza girmeye başladığı yıllarla birlikte kullanılmaya başlanan bir kavram olarak karşımıza çıkmıştır (Goldberg, 1996). Alan yazın incelendiğinde bilgisayar, online, siber bağımlılık ve problemleri internet kullanımını, patolojik kullanım yahut teknolojik bağımlılık gibi kavramlarla anlatıldığı görülmektedir (Van Rooij, Zinn, Schoenmakers, ve Van De Mheen, 2012). Genel olarak internet kullanımını kontrol etmekte zorlanma olarak kavramsallaştırılan internet bağımlılığı son yıllarda araştırmacıların oldukça ilgisini çeken bir konudur (Spada, 2014). Bağımlılık ölçütleri sadece kimyasal maddelere yönelik belirlenmiş, davranışsal bağımlılık kategorisi henüz var olmadığından internet bağımlılığı bir hastalık çeşidi olarak kabul edilmemektedir. Bağımlılık tanımı alkol, sigara, sentetik ve uçucu maddeleri içerirken genel olarak bağımlılığa neden olan şeyler hakkında görüş birliğine varılmadığı söylenebilir (Ögel, 2012). Her ne kadar genel internet bağımlılığı DSM'ye ya da uluslararası hastalık sınıflamasına (ICD) dahil edilmemiş olsa da tolerans ve geri çekilme reaksiyonları gibi ortak karakteristik özellikleri bakımından diğer bağımlılık davranışları ile ortak yönleri olduğuna dair kanıtlar artmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012; Young, 2017). Günümüzde para harcamadan yemek yemeye, online oyun oynamadan alışveriş yapmaya kadar bir çok davranışın da bağımlılık meydana getirebileceği düşünülmektedir (Erden ve Hatun, 2015). Sonuç olarak internet bağımlılığı ile ilgili gözlemlerin madde bağımlılığıyla benzerlik gösterdiği ortaya konmuştur (Mikowski, 2006). İnternet bağımlılığı bireyin içinde bulunduğu duygusal duruma yönelik bir değişim gerçekleştirmek istemesi ve stresle başa çıkabilmek için kullanıldığı ortaya konmuş ve bireylerin internete bağımlı olmak yerine bağımlı oldukları diğer şeylere yönelik doyum sağlayabilmek için interneti aşırı kullandığı vurgulanmıştır (Grohol, 1999). Dolayısıyla

internetin bir bağımlılık oluşturabileceği gibi önceden var olan bağımlılık davranışlarına yönelik kolay bir ortam da sunduğu ifade edilmektedir (Griffiths, 2000).

Her ne kadar bağımlılık sürecine benzer evrelerin varlığı ortada olsa da kimyasal maddelerdeki gibi net belirtilerden söz etmek mümkün olmadığı için internet bağımlılığı kavramından ziyade sorunlu, aşırı veya uyum bozucu gibi kavramlar (Beard ve Wolf, 2001) ve klinik ortamın olmadığı veya bazı değişkenler açısından incelenen çalışmalarda bağımlılık yerine problemlili internet kullanımı kavramının kullanılmasının uygun olduğu vurgulanmaktadır (Ceyhan ve Ceyhan, 2009). Problemlili internet kullanımı, bireylerin interneti kullanmaları sonucunda yaşamlarında bilişsel, sosyal ve psikolojik olarak zorluklarla karşılaşmasıdır. Ayrıca takıntılı düşünceleri, tahammül ve dürtü kontrolünde zorlukları ve internet kullanımını durdurabilme yetisinde azalmayı kapsamaktadır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003).

İnternet kullanımının problemlili oluşuna ilişkin bazı kriterler belirlenmiştir. Bu kriterler; a) internet kullanımının sınırlandırılmasına ilişkin çabaların sonuçsuz kalması ve planlanandan daha fazla internet kullanılması kriterlerinden en az birinin görülmesi, b) bireylerin iş yaşamlarında, sosyal hayatlarında onlar için önemli olan diğer yaşam alanlarında işlev kaybının oluşması yahut klinik belirtilerin ortaya çıkması, c) internetin aşırı kullanımının hipomani veya mani atakları esnasında ortaya çıkmaması veya herhangi başka bir Eksen I bozukluğu ile daha iyi bir biçimde açıklamaması kriterlerinden oluşmaktadır (Shapira vd., 2003).

Benzer şekilde problemlili internet kullanımı ile bağımlılığın aynı şey olmadığı, bağımlılığın daha sonra oluşacağı ifade edilmiştir (Ögel, 2012). İnternet kullanımından bağımlılığa geçen evreler dört basamakta incelenmiştir. İlk düzey, internetin ihtiyacına yönelik internet kullanılmaktadır. İkinci düzey, internetin sık ve düzenli kullanılmasıdır. Burada internet eğlence ve boş zamanın doldurulmasına yönelik kullanılmaktadır. Üçüncü düzeyde, problemlili internet kullanımı vardır. Bu durum bireyin hayatında sorun oluşmasına neden olabilir. Fakat bu düzeyde kullanım bağımlılık olarak adlandırılmaz. Son düzeyde ise internet bağımlılığı vardır. Birey artık internet yoksunluğuna dayanmakta güçlük çekmektedir (Ögel, 2012).

2.1.2. Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Ortaya Konan Modeller

Problemlı internet kullanımının önlenmesine yönelik birçok model önerilmiştir. Temel olarak işlevsel olmayan inançların işlevsel olanlarla yer değiştirmesi ve yeni beceriler kazanılması bu modellerle hedeflenmektedir. İnternet kullanımının ergenlerin duydu düşünce ve davranışlarında olumsuzluk oluşturmasını önleyecek şekilde düzenlenmesinde önerilen modellerin öne çıkanları aşağıda açıklanacaktır.

2.1.2.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Kuramına İlişkin Modeller

Bu yaklaşım internetin bir patolojiden uzak şekilde kullanımını uygun süreler içerisinde, belirgin bir amaçla, gerçek iletişimle sanal iletişim arasındaki farkları ayırt ederek kullanması şeklinde tanımlanır (Davis, 2001). İnternetin sorunlu kullanımı ve bağımlılığın oluşmasında otomatik düşünceler, ara ve temel inançlar etkilidir. Otomatik düşünceler çoğunlukla fark edilmeyen düşünceler olup, bireyler yalnızca bu düşünceye eşlik eden duyguyu hissederler (Türkçapar, 2012). Bu yaklaşımla otomatik düşüncelerin ele alınması ve bireyin bu düşünceye ilişkin işlevsel olmayan inancının azaltılması amaçlanır (Erden ve Hatun, 2015).

Problemlı internet kullanımı veya bağımlılığı için öncelikle problemin birey tarafından kabul görmesi gerekmektedir. Daha sonra davranışların gözlemlenmesi, zaman yönetimi ve sosyal yaşama dönük yeni aktiviteler oluşturulması gerekmektedir. Son olarak ise problemin tekrar ortaya çıkmasını engelleyecek önlemlerin alınması gelmektedir. Burada tetikleyici unsurlara dikkat edilmesinin önemli olduğu düşünölmektedir.

2.1.2.2. Davis Modeli

İnternet bağımlılığının tedavisine yönelik kapsamı en geniş olan modellerden biridir. Bu modelde patolojik internet kullanımı için temel noktanın uyum bozucu bilişler olduğu ifade edilmektedir (Davis, 2001). Burada ilk olarak bireylerin internet uzak kalma durumlarını belirlenir. İnternete girilen eşyanın kaldırılması ve yalnız internete girmek yerine diğerleri ile birlikte kullanması sağlanır. Sonrasında internete bağlandığı zamanlarda değişiklik yapılır. Bir sonraki adımda bireyin internet konusunda yaşadığı sorunları yakınlarından gizlememesi ve spor yapması sağlanmaktadır. Diğer adımda internet için tatil zamanlarının belirlenerek

internetin tatile çıkarılması istenir. Sonrasında ise internet kullanımı sırasındaki duyguların kaydedilmesi ve bireyin yeni sosyalleşme fırsatları oluşturması ve yeni beceriler kazanmasına yardım edilir (Davis, 2001).

2.1.2.3. Young Modeli

Young geliştirdiği modelle internet bağımlılığının ortaya koyduğu problemleri ortadan kaldırmakta önemli bir yere sahiptir ve sıklıkla kullanılmaktadır. Problemlerli internet kullanımı için öncelikli olarak davranışa yönelik analizin yapılması sağlanır. İnternet kullanım davranışları tüm yönleri ile belirlenir. Kullanım günlere, günler içerisinde ise saatlere ayrılır. Daha sonra gün içerisinde toplam kullanım saati belirlenir. Bireylerin interneti kullandıkları yer, kullanma amaçları, internetin kullanıldığı yerin özellikleri ve interneti kullanmaya yönelik istek oluşumuna sebep olan durumlar ortaya konur (Erden ve Hatun, 2015) .

12 haftalık bir modelin belirlendiği bu yaklaşımda ilk olarak internet kullanım saatlerini zıt yönde ayarlamakla işe başlanmaktadır. Bu sayede günlük rutin değiştirilmiş olunacaktır. Sonrasında alarm gibi uyarıcılar kullanarak internet kullanımındaki farkındalığı artırmak hedeflenir. Üçüncü adımda internet kullanımına dair yeni hedefler koyma vardır. Burada bireylerin internet tarafından kontrol edilmesi yerine bireylerin interneti kontrol etmesi sağlanır. Sonraki adımda internet kullanımındaki belirli bir işlevden uzak kalma sağlanmaya çalışılır. Burada sürekli girilmek istenen instagram vb. sitelere girme engellenmeye çalışılır fakat önemli olabilecek posta gibi kullanım devam eder. Beşinci adımda hatırlatıcı kartlar kullanılarak interneti kullandığında ortaya çıkan temel sorunları ve bilinçli kullandığında kazanacağı temel yararları yazılarak farkındalık sağlanmaya çalışılır. Sonraki adımda bireysel olarak bir defter hazırlanması istenir. Burada seçeneklerini görmesi sağlanır. Bir diğer basamakta ise destek gruplarına katılması sağlanmaktadır. Son olarak bireylerin bireysel terapi yanında aile terapilerine katılarak destek almaları sağlanmaktadır (Young, 1999).

2.1.2.4. Grohol Sosyalleşme Modeli

Bu yaklaşımda problemlerli internet kullanımının oluşmasında bireylerin sosyalleşmeye yönelik ihtiyaçlarının önemli yer tuttuğu savunulmaktadır (Grohol, 2012). Bu yaklaşımda problemlerli internet kullanımı için 3 evre belirlenmiştir; a) büyülenme evresinde bireylerin daha

önce önlerine çıkmamış olan heyecanlandırıcı ve keyif verici bir ortamla karşılaşılır, b) hayal kırıklığı aşamasında büyülendikleri ortama artık alıştı hale gelirler ve c) dengeleme aşamasında ise yaşadıkları hayal kırıkları ve daha fazla doyumun sağlanamaması sonucunda internet kullanımını dengeli hale getirebilirler (DiNicola, 2004; Grohol, 2012). Son aşama olan dengelenmenin yaşanmadığı durumlarda problemlerli internet kullanımından ötürü davranış bozukluklarının ortaya çıktığı belirtilmektedir (Grohol, 1999).

2.1.2.5. Tam'ın Dört Aşamalı Modeli

Bu yaklaşımla problemlerli internet kullanımının bir patolojiye dönüşmeden engellenebileceği vurgulanmaktadır. Burada kritik noktanın davranışın patoloji oluşturmadan önce fark edilmesi yani erken tanı olduğu ifade edilmektedir. Dolayısıyla erken tanı ile birlikte aile ve öğretmenlerin problemlerli internet kullanımında uzman desteğine gereksinim duymadan yapabilecekleri müdahalelerin olduğu ancak davranış bozukluğu belirgin bir hal alırsa ve hayatın diğer alanlarını da olumsuz etkilerse bir uzmandan destek alınmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir (Tam ve Walter, 2013)

2.2.Farkındalık

2.2.1. Bilinçli Farkındalık ve Kökeni

Bilinçli farkındalık (Mindfulness), kökenlerini doğu kültüründen alan bir yöntemdir. Dikkati yönlendirme yöntemi olan bu yaklaşım son yıllarda giderek artan bir biçimde Batı kültüründe de kullanılmaya ve uygulanmaya başlanmıştır (Carmody, 2014; Kabat-Zinn, 2009; Olendzki, 2003). Bireylerin iç dünyalarında ve çevrelerinde meydana gelen olaylara yönelik derin bir farkındalık hali şeklinde (Brown, Ryan, ve Creswell, 2007; Harvey, 2000) tanımlanan bu kavramın ilkeleri milattan önce 3. yy ile 6. yy arasındaki Budist felsefeye uzanmaktadır (Fulton ve Siegel, 2013; Kang ve Whittingham, 2010; Olendzki, 2003). Bu felsefe Sanskritçe'deki Pali dilindeki sati kelimesi ile ifade edilmiş ve farkında olmak, hatırlamak gibi anlamlarda kullanılmıştır (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalığın özünde, insan doğasına ilişkin derin bir kavrayış sağlama ve üç zehir türü olarak adlandırılan hırs, nefret ve cehaleti tedavi etmek yatmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık esasını Budist felsefede bulsa da kavramsal olarak keştiği noktalar diğer kültürlerde de mevcuttur. Örneğin Amerikan toplumu içerisindeki insancıl bakış açısında veya Yunan mitolojisinde

bulunan düşünce sistemlerindeki anlayışla bir yakınlık kurmak mümkündür. Farkındalık yaklaşımı esasını bireylerin yaşantılarında temellendirir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Bilinçli farkındalık günlük yaşamımızla yakından ilişkilidir. Bu ilişki Budist olmakla veya Budizm'e inanmakla bağlantısızken uyanış halini yakalama, insanın kendisiyle ve dünyayla ahenk içinde yaşayabilmesiyle bağlantılıdır (Kabat-Zinn, 1994). Sonuç olarak bilinçli farkındalık temel anlamda bilinçli ve farkında olarak yaşamaktır (Kabat-Zinn, 1994). Dolayısıyla bilinçli farkındalık hiçbir inançla ve bilimsellikte çatışmadan veya bireyleri yeni bir inanç sistemine dahil olmaya zorlamadan bireyin kendisi olarak kalmasına ve kendisi dışında başka bir şeye dönüşmesine engel olan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım bireyin kendini gözlemlemesi, sorgulaması ve dikkat ederek davranışta bulunmasına sistemli bir şekilde yaklaşan, bireyin varlığı ile sıkı bir temas kurabilmesinin yoludur (Kabat-Zinn, 1994). Bilinçli farkındalık hali Budizm için en temel noktalardan birini oluşturmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Dharma kelimesinden kökünü alan Budizm, iç görüyü geliştirmekte ve insan doğasına yönelik bütünleştirilmiş bir bakış açısı oluşturmayı amaçlamaktadır (Hanh, 2008). Budizm insanların doğalarıyla yüzleşmesi ve onu bastırmaya çalışmadan serbest bırakarak kabul etmesinden güç almaktadır. Bireylere zihinlerini yapıcı olarak eğitebilmeleri konusunda yardım etmeyi amaçlar. Bireyler belirtilen sorgulama süreçlerinin sonucunda, gerçek manada kendisi ile iletişim kurabilmeye ve iletişime geçebilmeye başlarlar (Kabat-Zinn, 2003). Dharma içerisinde farklı kategorilerin olduğu beş kümeden meydana gelmektedir. Bu kümelerden ilki bedensel ve fiziksel şekillerin anlatıldığı unsur, ikinci küme duyguların anlatıldığı unsur, üçüncü küme algılardan oluşan unsur, dördüncü küme zihinsel oluşumlar olarak isimlendirilen unsur ve son küme bilinç olarak isimlendirilen unsurdur. Bu unsurların tamamı bireylerin içlerindeki ve dışlarındaki, doğa ve toplum dahil her şeyi kapsamaktadır (Hanh, 2009). Sayılan beş unsur birlikte var olmakta ve hissettiğimiz duyguların sebeplerini anlayabilmek için bu kümelerinin hepsine yani beden, algı, zihin ve bilincimize bakmamız gerektiği anlatılmaktadır (Laity ve Hanh, 1993).

Bilinçli farkındalık dikkati özenli bir biçimde yoğunlaştırma, bilinçli bir biçimde ana odaklanma ve yargısız bir biçimde dikkati odaklamadır (Kabat-Zinn, 2009). Dolayısıyla şimdi ve burada içinde gerçekleşen durumlara aktif bir biçimde katılabilmeyi sağlayan bir beceridir. Bireyin tüm deneyimlerinde var olan acının azaltılması ve bireylerin iyi oluşlarının artırılmasını sağlamaktadır. Bundan ötürü bir uyanış olarak ifade edilmekte ve anda olmayı istemektir (Fulton, 2005). Anda bulunmayla ilgili farkındalık düşük olduğunda ise bireylerin bilinç dışı kaygıları veya korkuları ortaya çıkabilir ve otomatikleşen davranışlar ile birlikte

farklı sorunlar meydana gelebilir. Ortaya çıkan bu sorunlar farkındalığın düşük olmasıyla çoğalır ve sonunda birey kendini kapana kısılmış hissedebilir. Bilinçli farkındalık ise bireylerin kapana kısılmışlık hissinden kurtulmasına, tekrar canlılık kazanmasına ve bilgeliğiyle tekrar iletişime geçebilme yolunu aydınlatır. Bu yol temelde şimdiki anın değerini anlamak, ana itinalı davranmak ve sezgileri de kullanarak içinde bulunulan anla ilişki içinde olmayı içermektedir. Dolayısıyla hayatı hafife almanın aksi bir yöndedir (Kabat-Zinn, 1994).

2.2.2. Bilinçli Farkındalık Nedir?

Bilinçli farkındalık son yıllarda hızla büyüyen bir araştırma ve uygulama alanı haline gelmiştir. Doğu kültüründen köklerini alan ve uzun yıllar sonucunda oluşan bu kavramın Batı kültüründe tanımlanması ve isimlendirilmesi kolay olmamıştır (Desai, 2015) ve son yıllara kadar bilim dünyası tarafından duyulmadığı ve içeriğinin bilinmediği vurgulanmaktadır (Brown, Creswell, & Ryan, 2015). Dolayısıyla kısa bir sürede çok önemli bir kavram olarak günümüz araştırmacıları tarafından uygulanan bir yaklaşım olduğu görülebilmektedir.

Bilinçli farkındalık derin bir farkındalığın yaşanması halidir (Brown vd., 2007). Bilinçli farkındalık yargısız bir biçimde yalnızca içinde bulunulan anda olanlara odaklanmak şeklinde tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1994). Tanımda üzerinde durulan geçmişin etkisinden sıyrılarak anlık deneyimlerin odak noktası olarak görülmesidir (Bishop vd., 2004). Bundan dolayı bilinçli farkındalık kavramı; farkında olmayı, dikkati ve hatırlamayı içeren bir bileşimdir (Kabat-Zinn, 2003; Siegel, 2009). Bileşimdeki farkındalık ögesi yargısız olma ve şefkatli tutum sergilemeyi karşılamalıdır. Çünkü yalnızca farkında olmak bireye fayda sağlayacak bir unsur olmaktan çıkabilir ve dahası birey için zararlı olabilir. Dolayısıyla bilinçli farkındalık halinin esnekliği, yargılamamayı ve şefkati barındırması bireyler için karşılaştıkları güçlüklerle baş etme noktasında koruyucu bir kalkan olmakta ve umut hissini güçlendirmektedir (Brown vd., 2007). Bilinçli farkındalığın hatırlamaya ilişkin ögesi ise var olan tüm yaşantı ve deneyimlerin -ister geçmişte olsun isterse şuanda- kapsayıcı ve kabullenici bir yaklaşımla tekrar hatırlanmasını kapsamaktadır (Germer, 2005). Hatırlamak anılarla yaşamayı anlatmamakta, bireyin dikkatini ve farkında oluşunu kabul edici bir biçimde içinde bulunduğu andaki yaşantılarına kalpten bir biçimde yönlendirebilmesini dolayısıyla tamamıyla içinde bulunulan anı yaşayabilmeyi istemesini ifade etmektedir (Germer, Siegel ve Fulton, 2005).

Bilinçli farkındalık yaşamla iç içe olabilmek, yaşantıları anlamlı hale getirebilmek, zenginleştirebilmek ve acıları azaltabilmek için kullanılabilir bir yoldur. Bu yolun ise deneyimler ve yaşantılara ilişkin anbean farkında olabilme ve insan zihninin oluşturduğu gereksiz kaygıları anlamlandırabilmeye dair iç görüyle sağlanabileceği vurgulanmaktadır (Siegel, 2009). Bireylerin çoğunlukla acı veren duygu ve düşüncelerin üstesinden gelmede zorlandığı ve sonrasında bu duygu ve düşüncelerle özdeşim kurmaya başladığı nihayetinde ise zihniyle acı veren düşünceler arasında sınırın kalmadığı ifade edilmektedir. Bu durum farkındasızlığı ifade ederken, bilinçli farkındalık tutumuna sahip bireylerin zihinlerinde var olan düşünceleri dışarıdan gözlemlenebilir becerisine sahip olduğu için zihninin sürekli farklı düşünceler üretebileceğinin ayırt edebileceği vurgulanmaktadır. Bu ayırt etme sayesinde bunların sadece düşünce olduğu, zihnin sürekli düşünce ürettiği gerçeğiyle düşüncelerine yönelik bir mesafe koyabilmeyi sağlamaktadır. Ayrıca bu düşüncelere yargısız bir biçimde bakabilen ve bu düşüncelerin geçici olduğunu anlayan kişi acı yerine huzur hissetmeye başlayacaktır (Ögel, 2012a).

Bilinçli farkındalık halinin zıttı durumlar umursamama ve otomatikleşme şeklinde ifade edilmektedir. Otomatikleşme bilinçsizliği de ifade etmek için kullanılmaktadır. Farkındalıktan uzak kalma olarak nitelendirilen bu durumlar içinde bulunulan zamana odaklanamama veya anda olamama ve yaşanan duygu ve düşüncelere yönelik yargısız ve kabul edici davranamama olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalığın olmadığı hallerde bireylerin otomatik pilot şeklinde hareket ettikleri varsayılmaktadır. Örneğin bir birey işe gitmek için hızlı bir şekilde arabaya gidebilir ve tam bir farkındasızlık haliyle yanlış yöne gittiğini fark edebilir. Burada otomatik pilot devreye girmiş farkındalık hali ortadan kalkmış olacaktır. Sonrasında ise birey ne olduğunu anlayamadığını ve bilincinin işe gitmekle uğraşırken arabayı otomatik bir biçimde kullandığını fark edebilir. Bir diğer örnek yemek yemekle ilgili verilebilir. Yemek yerken yemeğin tadının kaç dakika alındığını düşündüğümüzde insanların geneli yemeğin tadına baktıktan sonra yemek hakkında fikrini söyleyip başka şeylere odaklanabilirler. Veya bu yazıyı okurken acaba yazdıkları gerçekten alıntı kurallarına uygun mu, umarım okumaya değer bir şeydir veya iyi gidiyor umarım bu şekilde devam eder ve çuvallamaz gibi soruları sorup esasen bunu okumayı bırakıp gelecekle veya geçmişle uğraşmaya başladınız. Yukarıdaki örnekler yerine, yemeği yerken ellerimizin duruşuna veya kaşığı kullanma biçimine odaklanılabilir. Araba kullanırken vücudunuzun farkına varabilir ve aynı zamanda çevrenin güzelliğini görebilirsiniz veya yemek yerken gerçekten yemeğin tadını almak için

yiyebilirsiniz (Ögel, 2012a). Farkındasızlığa örnek olarak anlatılanlar bu kavramın otomatik pilot terimini açıklamaktadır. Otomatik pilot kavramı; bireyin içinde bulunduğu zaman dilimindeki deneyimlerini ve duygularını tam anlamıyla algılamadığı veya bilinçsiz bir şekilde hedefine yönelik olmadan hareket ettiği bir bilinç durumudur (Crane, 2017). Otomatik pilotun biyolojik bir kökeni olduğu bilinmektedir. Evrimsel olarak bireylere bir avantaj sağladığı bilinmektedir. Ancak bireylerin deneyimlerini otomatikleşerek yaptıklarında ruhsal açıdan problemlere bir yatkınlık kazanmış da olmaktadır (Ögel, 2012b). Dolayısıyla bilinçli farkındalık otomatik pilot şeklinde düşünce ve davranışta bulunmayı önlemeye çalışmayı gerektirmektedir. Bireyler otomatik pilotun kontrolü ele aldığını fark ettiklerinde gerçekleştirmeye çalıştıkları davranışlara yönelik seçim yapabilme fırsatını yakalayabileceklerdir (Williams ve Penman, 2015). Başka bir deyişle bulunmak istedikleri eylemlere yönelik kontrolü ele alabilecekler ve seçim yapabilme fırsatı yakalayabileceklerdir (Kabat-Zinn, 2013).

Bilinçli farkındalık karşılaşılan güçlüklerle ve sorunlara farklı bir açıdan bakabilme fırsatı tanımaktadır. Bireylerin olayları anlamlandırırken gerçekliği yakalayabilmelerini sağlar (Brown vd., 2007; Williams ve Penman, 2015). Anlamlandırmanın yanı sıra yaşanan olaylara ilişkin düşüncelerin yeniden yapılandırılabilmesine ve değerlendirilebilmesine fırsat verdiği için negatif düşüncelere, olumsuz duygu ve durumlara yönelik davranışta bulunmadan, karşılaşılan kaygı verici durumların nesnel bir şekilde değerlendirilmesi sağlanmış olur (Thomas, 2011). Bu da karşılaşılan stres verici durumların üstesinden gelmek için bireylerin kullanabilecekleri bir strateji olarak değerlendirilebilir.

Bilinçli farkındalık kavramsal olmayan, ana odaklanmayı esas alan, yargısız bakabilmenin temel alındığı, dikkatin istenilen yere odaklandırıldığı dolayısıyla istenilen, zihin ve bedenin yakın bir şekilde hissedildiği ilgili bir gözlemciliği içeren, sözel olmayan yani farkındalığın düşünceleri oluşturan kelimelerden önce de olduğu, keşfin esas olduğu özgürleştirici bir yaklaşımdır (Germer vd., 2005).

2.2.3. Bilinçli Farkındalığa İlişkin Tutumlar

Bilinçli farkındalığa ilişkin belirli tutumların olduğu bilinmektedir. Bilinçli farkındalıkta; yargılayıcı tutumdan uzak olma, sabır, güven, katı mücadeleden uzak olma,

acemi zihni, kabul ve oluruna bırakabilme temel tutumlar olarak ifade edilmiştir (Kabat-Zinn, 2009, 2013).

Yargılayıcı olmamaya ilişkin tutumda bireylerin yaşadıklarını veya deneyimlediklerini iyi-kötü, harika-berbat veya doğru-yanlış şeklinde etiketleyici davrandıkları ifade edilmektedir. Birey bunu istemsiz yani bilinçli olmayan bir şekilde yapsa da farkındalık durumunun yakalanamaması halinde bu sınıflama sürmektedir (Kabat-Zinn, 2013). Yargısızlık bireylerin yaşadıkları deneyimlere daha önce öğrendikleri bilgilere başvurmadan, deneyimlerini kategorize etmeden ve eleştirmeden yaklaşabilmesini ifade etmektedir (Ögel, 2012a). Bu durum sağlanamadığında bireyin mekanikleşebileceği ifade edilmektedir. Bireyin kendi düşüncelerine odaklanmaya başladığında deneyimleriyle ilgili genelleştirilmiş birçok yargısının varlığını görebileceği yargılayıcı olmamaya ilişkin bir tutumla gerçekleşebilecektir (Kabat-Zinn, 2009). Bilinçli farkındalık hali ile bireyler yaşadıkları olaylar karşısında yanlı davranabildiklerini ve olayları katagorize ettiklerini anlayabilmeye başlayacaklardır. Bununla birlikte bireyler yargılayıcı bir tutum sergilemektense kabul edici ve yargısız davranabilmeye başlayacaklardır (Kabat-Zinn, 2009).

Bilinçli farkındalığa ilişkin bir diğer tutum sabırdır. Bu tutum, yapılacak olan şeylerin bir zamanının olduğunu anlamak ve bunu kabullenmeyi içermektedir (Kabat-Zinn, 2013). Sabır bireylerin karşılaştıkları güçlüklerle mücadele edebilmesini ve keyif aldığı bir hayatı yaşamaya devam ederek daha önce farkında olmadığı bir çok şeyin farkına varabilmelerini sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2009). Sabır bir bilgelik olarak ifade edilmektedir. Sabır sayesinde insanlar her bir an için hazır ve açık olurlar ve tüm bu anları değiştirmeye çalışmadan kabullenirler. Sabır her şeyin bir zamanının olduğunu anlamaktır (Kabat-Zinn, 2009).

Bilinçli farkındalığa ait güven tutumu bireylerin kendisine güvenmeyi öğrenmesi ile alakalıdır. Bireylerin hislerine ve kendilerine güven duygusuyla yaklaşması bilinçli farkındalık için önemli bir durumdur. Bu güven sayesinde bireylerin verdikleri kararlara ilişkin sorumluluk alabilmesini de içermektedir. Kendine güven sonucu başkalarını taklitten uzak kalınarak bireyin kendisi olmasını ve kendilik duygusunu kazanması sağlanabilmektedir. Bu güven duygusunun gelişmiş olması bireyin kendi dışındaki insanlara güvenmesini ve onlarda var olan iyilikleri görebilmesine yardım eder (Kabat-Zinn, 2009).

Hırslanmak, bireyler yaptıkları birçok şeyi bir amaca ulaşmak için, bir konuma sahip olmak veya istediği şeyleri elde etmek üzere yaparlar. Fakat bilinçli farkındalıkta hırslanmak bireyin kendine odaklanmasını kendi duygu ve düşüncesine yoğunlaşmasını engelleyecektir. Meditasyon sırasında dahi mutlu olmam gerekli gibi şeyler zihnin o andan uzaklaşmasına neden olmaktadır. İnsanların tamamı mutlu olmaya çabalar ve bireyleri mutluluk vereceğini düşündükleri durumlara yönlendiren bir güç bulunmaktadır (Kabat-Zinn, 2009). Hırsla çabalayarak elde edilmeye çalışılan zenginlik, makam ve şöhret gibi şeylerin çoğunlukla mutlu olmayı engelleyici bir neden olduğuna yönelik farkındalık kazanılması önemlidir (Hann, 1998).

Bir diğer tutum olan acemi zihninde bireylerin karşılaştığı her şeyde daha önceden bildiği şeyler olsa dahi ilk defa karşılaşıyor muşçasına yeni şeyler araması ve meraklı bir şekilde gözlemlemesi vurgulanmaktadır. Bu sayede içinde bulunulan anın geçmiş yaşantılardan kaynaklanan beklentilerden etkilenmesi önlenmiş olacaktır. Bu tutumla bireyler olası fırsatlar için açık olurlar ve önceki bilgilerinin sınırlarını aşabilirler. Birbiriyle aynı olan an yoktur, yaşanan her saniye biricik olmakla birlikte fırsatlarla doludur (Kabat-Zinn, 2013).

Bir diğer bilinçli farkındalık tutumu kabuldür. Kabullenmede bireylerin karşılaştıkları olaylara yönelik bir anlayış kazanarak olanları net bir biçimde içinde buldukları zamanda görebilmesi vardır (Bowlin ve Baer, 2012). Bir başka ifade ile bireylerin içinde buldukları anda meydana gelen deneyimlerin kabullenilerek farkında olunması anlatılmaktadır (Siegel, 2010). Kabul etme ile, olan bitenin gerçeklik içerisinde olduğu şekliyle anlaşılabilmesi (Kabat-Zinn, 2013) ve karşılaşılan şeylerin, hoş gitmeyen durumlar olsa dahi öncelikle yargısız ve inkar etmeden tam anlamıyla yaşanması vurgulanmaktadır (Bodian, 2016). Ayrıca kabul bilinçli farkındalığın önemli kavramlarından biridir ve bireylerin yaşadıkları kaygı, korku ve üzüntü gibi birtakım olumsuz duyguları yenebilmesinde kullanılmaktadır (Siegel, 2010).

Oluruna bırakma tutumu ise yaşananları, yaşanıldığı şekli ile kabul etmektir. Bireylerin zihinleri devamlı çalışmakta ve içinde bulunulan an dışında yani geçmiş veya gelecek yaşantılarla aşırı ilgilenmektedir. Sürekli meşgul olan zihnin bu yapısı sonucunda otomatik duygu ve düşünceler oluşabilmektedir. Bireyin ortaya çıkan bu düşüncelerle sürekli meşgul olması veya onları görmezden gelme çabası olası birçok psikolojik sorunu

doğurmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Böyle bir durumla karşı karşıya kalmamak için ise zihinde oluşan düşüncelerin yalnızca gözlemlenerek tepkisel davranmak yerine bu düşüncelere cevap verilmesi önerilmektedir. Dolayısıyla bu düşünceleri serbest bırakmak önemlidir (Çatak ve Ögel, 2010).

2.2.4. Bilinçli Farkındalığın Temel Stratejileri

Ana odaklanmak, yargısızlık, kabullenme, gözlem ve bilişsel ayrışma bilinçli farkındalık yaklaşımının temel stratejileri olarak belirtilmektedir. Belirtilen stratejilere göre ana odaklanmak; içinde bulunulan anda 'tek bir zihne' odaklanabilmeyi başarmak, dikkate yönelik bireylerin kontrol mekanizmasını güçlendirme olarak ifade edilmektedir. Bu kontrolün gelişmesi kaygılar, anılar ya da olumsuz duygulanımlar nedeniyle dikkatlerini toplayamayan ve kendileri için önemli olarak gördükleri işleri tamamlamakta zorlanan bireyler için son derece önemli bir beceri olarak görülmektedir (Ögel, 2011). Ana odaklanan birey, geçmiş yaşantıların geri getirilemeyeceğini ve geçmişin kontrol alanında olmadığını ayırdındadır. Geçmiş tekrar yaşanmaz ve yaşanan şeylerin değiştirilmesi ise mümkün değildir. Tıpkı geçmiş gibi gelecek de bireyin kontrol alanında değildir ve gelecek yaşanılmadığından belirsizdir. Bundan dolayı bireyler yaşadıkları ana odaklanmaya çalışmalıdırlar (Baer, Smith ve Allen, 2004).

Yargısızlık stratejisinde; farkındalığın içinde yaşanan ana odaklanmayı ve o anda yaşanan deneyimleri, yargılamadan kabul etmeye kazanılacağını savunmaktadır. Zihin bu yargılamayı farkında olmadan ve bilinçsizce yapmaktadır (Demir, 2014). Daha önce ifade edildiği gibi yargısızlık, bireylerin yaşadıkları deneyimlere daha önce öğrendikleri bilgilere başvurmadan, deneyimlerini kategorize etmeden ve eleştirmeden yaklaşabilmesini ifade etmektedir (Ögel, 2012a).

Bir diğer strateji ise kabullenmedir. Kabullenme yargısız, içten ve nazik davranmayı içermektedir (Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen ve Dewulf, 2008). Bilinçli farkındalığın özü içinde yaşanan anda meydana gelen deneyimlerin ve yaşantıların ayırında olunarak kabullenilmesidir (Siegel, 2010). Kabullenme, fonksiyonel olmayan değişim girişimlerinin bırakılmasını ve etkin bir şekilde duyguları duygu olarak hissetmeyi, düşünceleri düşünce olarak düşünmeyi ve yaşantıları yaşantı olarak anımsamayı içermektedir (Hayes, Strosahl, ve Wilson, 2011). Ayrıca kabullenme birey için kabul edilemez bir durumu uygun olmamasına

rağmen kabul etmek değildir. Burada bireyin davranışını değiştirebilmesi için ön koşul olarak yaşanan durumu yargısız bir biçimde kabul etmiş olma gerekliliği anlatılmaktadır (Christensen ve Jacobson, 1999).

Bilinçli farkındalık stratejilerinden dördüncüsü gözlemdir. Gözlem bilinçli farkındalık yaklaşımı için önemli bir unsurdur ve ana odaklanmakla yargısız kabullenmeyi de sağlamaktadır. Yargısızca içinde bulunulan anı duyumsayarak, her ne geliyorsa süzgeçten geçirmeden kabul ederek bireyin kendisini gözlemlemesi olarak tanımlanmaktadır. Gözlem seçim yapmadan fark etmektir, her ne gelecek ise gelebilir düşüncesini benimsemektir ve her şeyin olduğu gibi kalmasını kabullenmektir. En önemli unsurlardan bir tanesi de, bireyin ben düşüncelerim değilim diyerek kendini gözlemleyebilmesidir (Ögel, 2012a).

Bilinçli farkındalık stratejilerinden sonuncusu ise bilişsel ayrışmadır. Bilişsel ayrışma kavramının anlaşılabilmesi için bilişsel birleşme terimini açıklamak faydalı olacaktır. Depresyon bir durumdur ve birey bu durumu –im/yım ekiyle olma haline getirirse depresyondayım edimi ortaya çıkar. Bireyin normalde şu an depresyon olarak adlandırılan duyguyu yaşayan bir insanım demesi istenmektedir. Bu sayede depresyon ile birey bilişsel olarak birleşme yaşamaktan kaçınmış olur (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2009). Bilişsel ayrışma; bireyin oluşturduğu bu birleşmeyi dağıtmayı, düşünce ve duygu ile duyguyu yalnızca bir düşünce ve duygu olarak algılamayı sağlayan tüm tekniklerdir (Ögel, 2012a).

2.2.5. Bilinçli Farkındalığa İlişkin Kuramsal Temel / Diğer Kuramlarla İlişkisi

Psikoterapilerin gelişimi bir mercek ile izlendiğinde, çerçevenin oluşmasında psikanalitik, davranışçı ve insancıl-varoluşçu paradigmların etkili olduğu ifade edilmektedir (Friedlander, Pieterse, ve Lambert, 2012). Bu temel kuramların yanı sıra geniş bir skalada bilinçli farkındalığın diğer kuramlarla ortak noktalarının olduğu görülmektedir. Ayrıca hem Batı psikoterapisi hem de Budizm, değişimi teşvik etmek ve yaşanan acıyı hafifletmek gibi temel hedefleri paylaşmaktadır (Safran ve Reading, 2008).

Hem Batı psikoterapisi hem de Budizm, dönüşümü teşvik etmek ve acıyı hafifletmek gibi hedefleri paylaşmaktadır. Bu ortak hedefler, iki gelenek arasında uzun süredir devam eden bir diyaloga ilham vermiştir.

2.2.5.1. Bilişsel-Davranışçı Terapi ve Bilinçli Farkındalık

Bilişsel Davranışçı Terapi 'nin uygulamasında ve yapısında Budizm'den alınan fikirler ve uygulamaların varlığı bilinmektedir. Hem bilişsel yaklaşım hem de Budizm bireylerin dünyalarını düşüncelerle örüntülediklerini savunmaktadır. Bunun ötesinde hem bilişsel terapiler hem de Budizm felsefesi, bireylerin düşünce tarzlarının nasıl oluştuğunu ve benzer kalıplardaki düşüncelerin ve bireylerin arzularının neticelerini kavramalarına yardım etmektedirler. Bu kalıp düşünceler ve arzularıyla mücadele etmek için bilinçlerini nasıl geliştirecekleri konusunda yardımcı olurlar (Gilbert, 2005).

Alan yazın incelendiğinde farkındalık temelli bilişsel yaklaşımların varlığı görülmektedir. En sık kullanılanlar; Diyalektik Davranış Terapisi (DDT), Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Tedavisi (BFTSA), Bilişsel Terapi - Bilinçli Farkındalık Temelli ve Kabul ve Kararlılık Terapisidir (Baer, 2003).

Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) daha çok sınırdaki kişilik bozukluğu olan kişilere yönelik ortaya çıkmıştır. Bu terapi bireylerin duygu, düşünce ve davranış örüntülerini değiştirmek için kullanılmaktadır. Bilişsel yaklaşımların borderline kişilik bozukluğu tedavisinde yeterli olmadığı, bu hastalığın tedavisinde daha çok terapötik ilişkinin beslenmesi gerektiği düşünüldüğü için bu yaklaşım ortaya çıkmıştır. Farkındalık temelli bu yaklaşımdaki amaç bireylerin kaygı uyandıran yaşantılarını tolere edecek biçimde davranmak ve kendilerini kabul etmelerine yöneliktir. Bireylerin yaşantılarında acı veren deneyimler de olacaktır mutluluk duyguları da yaşanacaktır. Bu noktada amaç bireylerin kabullenme ve arkadaşlık becerilerini işe koşarak duygu düzenlemeyi sağlamaktır. DDT'de amaç uçlarda yaşanan duyguları azaltmak ve denge mekanizmasını devreye sokabilmektir (Lau ve McMain, 2005; Linehan, 1993). Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma programı başlangıçta süregelen ağrılar ve stres temelli bozukluklara yönelik geliştirilmiştir. Grup temelli işleyen bu program 8 ila 10 hafta arasında yaklaşık iki, buçuk saat süren dersler şeklinde ilerlemektedir. Birçok farklı meditasyon ve egzersizlerin kullanıldığı bu yaklaşımda tüm düşünceler gözlemlenir ve farkına varılarak düşünülür. Buradaki amaç bireyin yaşadığı tüm duyguların geçici olduğu ile ilgilidir (Baer, 2003). Bilişsel Terapi- Farkındalık Temelli terapi; bir kere depresyona giren bireyin bu durumu tekrar yaşama olasılığın yüksek olduğunu ve kullanılan tedavi yöntemlerinin yeterli olmadığı görüşünden temel olarak ortaya çıkmıştır (Lau ve McMain, 2005). Bireyin yaşadığı depresif atakları ortadan kaldırabilmek için çevresel stresi indirgemek

faydalı olacaktır. Bilişsel Davranışçı Terapi sürecinde bireylerin daha önce kullanmış oldukları düşünce kalıpları üzerinde çalışılıp danışanın duygu ve düşüncelerine yönelik bütüncül bir görüş geliştirilmesi hedeflenmektedir. Farkındalık temelli bilişsel yaklaşımda ise kişinin düşündüğü hissettiği duyuların bilincinde olması başka bir ifadeyle daha çok farkında olması yer almaktadır. Bu sayede düşüncelerinin salt gerçekler olmadığını onların sadece kendi düşünceleri olduğunu fark eder (Crane, 2017). Farkındalık temelli bilişsel yaklaşım uygulamalarını içeren grup yaşantıları sekiz haftalık bir süreci kapsamaktadır ve düşünülen şeyler, gerçeğin kendisi değildir ve düşünülen şeylerle, birey aynı şey değildir şeklindeki ifadelerin bulunduğu tekniklerden yararlanılmaktadır (Segal, Teasdale, Williams, ve Gemar, 2002). Kabul ve kararlılık terapisinde davranışçı ve insancıl psikoterapiyi farkındalıkla harmanlayan bir yaklaşımdır. Bireylerin hoşnut olmadığı duygularını kontrol altına almaları yerine yaşadıkları duyguları kabul etmeleri amaçlanmaktadır (Hayes vd., 2009; Hayes, Strosahl ve Wilson, 2003). Kabul ve kararlılık yaklaşımının temelinde bireyin hem pozitif hem negatif duyguları hissetmesinin, sağlıklılığı gösterdiği gerçeği vardır. Kullanılan dilin sonucunda oluşan düşünceler bireylerin duygusal süreçleri normalden daha yoğun bir şekilde algılama eğilimine yönelmesine yol açmaktadır. Bundan dolayı kabul ve kararlılık yaklaşımı; kabul etmeyi, seçenekler arasından tercih yapmayı ve bunun sonucunda harekete geçmeyi amaçlar (Hayes vd., 2011)

Bilişsel psikoloji kendisini yenilemeye devam etmektedir. Bu yenilenmenin bireylerin duygu ve düşüncelerinin ve davranışlarının bilinçdışıdaki örtük süreçleri ile ilgili olmaya başladığı savunulmaktadır (Brown vd., 2007). Bilişsel terapide esas amaç bireylerin olayları ve durumları anlamlandırma süreçlerini gerçekçi ve uyumlu bir şekilde gerçekleştirerek ruh sağlığını korumaktır. Bilinçli farkındalık ise bireyin temel stratejileri kullanarak yargısız bir biçimde karşılaştığı olayları anda kalarak sağlıklı bir biçimde düzenleyebilmeyi hedeflemektedir. Her iki kuram da düşüncelerin ve algıların çıktıkları olan duygu ve davranışları sağlıklı hale getirmede benzer görüşlere sahiptir (Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995). Hem bilinçli farkındalık hem de bilişsel terapiler işlevselliği bozulmuş düşüncelerin psikolojik sağlığı artırmak için işlevsel olanlarla değiştirilmesini gereklilik olarak görmektedir (Miller vd., 1995).

2.2.5.2. Psikanalitik Kuram ve Bilinçli Farkındalık

Psikoterapi yaklaşımları, terapötik süreç içinde ilişkisel ve sözel olmayan yönlerin en az sözel yönler kadar önemli olduğu konusunda artan bir şekilde görüş birliğine sahip olmaya başlamışlardır. Bu durum özellikle çağdaş psikanalitik düşünce için de geçerlidir. Danışan ve danışman arasındaki karşılıklı duygusal düzenleme süreçlerinin değişim için merkezi bir konumda olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca duygusal düzensizliğin psikopatolojide önemli bir rolü vardır. Danışanların kendi duygularını düzenleyebilme kapasiteleri duyguların yapıcı bir biçimde anlamlandırılabilmesine olanak verebilmektedir (Safran ve Reading, 2008). Bilinçli farkındalık, danışanlarının kendilerini düzenleyebilmek için kapasitelerini geliştirmelerine yönelik kullanılacak önemli bir araç olarak görülmektedir. Bilinçli farkındalık pratikleri ile edinilen iç beceriler, danışanların yıkıcı ilişkisel senaryolarını tekrar düzenleyebilmeleri hem de yeni ilişkisel deneyimler yaşayabilmeleri için yardımcı olabilecektir (Lyons-Ruth vd., 1998; Safran ve Reading, 2008). Bunun yanı sıra psikanalitik kuramın temelinde var olan kazanım danışanın içgörüyeye sahip olmasıdır. Buradan hareketle bireyin kullanmakta olduğu savunma mekanizmaları hakkındaki bilinçlilik düzeyi ve dikkatinin artması bireyin davranışlarında olumlu bir değişime yönelmesini sağlayacaktır (Mitchell, Algaç ve Anlı, 2009). Bilinçli farkındalık, içgörü kazanmak için eşiz bir yol olarak görülebileceğinden davranış değişikliği oluşturma sürecinde içgörüyeye önem veren psikanalitik yaklaşım için önemli bir role sahip olarak görülebilmektedir.

2.2.5.3. Gestalt Kuramı ve Bilinçli Farkındalık

Gestalt yaklaşımının temel kavramlarından bir tanesi şimdi ve buradaya odaklanmaktır. Gestalt yaklaşımı “şimdi ve burada” kavramını bireylerin rüzgârın önündeki yaprak gibi savrulurken içlerinden nasıl geliyorsa o şekilde yaşamak yani düşünme süreçlerini devreye sokmadan hareket etmek veya kadenci bir yaklaşım sergilemekten farklı olduğunu vurgulamaktadır. Gestalt yaklaşımındaki şimdi ve burada olmak kavramı içinde bulunulan anda her ne oluyorsa tamamıyla bilincinde olmayı farkında olmayı kapsamaktadır (Brown ve Vansteenkiste, 2006; Brown vd., 2007).

2.2.5.4. Hümanistik Kuram ve Bilinçli Farkındalık

Hümanistik yaklaşım içerisinde bilinçli farkındalığa ait kesişen yönlerin olduğu bilinmektedir. Bilinçli farkındalık terapisinde uygulanan egzersizler temelde ilerleyen yaş, ölüm, hayatın anlamı gibi varoluş temelli yaşantılarla kurulan ilişkilerle kesişmekte ve bu varoluşa ait düşünceler sonrası meydana gelen acıları anlamlandırmak ve etkisini azaltmakla ilişkilidir. Bilinçli farkındalık bireylerin yaşamak zorunda kalacakları ölüm, yaşlılık gibi varoluşsal durumlarla kurulan ilişkiye odaklanmaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde insancıl yaklaşımda var olan, ben ötesi kavramı ile bilinçli farkındalık arasında ortak yönlerin bulunduğu vurgulanmaktadır (Schneider ve Leitner, 2002). İnsancıl yaklaşımın en önemli temsilcilerinden olan Rogers bireylerin var olan kapasitelerinin tamamını kullanabilmeleri için yaşantılarında farkındalığa önem vermeleri gerektiğini belirtmiştir (Brown vd., 2007). Tıpkı insancıl yaklaşım gibi üçüncü kuşak farkındalık temelli yaklaşımlar istenmeyen iç deneyimleri değiştirmek yerine danışanların deneyimleri ile olan ilişkilerini değiştirmenin ve anlamlandırmanın önemini vurgulamaktadırlar (Bruce, Manber, Shapiro, ve Constantino, 2010).

2.3. Öz Düzenleme

Öz düzenleme bireylerin davranışlarını gözlemlemesi sonucunda kendi kriterleri ile kıyaslamasıyla bir yargıda bulunması ve davranışlarını gerektiğinde belirlediği kriterlere uygun hale getirebilmesidir (Bandura ve Simon, 1977). Dolayısıyla öz düzenleme kavramı kişilerin davranışlarını kontrol edebilmesi, yönlendirebilmesi ve kendi davranışlarına etki edebilmesi anlamına gelmektedir. Öz düzenleme, bireylerin kendi davranışlarını kontrol edebilecekleri dolayısıyla yalnızca dışsal pekiştiriciler veya cezalarla davranışlarını organize eden varlıklar olmadığını vurgulamaktadır. İnsanların tüm canlılardan farklı olarak eşsiz bir biçimde kendi davranışlarını yönetebilme kapasiteleri vardır (Baumeister ve Heatherton, 1996). Dolayısıyla öz düzenleme, bireyin duyguları, düşünceleri, istekleri, davranışları ve performanslarını kapsayan tepkilerini değiştirebilmek için çaba göstermesi veya girişim içerisinde olması olarak tanımlanabilmektedir (Baumeister, Heatherton ve Tice, 1994).

Bireylerdeki öz düzenleme bir termostat örneğine benzetilmektedir. Termostat nasıl belirli bir ısıyı korumak için belirli süreçler içerisinde hareket ediyorsa ve sürekli dengeyi sağlamaya çalışıyorsa bireyler de davranışlarını benzer şekilde biçimlendirmektedirler. Bir

hedef belirlenir ve bunu gerçekleştirmek için davranışta bulunmaya başlanır, davranışları gerçekleştirmek için başarı seviyeleri takip edilir, başardıklarıyla koymuş olduğu hedef kıyaslanır ve belirlenen amaca ilişkin düzenlenmesi gereken davranışlar belirlenir. Bu noktada bireyin gerçekleştirmek istediği amaçlar ve halihazırdaki davranışları arasında bir tutarsızlık mevcutsa hedefine ulaşmak için davranışlarını tekrar düzenlemesi ve değiştirmesi gerekmektedir (Watson ve Tharp, 2013).

Öz düzenleme bireylerin düşünce, duygu, dürtü, istek ve dikkate dayalı olan bilişsel süreçlerini düzenlemesine yönelik kendi kendine yürüttüğü bilişsel süreçleri ifade etmektedir (Vohs ve Baumeister, 2004). Bir başka tanımlamada ise bireylerin amaçlarına yönelik davranışlarını değişen zaman ve koşullar için farklılaştırabilmesini mümkün kılan, içsel ve kişilerarası süreçler şeklinde tanımlanmaktadır (Károlyi, 1993).

Öz düzenleme kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarını belirlediği amaçlar doğrultusunda düzenleyebilmesidir (Zimmerman, 2000). Burada bireyin davranışlarını düzenleyebilmesi, yani kontrol edebilme gücünün olduğu vurgulanmaktadır (Boeree, 2006). Dolayısıyla öz düzenleme hedeflenen amaçları gerçekleştirebilmek için sistemli olarak duygu, düşünce ve davranışları düzenleme, geliştirme ve ihtiyaç duyulduğunda değiştirebilme yeteneğidir (Brown, Miller, Lawendowski, Vandecreek ve Jackson, 1999). Bu tanımlama destekler nitelikte öz düzenlemenin sade bir biçimde bireylerin kendi davranışlarını düzenleyebilmesi, kontrol edebilmesi şeklinde ifade edildiği de görülmektedir (Zimmerman, 2000).

Öz düzenlemenin, davranışların organize edilmesini etkilediği, sonuca ulaşmasında katkı sunduğu ve gerektiğinde değiştirilmesini sağladı söylenebilir. Nitekim öz düzenlemenin kişilerin değişik şartlar içinde davranışlarını başlatabilmesi ya da durdurabilmesi, sosyal ortamlarda ya da eğitim faaliyetleri içerisinde konuşma veya hareket etmeye ilişkin eylemlerinin yoğunluk, sıklık ve süresinin düzenlenebilmesini sağladığı ifade edilmektedir. Ayrıca hedefine yönelik davranışlarını erteleyebilmesi veya değiştirebilmesi ve herhangi biri tarafından kontrol edilmese dahi topluma uygun olan ve toplumca onaylanan kabul gören davranışları sergilemesini ifade etmektedir. Bundan dolayı öz düzenleme kişilerin sosyalleşmelerine ilişkin de önemli bir durumdur (Kopp, 1982).

Bireylerin belirledikleri hedeflere ulaşmada çoğu zaman zorluk çektikleri bilinmektedir. Dahası amaçlarına ulaşabilmeleri için uzun süreler boyunca karşılaştıkları zorluklarla mücadele edebilmeleri ve bu doğrultudaki davranışlarını özenle seçebilmeleri öz düzenleme süreçleri ile açıklanabilmektedir (Baumeister ve Vohs, 2003). Öz düzenleme becerileri yüksek olan bireylerin dikkatlerini kontrol edebildikleri (Bronson, 2000), duygularını düzenleyebildikleri ve dikkatlerini daha fazla sürdürebildikleri bilinmektedir (Vohs ve Baumeister, 2016). Bu durum öz düzenlemenin bireyler için bir pusula, yön bulucu gibi çalıştığı görüşünü de desteklemektedir (Hrbackova ve Safrankova, 2016). Bu pusula, kişinin hayatının rotası üzerinde kendi kontrolünün olduğunu göstermektedir.

Öz düzenlemenin duygu, davranış ve düşünce boyutları vardır. Bu boyutlar fark edildiği üzere tüm yaşamı etkileme ve düzenleme ile ilişkili olabilmektedir. Bu denli büyük bir etkiye sahip olan öz düzenleme kavramının farklı araştırmacılar tarafından belirli özelliklere sahip olduğu ortaya konmuştur. Bu özellikler veya ilkeler, öz düzenlemenin anlaşılmasında fayda sağlamaktadır. Bunlardan ilki davranışın oluşması farklı etmenlerin etkileşimiyle sonuçlanmaktadır. İkincisi öz düzenlemenin aşamalar şeklinde çalıştığıdır. Üçüncü ilke hedeflere ulaşabilmek için geri bildirimlerin önemli olduğudur. Dördüncü ilke ise bir amaç için bireylerin adanmışlık hallerinin güdülenmelerini güçlendireceği şeklinde ifade edilmektedir. Son olarak ise öz düzenleme için öz yeterlilik inancının önemli olduğu ifade edilmektedir (Febbraro ve Clum, 2007).

Daha geniş bir açıdan bakıldığında öz düzenleme, belirlenen amaçlara ulaşılmasında bireyin duygu, düşünce, davranış, dikkat ve bilişlerini düzenlenebilir şekilde işe koşması, takip etmesi, dizginleyebilmesi, sabır göstermesi ve uyarılma becerisidir (Moilanen, 2007). Bu açıdan bakıldığında öz düzenleme becerisi yüksek bireylerin, motivasyonlarının üst düzeyde olduğu ve kendi öğrenme hedeflerini saptayabildikleri söylenebilmektedir (Sarı ve Akınoğlu, 2009).

Öz düzenleme aşamalı bir süreç olarak ele alınabilir. İlk olarak birey belirli bir duruma yönelik bilgi edinir. Sonrasında bu duruma ilişkin kendini değerlendirir. Sonraki aşamada belirlenen hedefe ilişkin edinilen bilgi ve kendini değerlendirme sonucu arasında tutarsızlık varsa bir değişim isteği oluşur ve tutarsızlığı azaltmak için yeni yollar aranır. Sonrasında birey değişim sağlayabilmek için plan yapar ve yaptığı plana ilişkin davranışlarını değiştirir. Son

olarak ise birey ilk aşamadan son aşamaya kadar süreci amaçları doğrultusunda değerlendirmeye tabi tutar (Miller ve Brown, 1991).

Ergenlik dönemindeki bireylerin genel özellikleri düşünüldüğünde öz düzenleme becerisinin onların yaşamlarında önemli bir yere sahip olduğu sonucu çıkarılabilmektedir. Yaşamları ile ilgili önemli bir aşama olan bu dönemde ergenler birçok amaç belirlemekte ve hayatlarını şekillendirmek için kararlar verdiği bilinmektedir. Öz düzenleme becerilerinin ergenler için akademik başarı, sağlıklı ilişkiler, psikolojik sağlamlılık kariyer yaşamı ve yaşamın geneli için başarıda anahtar bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Steinberg, 2014). Yetişkinler tarafından ergenlik döneminde akademik başarı, akran ilişkileri ve romantik ilişkiler, sağlıklı karar verebilme ve gelecekteki eğitim ve kariyer kazanımlarına önem verilmektedir (Arnett, 2001). Fakat ergenlik dönemi yüksek heyecan arayışı, ödüle odaklı davranış, riskli karar verme ve risk almak istemeye açıklanmaktadır (Romer, 2010; Steinberg, 2014). Anne-babalar ve öğretmenler, ergenlerin sağlıklı karar verebilme ve duygularını kontrol edebilmeleri ve sağlıklı kararlar verebilme gibi spesifik alanlarda olgunlaşmasını beklemektedir. Yetişkinliğe geçişe hazırlanan gençlerin duygusal, bilişsel ve davranışsal bakış açıları ve onların gelişimsel özellikleri yukarıda belirtilen beklentiler ile sıklıkla çatışmakta ve ergenler için çelişki oluşturmaktadır. Ergenlerin beyinleri bu dönem içerisinde hala gelişmekte olduğundan, yetişkinlerin talep ve beklentileri ile karşılaşan ergenler için karar vermek zorlaşmaktadır. Bu gelişimsel dönemde öz düzenleme becerileri ergenler için önemli bir yere sahiptir (Blakemore ve Robbins, 2012). Ayrıca ergenlik dönemi, etkileşimler ve müdahaleler yoluyla öz düzenleme becerilerini kazandırmak için yetişkinlerin model olabilecekleri ve pekiştirebilecekleri ideal bir dönem olan beyin esnekliğinin kazanıldığı ikinci dönemdir (Steinberg, 2014). Bundan dolayı ergenlik, öz düzenleme becerilerinin kazanılması için kritik dönemlerden biri olarak görülebilmektedir. Fakat daha önceki çalışmalar öncelikle biyolojik (kişilik ve duygular gibi) ve psiko-sosyal (anne-babanın model alınmasıyla sosyalleşme) açılardan öz düzenleme kavramına odaklanmışlardır. Ayrıca öz düzenleme araştırma literatürü daha çok çocukluk dönemi öz düzenleme becerisinin geliştirilmesine yönelik sınıf içi müdahalelerde yoğunlaşmıştır (Conover, 2018). Öz düzenleme becerileri için ergenlik dönemi önemli bir aşama iken psikolojik anlamda öz düzenleme becerilerinden ziyade öz düzenlemeli öğrenme üzerinde bir yoğunluğunun olduğu da bilinmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin olumlu gelişimlerini desteklemek için öz düzenleme becerilerin son derece önemli olduğunun kabul edilmesi önemlidir (Conover, 2018).

Öz düzenlemenin açıklanmasında önemli bir yere sahip olan sosyal bilişsel yaklaşım psiko-sosyal çevrenin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bireylerin diğerlerinin davranışlarını ve tutumlarını gözlemleyerek ve taklit ederek dolayısıyla model olarak bilgi edindiğini vurgulamaktadır (Bandura, 2001). Bu yaklaşımın merceği ile öz düzenleme kavramına bakıldığında, öz düzenleme yalnızca deneyimlenen iç yaşantılar değil aynı zamanda bireyin bilişleri, duyguları ve davranışları üzerinde aracılık eden zihinsel süreçler olarak anlaşılmaktadır (Zimmerman, 2000). Bandura (2001) 'ya göre öz düzenleme çevresel etmenler dahil olmak üzere çeşitli bileşenlerden etkilenen bir süreçtir. Örneğin bir bakıcı ve çocuk arasındaki bağ öz düzenleme için bir etmendir. Erken çocukluk döneminde bir bakıcıya güvenli bağlanan çocukların, öz düzenlemeye ilişkin bileşenlerde davranış ve dikkat sorunları yaşama olasılığının daha az olduğu ortaya konmuştur (Tough, 2012). Bununla birlikte kaygılı bağlanma stiline sahip olan çocukların daha çok anti-sosyal ve olgunlaşmamış bir biçimde davranış sergileme eğiliminde oldukları ortaya konmuştur (Ainsworth, 1972). Kaygılı bağlanma aynı zamanda kişinin stresle baş etme sistemini düzenlemede zorluk yaşaması ile de sonuçlanabilmektedir (Cicchetti, Rogosch ve Toth, 2006; Tough, 2012). Buradan da anlaşıldığı üzere öz düzenleme için sosyal çevre son derece önemlidir (Polnariiev, 2006).

Öz düzenlemenin bireylerin hem kendilerini hem de davranışlarını gözlemleyerek belirlediği kriterlerle bir karar vermesi, ihtiyaç halinde davranışlarını düzenleyebilmesi ve davranışlarının sonuçlarını değerlendirebilmesi olarak açıklanmaktadır (Çiltaş, 2011). Zimmerman (2000) bu süreci 3 faktörlü bir biçimde açıklamaktadır. Öz düzenleme için ilk etmen ön görüdür. Bu aşamada davranışa neden olan veya davranışı yapmaya iten süreç açıklanmaktadır. İkinci etmen performansın kontrol edilmesini içermektedir. Bu aşamada birey motivasyon ve davranışta bulunmaya etki eden öğrenme süreçleri vardır. Son aşamayı ise öz yansıtma olarak tanımlamaktadır. Bireyler bu aşamada performanslarına ilişkin bir değerlendirmede bulunmaktadırlar.

Öz düzenleme kavramının bireylerin yaşantılarının tümüne etki edebilecek bir kapsama sahip olduğu anlaşılmaktadır. Fakat bu konu ile ilgili sınırlı çalışmaların olduğu da anlaşılmaktadır. Özellikle ergenler için önemli bir kavram olarak karşımıza çıkan öz düzenleme ergenlerin yetişkinliğe geçiş aşamasında ve kimlik kazanımları sırasında yerleşebilecek bir beceri olarak anlaşılmaktadır.

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında araştırmaya konu olan problemlı internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme değişkenleri ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılmış çalışmalar en yeni ve güncel olandan başlanarak ele alınmıştır.

2.4.1. Problemlı İnternet Kullanımı İle İlgili Araştırmalar

Vadher, Panchal, Vala, Ratnani, Vasava, Desai ve Shah (2019), problemlı internet kullanımının yordayıcılarını inceledikleri araştırmalarında, okula devam eden ergenlerde problemlı internet kullanımı sıklığının %16.7, internet bağımlılığı oranının %3 olduğunu, interneti birinci olarak eğlence amaçlı kullandıklarını bulmuşlardır. Problemlı internet kullanıcılarının sosyal anksiyete bozukluğu yaşama olasılıklarının yüksek olduğunu, uyku kalitelerinin ve yaşam kalitelerinin de düşük olduğunu belirtmişleridir.

Peker, Nebioğlu ve Ödemiş (2019), ergenlerde problemlı akıllı telefon kullanımı, internet kullanımı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri inceledikleri model sınamasında, bilinçli farkındalığın kısmi aracı rolü olduğunu belirlemişlerdir. Ergenlerin problemlı internet kullanımlarının azaltılması amaçıyla yapılacak çalışmalarda bilinçli farkındalığın kullanılabilceğini ifade etmişlerdir.

Akbaş, Atalan-Ergin, Tatlı (2019), cinsiyetin problemlı internet kullanımına etkisini belirlemek amaçıyla yaptıkları meta-analiz çalışmasında; Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği ve Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği- Ergen Formu kullanılarak yapılan çalışmaları incelemişlerdir. Bu ölçeklerin kullanıldığı 26 çalışmanın incelenmesi sonucunda problemlı internet kullanımının erkeklerde daha fazla olduğu belirlenmiştir.

ay (2019), ergenler ile internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve sosyal duygusal sağlık arasındaki ilişkileri incelediği bir çalışma yürütmüştür. Çalışmada ergenler internet bağımlılığı olanlar ve olmayanlar olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, internete bağımlı olan ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin internete bağımlı olmayan ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinden manidar biçimde daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Laconi vd. (2018), dokuz Avrupa ülkesinde problemlı internet kullanımının kültürlerarası ve cinsiyetler arası etkilerini çevrimiçi harcanan zaman, çevrimiçi etkinlikler ve psikopatoloji değişkenlerine göre incelemiştir. Dokuz Avrupa ülkesinden çevrimiçi anketler yardımıyla yaşları 18 ile 87 arasında değişen 5593 internet kullanıcılarına erişmişlerdir. Araştırma bulgularına göre haftasonu çevrimiçi internette geçirilen zaman, obsesif-kompulsif bozukluk, düşmanlık, kadınlarda paranoyaklık, erkeklerde kaygı bozuklukları problemlı internet kullanımı ile ilişkili bulunmuştur. Problemlı internet kullanımı yaygınlığının %14.3 ile %54.9 arasında değiştiğini ve kadınlarda daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Şenyiğit ve Kıran (2019), 1642 lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin bilişsel esneklikleri ve problemlı internet kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları, bilişsel esneklik arttıkça problemlı internet kullanımının azaldığını göstermektedir. Bu bağlamda araştırmacılar sosyal becerileri geliştirici çalışmaların yapılmasının problemlı internet kullanımının azaltılmasına katkı sağlayacağını belirtmişlerdir.

Durak, Ünal ve Erdoğan (2018), ergenlerde problemlı internet kullanımı ve fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, interneti problemlı kullanan ergenlerin fiziksel saldırganlık düzeylerinin düşük olduğunu belirtmişlerdir.

Sezen ve Murat (2018), ergenler ile yaptıkları çalışmada akran zorbalığı, duygusal zeka ve problemlı internet kullanımının ilişkilerini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre duygusal zeka ile internet bağımlılığı arasında zayıf ve negatif yöne bir ilişki olduğunu, akran zorbalığı ve internet bağımlılığı arasında ise zayıf ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir.

Taş (2018), lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin incelenmesi üzerine yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile somatizasyon ve kişilerarası duyarlılık arasında düşük, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, kaygı, düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce ve psikotizm arasında orta düzey ve manidar ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca internet bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını, otoriter ebeveyn tutumlarının koruyucu ve demokratik ebeveyn tutumlarına

göre internet bağımlılığı riskini artırdığını, internette geçirilen zaman arttıkça internet bağımlılığı riskinin arttığını belirlemiştir.

Silkü-Bilgiler (2018), üniversite öğrencilerinde sosyal medyayı kullanma alışkanlıkları ve sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyada geçirilen süre arasında manidar bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonucuna göre sosyal medyada daha fazla zaman geçiren katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Şahan ve Eraslan-Çapan (2017), Eskişehir’de 312 lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmada sosyal kaygı ve kişilerarası ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmaların problemlili internet kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve sosyal kaygı ile kişilerarası ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmaların problemlili internet kullanımının %44’ünü yordadığını ortaya koymuşlardır.

Ünver ve Koç (2017), Bolu’da 523 lise öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada katılımcıların siber zorbalık, problemlili internet kullanımları ve riskli internet davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları ergenlerin problemlili internet kullanımları, siber zorbalık ve riskli internet davranışı arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Erkek öğrencilerin riskli internet davranışlarının kızlardan daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Süre ve içerik bağlamında ebeveyn kontrolü olan ergenlerin ebeveyn kontrolü olmayan ergenlerden problemlili internet kullanımlarının ve riskli internet davranışlarının daha düşük olduğu, sosyal medya sitelerini kullanan ergenlerin riskli internet davranışlarının ve problemlili internet kullanımlarının ödev sitelerini kullanan ergenlerden daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

Mei, Yau, Chai, Guo ve Potenza (2016), Çin’de lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada problemlili internet kullanımı, iyi oluş, benlik saygısı ve öz kontrol arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Problemlili internet kullanımı olan ergenlerin, iyi oluş, benlik saygısı ve öz kontrol düzeylerinin düşük olduğunu bu çalışma sonucunda belirlemişlerdir. Sosyodemografik değişkenleri incelediklerinde ise erkek ergenlerin, tek ebeveyn ile yaşayan ergenlerin ve aylık geliri düşük olan ergenlerin problemlili internet kullanımlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Gámez-Guadix, Calvete (2016), ergenlerin bilinçli farkındalık ve problemlerle internet kullanımının ilişkisini inceledikleri çalışmalarında; daha yüksek farkındalık düzeyine sahip olan ergenlerin, ruh halini düzenlemek amacıyla interneti kullanma, yetersiz öz-düzenleme, ve problemlerle internet kullanımının olumsuz sonuçları olasılıklarının önemli ölçüde azaldığını ortaya koymuşlardır. Araştırmanın sonuçları bilinçli farkındalığın problemlerle internet kullanımı için koruyucu bir etken olabileceğini göstermiştir. Bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik yapılacak çalışmalar, öz-farkındalığın artırılması, duygu ve düşüncelerin tanımlanmasına yönelik çalışmaların yapılması ve kabullenme gibi mekanizmaların vurgulanmasının, internetin problemlerle kullanımının önlenmesine önemli ölçüde katkı sağlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Altundağ (2016), lisede öğrenim gören ergenlerin sanal zorba ve kurban olma davranışlarının problemlerle internet kullanımı ile ilişkisini incelediği çalışmada öğrencilerin sanal zorba ve kurban olma puanları ile problemlerle internet kullanımları arasında pozitif ve manidar bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla sanal zorba ve mağdur olduklarını, problemlerle internet kullanımı puanlarında ise cinsiyetler arasında fark olmadığını belirlemiştir. Ebeveynlerinin haberi olmaksızın bir sosyal medya aracına sahip olan ergenlerin, hem sanal zorba ve kurban olma hem de problemlerle internet kullanımı açısından bir risk faktörü olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Savcı ve Aysan (2016), yaptıkları çalışmada bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duygular ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya Elazığ ilinde çeşitli liselerde öğrenim gören 2440 öğrenci dahil olmuştur. Çalışma bulguları, bağlanma stillerinin akran ilişkilerinin ve duyguların, internet bağımlılığının önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada internet bağımlılığını en çok negatif duygulanım, çatışma ve güvenli bağlanma değişkenleri yordamıştır.

Yüksel ve Yılmaz (2016), araştırmalarında liseye devam eden öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerilerinin ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmaya İstanbul ilinden 400 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların internet bağımlılık seviyeleri ile problem çözme becerileri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada erkeklerin internet bağımlılıklarının kızlardan daha yüksek olduğu, ekonomik gelir düzeyi yüksek olanların internet bağımlılıklarının orta düzeyde olanlardan daha yüksek olduğu, interneti oyun ve iletişim sohbet amacıyla kullananların

bağımlılıklarının araştırma amacıyla kullananlardan daha yüksek olduğu, interneti kullanma saati arttıkça internet bağımlılık seviyesinin de arttığı bulgularına ulaşmıştır.

İkiz, İkiz, Asıcı, Savcı ve Yörük (2015), 382 üniversite öğrencisi ile problemlili internet kullanımı ve üniversite yaşamına uyum değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada; üniversiteye devam eden öğrencilerin problemlili internet kullanımı seviyeleri ve üniversite yaşamına uyum seviyeleri arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler saptamışlardır. Araştırmanın bulgularına göre kadınların üniversite ortamına uyumlarının ve kişisel uyumlarının erkeklerin üniversite ortamına uyumlarından ve kişisel uyumlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Problemlili internet kullanımı düzeyleri incelendiğinde ise erkeklerin problemlili internet kullanımlarının kadınlarınkinden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Üniversite birinci sınıfa devam eden öğrencilerin problemlili internet kullanımlarının diğer sınıf düzeylerine devam eden üniversite öğrencilerinden daha fazla olduğu, sınıf düzeyi arttıkça üniversite hayatına uyum düzeyinin de arttığı bu çalışma ile ortaya konmuştur.

Oktan (2015), Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde 463 üniversite öğrencisinin problemlili internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında cinsiyet, internette geçirilen vakit, algılanan sosyal destek ve yalnızlığın problemlili internet kullanımının yordayıcıları olduğunu belirlemiştir.

Soydan (2015), çalışmasında üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulguları öğrencilerin depresyon düzeyleri ve internet bağımlılık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu, yaşam doyumu düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Waldo (2014), liseye devam eden öğrenciler ile yaptığı çalışmasında erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla internet bağımlılığı olduğunu, özel okula devam eden öğrencilerin devlet okuluna devam eden öğrencilerden daha yüksek oranda internet bağımlılığı olduğunu ortaya koymuştur. Lise öğrencilerinden, internette gezinerek zaman geçirenlerin diğer amaçlarla internette zaman geçirenlerden daha çok internet bağımlılığına sahip olduğunu, interneti kullanım saatleri arttıkça internet bağımlılıklarının da arttığını belirlemiştir.

Huan, Ang ve Chye (2014), Singapur’da lisede öğrenim gören ergenlerle yaptıkları araştırmada problemlili internet kullanımı ile yalnızlık, utangaçlık, anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı derecede ilişki olduğunu belirlemişlerdir.

Zorbaz ve Tuzgöl-Dost (2014), liseye devam eden öğrencilerin problemlili internet kullanımları ile cinsiyet, kaygı ve akran ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre erkek öğrencilerin problemlili internet kullanımlarının kız öğrencilerin problemlili internet kullanımlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öte yandan öğrencilerin problemlili internet kullanımlarında sosyal kaygının ‘*Olumsuz Değerlendirilme Korkusu*’, ‘*Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma*’ ve ‘*Genel Durumlarda Huzursuzluk Duyma*’ alt boyutlarının, akran ilişkilerinde ise ‘*Kendini Açma*’ ve ‘*Sadakat*’ boyutlarının da önemli derecede etkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Stavropoulos, Alexandraki ve Motti-Stefanidi (2013), lisede öğrenim gören öğrenciler ile Yunanistan’da yaptıkları çalışmalarında internetin kötüye kullanılması ve düşük akademik başarı arasında manidar bir ilişki bulmuşlardır. Araştırmanın bulgularına göre internetin kötüye kullanımı arttıkça öğrencilerin akademik başarılarında düşüş olduğu belirlenmiştir.

Toraman (2013), problemlili internet kullanımını incelediği araştırmasında öğrencilerin en fazla oyun ve eğlence amacıyla internette zaman geçirdiklerini, erkek öğrencilerin internet bağımlılıklarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu, meslek liselerine devam eden öğrencilerin genel liselere devam eden öğrencilere göre internet bağımlılıklarının daha yüksek olduğu ortaya koymuştur. Bununla birlikte sözel alanda öğrenim gören öğrencilerin sayısal ve eşit alandaki öğrencilerden daha yüksek internet bağımlılığına sahip olduklarını, sınıf düzeyi yükseldikçe internet bağımlılığının azaldığını, kendisine özel bilgisayara sahip olan öğrencilerin internet bağımlılığının bilgisayarı olmayanlara oranla daha yüksek olduğunu ve akademik başarı yükseldikçe internet bağımlılığının düştüğünü belirlemiştir.

Derin (2013), liseye devam eden öğrencilerle yürüttüğü araştırmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek seviyede internet bağımlısı olduklarını, akademik olarak başarısı düşük olan öğrencilerin internet bağımlılığı riskinin akademik başarısı yüksek olan öğrencilere göre daha fazla olduğunu belirlemiştir. Araştırmada sınıf ve okul türü değişkenleri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öte yandan araştırmada internete evinden ve cep telefonundan bağlanan öğrencilerin, interneti oyun oynamak ve

sosyal medyada zaman geçirmek amacıyla kullanan öğrencilerin, internette altı saat ve daha fazla zaman geçiren öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı derecede diğer öğrencilerden yüksek olduğu sonucu ortaya konmuştur.

Gökçearslan ve Günbatar (2012), lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin, kız öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinden yüksek olduğunu, kendilerine ait bilgisayara sahip olma durumu ile internet bağımlılığı arasında manidar bir farklılık olmadığını belirlemişlerdir. Lise öğrencilerinin sosyal ağları kullanma süreleri ve internet bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu, öğrencilerin sosyal ağları kullanma süreleri çoğaldıkça internet bağımlılığı seviyelerinin de artış gösterdiğini ortaya koymuşlardır.

Ceyhan (2011), ergenler üzerinde problemlerle internet kullanımının yordayıcılarını belirlemek amacıyla yürüttüğü çalışmada ergenlerin interneti kullanma saatlerinin, sınıflarının ve okul türlerinin önemli yordayıcılar olduğunu belirlemiştir. Lisenin ilk yıllarında olmanın, interneti uzun süre kullanmanın ve endüstri meslek lisesi öğrencisi olmanın internetin problemlerle kullanımının oluşmasında risk faktörleri olduğunu, okullarda gerçekleştirilecek rehberlik faaliyetlerinin bu faktörler göz önünde bulundurularak düzenlenebileceğini ifade etmiştir.

Ceyhan (2010), üniversitede öğrenimine devam eden öğrenciler ile kimlik statüleri, cinsiyet değişkeni ve internet kullanımının problemlerle internet kullanımı ile olan ilişkisini belirlemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırma çıktılarına göre problemlerle internet kullanımının en önemli yordayıcısının internet kullanımı olduğu ve tanımadığı kişiler ile sosyal ilişkiler kurmanın internet kullanımında amaçlanması olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber kimlik arayışı statüsünün, eğlence amacıyla internet kullanımının, tanıdıkları ile iletişim kurmak için internet kullanımının, problemlerle internet kullanımının önemli birer yordayıcıları olduğu ortaya konmuştur. Problemlerle internet kullanımı sorununu önlemek adına yapılacak çalışmalarda interneti kullanım amacı ve kimlik statüleri dikkate alınarak yapıldığında önemli katkı sağlanacağını ifade etmiştir.

Yang ve Tung (2007), liseye devam eden öğrencilerle yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek oranda internet bağımlılığına sahip oldukları bulgusuna ulaşmışlardır. İnternet bağımlısı olan öğrencilerin, internet bağımlısı olmayan

öğrencilere göre zamanlarının neredeyse iki kat daha fazlasını interneti kullanarak geçirdiklerini belirlemişlerdir. Bununla birlikte internet bağımlısı olan öğrenciler internet bağımlısı olmayan öğrencilere göre interneti daha fazla kullandıkları için gündelik işler, akademik başarı, okul-aile ve sağlık konularında olumsuz sonuçları daha fazla yaşadıkları ortaya konmuştur. Öte yandan hem internet bağımlısı olan öğrencilerin hem de internet bağımlısı olmayan öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerini geliştirmelerinde internetin yardımcı bir araç olduğunu ifade ettikleri bulunmuştur.

Tsai ve Lin (2001), Tayvanlı ergenlerin bilgisayar ağlarına yönelik tutumlarının ve internet bağımlılıkları ile ilişkilerini inceledikleri çalışmalarında 753 öğrenciden 90 tanesinin internet bağımlısı olduklarını belirlemişlerdir. Araştırma sonucunda ergenlerin internete olan yakınlıkları ile internet bağımlılığı arasında ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

2.4.2. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Araştırmalar

Castillo (2019), Dominik'te ortaokula devam eden özel eğitim öğrencileri ile farkındalık temelli bir çalışma yürütmüştür. Çalışmasında öğrencilerin dikkat, algı ve davranışlarında bilinçli farkındalığın etkisine odaklanmıştır. Verileri anket, odak grup görüşmeleri ve gözlemler aracılığıyla toplamıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular ortaokula devam eden özel eğitim ihtiyacı olan altıncı yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinin farkındalık temelli programın ardından dikkatlerinde ve davranışlarında iyileşmeler olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte programın ardından öğrencilerin okul motivasyonunun ve dikkat konusundaki algılarının da geliştiğini ortaya koymuştur.

İkiz ve Uygur (2019), araştırmalarında sınav kaygısı ile başetmek için kullanılan bilinçli farkındalık temelli programları derlemişlerdir. Bu derleme çalışması Ocak-2000 ve Nisan-2018 yılları arasında yapılan deneysel ve karma desenli İngilizce ve Türkçe makale- tezleri içermektedir. Yaptıkları derleme çalışması sonuçları; araştırmaların genellikle üniversitede öğrenimine devam eden öğrenciler ile yürütüldüğünü, sınav kaygısı yaşayan katılımcıların kaygısını azaltmak için bilinçli farkındalık temelli programların işe yaradığını ortaya koymuştur.

Çay (2019), ergenler ile internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve sosyal duygusal sağlık arasındaki ilişkileri incelediği bir çalışma yürütmüştür. Çalışmada ergenler internet

bağımlılığı olanlar ve olmayanlar olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, internete bağımlı olan ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin internete bağımlı olmayan ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinden manidar biçimde daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Cenkseven-Önder, Utkan (2018), 745 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık, algılanan stres, ruminasyon ve olumsuz duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda ruminasyon ve duygudurum düzenlemenin, bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde kısmi aracı role sahip olduğu ortaya konmuştur.

Demir ve Gündoğan (2018), farkındalık temelli bilişsel terapi programı ile üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerinin azaltılabileceğine yönelik yaptıkları yarı deneysel çalışmayı 10 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmişlerdir. Çalışma 8 hafta sürmüş, çalışma öncesi ön-test ve çalışma bitiminde son-test uygulayarak verileri analiz etmişlerdir. Çalışma bulguları bilinçli farkındalık temelli programın, duygu düzenleme güçlüklerini düşürmede etkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmanın bitiminden 15 ay sonra yapılan izleme çalışması sonuçları da bu bulguyu destekler nitelikte sonuçlar vermiştir.

Dönmez (2018), çevrimiçi oyun bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın bulguları, çevrimiçi oyun bağımlılığı için hem bilinçli farkındalığın hem de yaşam doyumunun negatif yordayıcılar olduğunu ortaya koymuştur. Bununla beraber bilinçli farkındalığın, yaşam doyumunun pozitif yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizler çevrimiçi oyun bağımlılığı ve yaşam doyumu değişkenleri arasında bilinçli farkındalığın kısmi aracı bir role sahip olduğunu göstermiştir.

Özok (2018), kültüre duyarlı stres programının uygulanması ile bu programın öğrencilerin yaşam doyumu, bilinçli farkındalık düzeyleri ve stres düzeylerini nasıl etkilediğini belirlemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Çalışmada kültüre duyarlı stres programının katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini artırdığı, izleme çalışmasında da kalıcılığının devam ettiği belirlenmiştir. Benzer şekilde kültüre duyarlı stres programının katılımcıların yaşam doyumu düzeylerini de artırdığı, yine izleme çalışmasında bu kalıcılığın devam ettiği görülmüştür. Kültüre dayalı stres programının katılımcıların stres düzeylerine

etkisi incelendiğinde ise, stres düzeylerinde ciddi bir düşüş olduğu, izleme çalışmasında da bu kalıcılığın sürdüğü ortaya konmuştur.

Özdoğan (2018), yetişkinlerde bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşam doyumu ve iyimserlik ile olan ilişkilerini araştırmıştır. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri arasında, yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif ve manidar ilişkiler olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Yaşam doyumu değişkeni, sosyal katılımları çok yüksek olanlarda diğer gruplara göre yüksek, evli katılımcı grubun yaşam doyumları bekar katılımcı grubun yaşam doyumlarından yüksek, gelir düzeyi yüksek olanların yaşam doyumları gelir düzeyi düşük olanlardan yüksek bulunmuştur. Evli ve boşanmış bireylerin iyimserlik düzeyleri bekar olanlardan yüksek, gelir düzeyi yüksek olanların iyimserlikleri gelir düzeyi düşük olanlardan yüksek olarak bulunmuştur. Çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi ve yaşam doyumu düzeyi pozitif ilişki göstermiştir. Ayrıca bu çalışmada evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin bekarların bilinçli farkındalık düzeylerinden yüksek olduğu, gelirleri orta düzeyde olan bireylerin ise bilinçli farkındalıklarının gelirleri yüksek olanlardan daha fazla olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Taşdemir (2018), psikologların bilinçli farkındalık düzeyleri, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma bulguları psikologların bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve alt faktörleri (geleceğe yönelik algı, kendine yönelik algı, sosyal yeterlilik) ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif ve manidar bir ilişki ortaya koymuştur.

Calvete, Gamez-Guadix, Cortazar (2017), İspanya’da 749 ergen ile, bilinçli farkındalık ve problemlerle internet kullanımı ile ilgili yaptıkları 6 aylık boylamsal çalışmada bilinçli farkındalık ve problemlerle internet kullanımının ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Vonderheyde (2017), Amerika’da üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada, bilinçli farkındalık ölçeğinden alınan puanlar ile stres ölçeğinden alınan puanlar arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Öğrencileri stres düzeylerini azaltabilmek amacıyla bilinçli farkındalık becerilerinin geliştirilmesinin etkili olacağını ifade etmiştir.

Deniz (2017), evli bireylerin kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık ve evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. En az 1 yıldır evli olan ve eşiyle birlikte yaşayan 164 birey araştırmaya dahil olmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin evlilik doyumları ve dışadönük kişilik özelliği arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber, evlilikten alınan doyum arttıkça nörotisizmin azaldığı, yine bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça nörotisizmin azaldığı da çalışmanın bir diğer bulgusu olmuştur.

Deniz, Erus, Büyücebeci (2017), üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve duygusal zekâ arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarını 355 eğitim fakültesi öğrencisi ile yürütmüşlerdir. Çalışmanın bulguları, bu üç değişken arasında manidar bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yapılan analizler sonucunda duygusal zekâ değişkeni, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında tam aracılık etkisi olduğu ortaya konmuştur. Bilinçli farkındalığın artırılması, öğrencilerin duygusal zekâlarını artırabilmektedir. Duygusal zekânın artması da iyi oluşu kuvvetlendirmektedir.

Kara ve Ceyhan (2017), öz-kontrolün bilinçli farkındalık ve depresyon düzeyleri ile ilişkisini ele aldıkları çalışmalarında, öz-kontrolün bilinçli farkındalık ile depresyon ilişkisinde aracı rolü üstlendiğini belirtmişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre farkındalık düzeyi yüksek olan öğrencilerin öz-kontrol düzeyleri yüksek, depresyon düzeyleri düşüktür. Bilinçli farkındalık ile öz-kontrol düzeyleri arasında pozitif ve manidar, bilinçli farkındalık ile depresyon düzeyleri arasında negatif ve manidar bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Gámez-Guadix ve Calvete (2016), İspanya'da ergenlerin bilinçli farkındalık ve problemlerli internet kullanımlarının ilişkisini inceledikleri çalışmalarında; daha yüksek farkındalık düzeyine sahip olan ergenlerin, ruh halini düzenlemek amacıyla interneti kullanma, yetersiz öz-düzenleme ve problemlerli internet kullanımının olumsuz sonuçları olasılıklarının önemli ölçüde azaldığını ortaya koymuşlardır. Araştırmanın sonuçları bilinçli farkındalığın problemlerli internet kullanımı için koruyucu bir etken olabileceğini göstermiştir. Bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik yapılacak çalışmalar, öz-farkındalığın artırılması, duygu ve düşüncelerin tanımlanmasına yönelik çalışmaların yapılması ve kabullenme gibi mekanizmaların vurgulanmasının internetin problemlerli kullanımının önlenmesine önemli ölçüde katkı sağlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Meyer (2016), Amerika’da üniversiteye devam eden öğrenciler ile yürüttüğü çalışmada öz-şefkat ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının düşük duygu düzenlemeyi ve düşük düzensiz yemeyi yordadığını belirtmiştir.

Gündüz (2016), yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin ilişkisini incelediği bir çalışma yürütmüştür. Araştırma sonuçlarına göre yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri yükseldikçe duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükler azalmaktadır. Demografik değişkenlere göre yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde ise erkeklerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu, evlilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin bekar olanlardan yüksek olduğu, psikolojik anlamda sağlıklı olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik rahatsızlığı olanlardan, psikiyatrik ilaçlar kullananların bilinçli farkındalık düzeylerinin ilaç kullanmayanlardan, yaşları yüksek olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşları daha genç olanlardan, eşleriyle beraber yaşayan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin arkadaşları ile birlikte yaşayanlardan daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Yıkılmaz, Demir-Güdül (2015), 509 lisans öğrencisi ile yaşamın anlamı, bilinçli farkındalık, algıladıkları sosyo-ekonomik düzey ve yaşam doyumları arasındaki ilişkileri inceledikleri bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçları öğrencilerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre yaşam doyumlarının ve yaşamda anlamlarının varlığı düzeylerinin manidar biçimde farklı olduğunu göstermiştir. Sosyo-ekonomik düzeylerinin düşük olduğunu düşünen öğrencilerin yaşam doyumlarının, orta ve yüksek olduğunu düşünenlerden manidar biçimde düşük olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte yaşamda anlam varlığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri, yaşam doyumunu yordamakta iken anlam arayışı yaşam doyumunu düzeylerini yordamamıştır. Bu çalışma ile yaşamın anlamlı olduğunu düşünmenin ve bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının, yaşamdan alınan doyumun artmasında etkili olduğu ortaya konmuştur.

Demir (2014), üniversite öğrencilerinin stres ve depresyon düzeylerine bilinçli farkındalık temelli eğitim programının etkisini incelediği çalışmasını 15 çocuk gelişimi bölümü öğrencisi ile ve deneysel bir desenle yürütmüştür. 8 oturumdan oluşan ve her oturumu 75’er dakika süren çalışmada öğrencilerin depresyon düzeylerinin ve stres düzeylerinin

manidar biçimde azaldığı belirlenmiştir. Oturumların bitiminden 10 hafta sonra yapılan kalıcılık ölçümlerinde bu değişimin sürdüğü görülmüştür.

Ülev (2014), üniversitede öğrenim gören öğrenciler ile bilinçli farkındalık, stresle başa çıkma, depresyon, kaygı ve stres değişkenlerinin ilişkisini incelediği bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın bulguları öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, depresyon düzeylerindeki değişimi, anksiyete düzeylerindeki değişimi, stres düzeylerindeki değişimi yordadığını göstermiştir. Bununla birlikte bilinçli farkındalık puanlarının öğrencilerin kendine güvenen, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımı düzeylerini de manidar biçimde yordadığı belirlenmiştir.

Özyeşil (2011), üniversite öğrencileri ile bilinçli farkındalık, beş faktörlü kişilik özellikleri ve öz-anlayış değişkenlerinin ilişkisini ve bazı demografik değişkenleri incelediği bir çalışma yürütmüştür. Çalışmasında öz-anlayış düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, üniversite 4. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine göre öz-anlayış düzeylerinin daha yüksek olduğu, öz-anlayış düzeyinin kardeş sayısına göre farklılaşmadığı, öz-anlayışın okul öncesi eğitim alıp almama durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ayrıca bu çalışmada çocuklukta üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirmeyenlerin öz-anlayış düzeylerinin, üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirenlerden daha yüksek olduğu, anne-babalarının tutumlarını demokratik ebeveyn tutumu olarak algılayan öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte bilinçli farkındalık ve öz-anlayış arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, bilinçli farkındalık düzeylerinin öz-anlayışı manidar seviyede yordadığı ortaya konmuştur. Beş faktörlü kişilik özelliklerinden dışa dönük olma, yumuşak başlı olma ve sorumluluk alt boyutlarının öz-anlayış ile pozitif yönde ilişkili olduğu, öte yandan duygusal dengesizlik/nevrotizm boyutunun öz-anlayış ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiş, beş faktörlü kişilik özellikleri öz-anlayışı yordamıştır.

2.4.3. Öz Düzenleme İle İlgili Araştırmalar

Mızrak (2018), ana baba tutumları, denetim odağı, akademik motivasyon ve öz düzenleme değişkenlerinin ilişkilerini incelediği bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın bulgularına göre demokratik ana baba tutumu ve otoriter ana baba tutumu, akademik motivasyon üzerinde manidar bir etkiye sahiptir. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise denetim

odağı ve akademik motivasyon ilişkisinde öz düzenleme değişkeninin aracı bir rolü olduğunun belirlenmiş olmasıdır.

Zat-Çiftçi (2018), akademik travmatik yaşantıları olan üniversiteye devam eden öğrenciler ile EMDR odaklı bir program geliştirmiş ve uygulamıştır. Çalışma bulguları müdahale programının; öz düzenlemeli öğrenme değişkeninde performansın ve öz yansıtma düzeyinin artmasında etkili olmuştur fakat öngörü düzeyinde etkili olmamıştır. Geliştirilen bu müdahale programının katılımcıların post travmatik stres belirtilerini azaltmada etkili olduğu ortaya konmuştur.

Kaşıkçı (2018), ergenlerde akran zorbalığıyla baş etme stratejileri, bilişsel çarpıtmalar ve öz düzenleme arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yürütmüştür. Araştırma bulguları akran zorbalığının cinsiyet değişkenine göre manidar biçimde farklılaştığını fakat yaşa, anne baba birlikteliğine ve anne baba eğitim düzeyine göre manidar biçimde farklılaşma olmadığını göstermiştir. Bilişsel çarpıtmalar ve öz düzenleme becerileri ise ergenlerin akran zorbalığı ile baş etme stratejilerini etkileyen önemli faktörler olarak ortaya konmuştur.

Ebadi ve Shakoorzadeh (2015), lise öğrencileri ile İran’da yaptığı çalışmada akademik erteleme ve akademik öz düzenleme kavramlarının ilişkilerini incelemişlerdir. Öz düzenleme ve motivasyonun akademik erteleme davranışı ile negatif yönde manidar ilişkisi olduğu ve akademik erteleme davranışını yordadıkları sonucu ortaya konmuştur.

Ay (2014), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik yardım ihtiyaçları, öz düzenleme değişkeni, öz yeterlilik değişkeni, öznel iyi oluş değişkeni ve öğrenilmiş güçlülük değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma bulguları öğrencilerin yardım ihtiyaçlarını öz düzenleme ve öz yeterlilik kavramlarının önemli biçimde yordadığını göstermiştir.

Mikaelli ve Barahmand (2013), çiftlerin öz düzenleme düzeylerini ele aldıkları kısa süreli aile terapilerinde duygusal öz düzenleme boyutunun terapi sonuçlarını olumlu bir biçimde etkilediğini ortaya koymuşlardır. Bununla beraber psikolojik iyi oluş değişkeni ve kendini kabul değişkeni arasında manidar ilişkiler olduğunu ifade etmişlerdir.

Motie, Heidari ve Sadeghi (2012), öz düzenleme stratejileri ile akademik erteleme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışma bulguları; içsel hedef, dışsal hedef, metabilşsel öz düzenleme ve çabayı düzenleme değişkenlerinin akademik ertelemenin negatif yönde yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Organize etme ise akademik ertelemenin pozitif yordayıcılarıdır.

Kim, Haskett, Longo ve Nice (2012), Amerika’da fiziksel istismar mağduru çocuklarla yaptıkları boylamsal çalışmada, çocukların öz düzenleme düzeylerini, uyum problemlerini ve olumlu ebeveynlik durumlarını inceledikleri bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmaya dahil olan düşük öz düzenleme seviyesine sahip olan çocuklarda olumlu ebeveynlik koruyucu bir faktördür. Bununla birlikte bu çalışmada öz düzenleme düzeyleri düşük olan çocukların, öz düzenleme düzeyleri yüksek olan çocuklardan daha çok risk altında oldukları ortaya konmuştur.

Önemli ve Yöndem (2012), ergenlerde öz düzenleme becerilerini geliştirmek amacıyla bir psikoeğitim programı geliştirmişlerdir. Bu programın ergenlerin akademik başarılarını ve motivasyon düzeylerini nasıl etkileyeceğini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre ergenlerin öz düzenleme becerilerini geliştirmek amacıyla geliştirilen bu program ergenlerin akademik başarılarını ve motivasyon seviyelerini artırmada etkili bir rol oynamıştır.

Strunk ve Steele (2011), öz düzenleme, öz yeterlilik, kendini engelleme davranışı ve akademik erteleme değişkenlerinin ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın bulguları, öz yeterliliğin akademik ertelemenin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu fakat öz yeterliliği öz düzenleme değişkeninin bütünüyle yordadığı sonucunu ortaya koymuştur. Ayrıca öz düzenleme değişkeninin akademik ertelemeyi yordadığı da bu çalışma sonucunda belirlenmiştir.

Hofer, Busch ve Kartner (2011), başarılı kimlik geliştirme ve öz düzenleme arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarını ortaokul öğrencileri ile yürütmüşlerdir. Araştırmanın bulguları başarılı kimlik gelişiminin öz düzenleme düzeyini yordadığını ve öz düzenleme ile öz saygı arasında aracı bir role sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Uzun-Özer (2010), erteleme davranışının yordayanlarını belirlemek için yürüttüğü çalışmasında öz düzenleme değişkeninin, öz yeterlilik değişkeninin ve öz saygı değişkeninin

akademik erteleme davranışı ile negatif yönde manidar bir ilişkiye sahip olduğunu belirlemiştir. Çalışma bulgularına göre öz düzenleme, akademik erteleme davranışının en önemli yordayıcısıdır.

Klassen ve Kuzucu (2009), ergenler ile akademik ertelemenin, akademik öz yeterliliğin, öz düzenleme için öz yeterliliğin ve öz saygının arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapılan analizler erteleme ile en fazla ilişkisi bulunan değişkenin öz düzenleme için öz yeterlilik değişkeni olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde akademik ertelemenin en kuvvetli yordayıcısının da öz düzenleme için öz yeterlilik değişkeni olduğu belirlenmiştir.

Üredi ve Erden (2009), öz düzenleme, motivasyonel inançlar ve algılanan anne baba tutumlarını inceledikleri bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın bulgularına göre anne baba tutumları hem motivasyonel inançların hem de öz düzenlemenin bir yordayıcısıdır.

Kılıç ve Tanrıseven (2007), öz-düzenleme stratejileri, motivasyonel inançlar ve sözel problem çözme değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İlköğretim matematik öğretmenliği lisans öğrencileri ile yaptıkları çalışmaya 127 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonucunda öz-düzenleme stratejileri, öz-yeterlilik ve görev değeri ile ilgili gerçekçi olan yanıtların pozitif, öz-düzenleme stratejileri ve görev değeri ile ilgili gerçekçi olmayan yanıtların negatif, yordayıcılar olduğu belirlenmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu kısımda araştırma deseni, evren, örneklem, kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci ve toplanan verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma bilinçli farkındalık ve öz düzenleme değişkenlerinin ergenlerin problemleri internet kullanımı düzeylerini ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla, ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmanın bağımlı değişkeni problemleri internet kullanımı, bağımsız değişkenleri ise bilinçli farkındalık ve öz düzenlemedir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni Antalya İlinde öğrenim gören lise öğrencileridir. Örneklem grubu olarak Antalya İli Muratpaşa İlçesinden 75.Yıl Cumhuriyet Anadolu Lisesi, Türk Telekom Anadolu Lisesi; Konyaaltı İlçesinden Muhittin Mustafa Böcek Anadolu Lisesi, Konyaaltı Anadolu Lisesi, Kepez İlçesinden Karatay Anadolu Lisesi 9,10,11.sınıf öğrencileri seçilmiştir. Araştırma grubu Tablo 3.2.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.2.*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları*

	Kız	%	Erkek	%	Toplam	%
Sınıf						
9.sınıf	62	25.1	67	28.2	129	26.6
10.sınıf	101	40.9	100	42.0	201	41.4
11.sınıf	84	34.0	71	29.8	155	32.0
Toplam	247	100	238	100	485	100
Okul						
75.Yıl Cumhuriyet A.L.	34	13.8	44	18.5	78	16.1
Türk Telekom A.L.	65	26.3	50	21.0	115	23.7
Konyaaltı A.L.	50	20.2	67	28.2	117	24.1
Muhittin M. Böcek A.L.	48	19.4	40	16.8	88	18.1
Karatay A.L.	50	20.2	37	15.5	87	17.9
Toplam	247	100	238	100	485	100

Tablo 3.2. incelendiğinde; araştırma grubunu oluşturan kız ve erkek öğrenci sayılarının birbirine yakın olduğu (kız:247, erkek:238) dolayısıyla homojen bir dağılımın olduğu görülmektedir. Çalışmanın toplamda 5 anadolu lisesinde gerçekleştirildiği görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verileri toplamak amacıyla; “Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen (PİKÖ-E)”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)”, “Öz Düzenleme Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.3.1 Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği - Ergen

Ölçek; Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan (2007) tarafından üniversiteye devam eden öğrencilerin problemlerli internet kullanımlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiş olan Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeğinin Ceyhan ve Ceyhan (2009) tarafından lise öğrencileri için

uyarlanmış halidir. İlk halinde 33 madde bulunan ölçeğin lise öğrencileri ile geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılması sonucunda 27 maddelik ergen formu oluşturulmuştur. Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği - Ergen, 3 faktörlü (aşırı kullanım, İnternetin olumsuz sonuçları ve sosyal fayda/sosyal rahatlık) ve 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte 7. ve 10. maddeler ters puanlanmaktadır. Maddeler 'Hiç uygun değil' (1), 'Nadiren uygun'(2), 'Biraz uygun'(3), 'Oldukça uygun'(4) ve 'Tamamen uygun' (5) şeklinde puanlanmakta, Ölçekten alınacak en düşük puan 27 ve en yüksek puan ise 135 olarak hesaplanabilmektedir. Puanların yüksek olması internetin problemlerli kullanımının arttığını ve sağlıksızlaştığını ifade etmektedir (Ceyhan ve Ceyhan, 2009).

Ölçeğin üç faktörlü yapısı (aşırı kullanım, İnternetin olumsuz sonuçları ve sosyal fayda/sosyal rahatlık) toplam varyansın %49.35'ini açıklamaktadır. Problemlerli İnternet Kullanımı - Ergen'in 1. faktörü olan İnternetin olumsuz sonuçları 14 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %38.3ünü açıklamakta, 2. faktörü olan Aşırı kullanım 6 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %6.25'ini açıklamakta, 3. faktörü olan Sosyal fayda/sosyal rahatlık 7 maddeden oluşmakta ve toplam varyansın %5.06'sını açıklamaktadır (Ceyhan ve Ceyhan, 2009).

Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği – Ergen'in genel iç tutarlılık katsayısı .93'tür. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları ise İnternetin olumsuz sonuçları alt ölçeği için .93, aşırı kullanım alt ölçeği için .76 ve sosyal fayda/sosyal rahatlık alt ölçeği için ise .78 olarak hesaplanmıştır. Yapılan hesaplamalar ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. (Ceyhan ve Ceyhan, 2009). Bu araştırmada da iç tutarlılık katsayısı ölçeğin orijinalindeki gibi .93 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Araştırmada Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ve Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin, Uygur (2017) tarafından ergenlere uyarlanmış hali kullanılacaktır. Ölçeğin iç tutarlılığının belirlenmesine yönelik hesaplanan Alpha katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin, iç tutarlılığını belirlemek için hesaplanan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur. BİFÖ-E 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 6'lı likert tipi olup "Hemen Hemen Her Zaman, Çoğu Zaman,

Bazen, Nadiren, Oldukça Seyrek Ve Hemen Hemen Hiçbir Zaman” kategorilerinden uygun olanın işaretlenmesi şeklinde doldurulmaktadır.

Ölçekten alınabilecek puanlar en düşük 15 en yüksek 90’dır. Ölçekte reverse puanlama bulunmamaktadır. Toplam puanların yüksekliği bilinçli farkındalığın yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Bu araştırmada uygulanan bilinçli farkındalık ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı ise .85 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Öz Düzenleme Ölçeği

Öz Düzenleme Ölçeği (Adolescent Self Regulatory Inventory-ASRI) Moilanen (2005) tarafından ergenlerin öz düzenleme becerilerini (düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve dikkatlerini harekete geçirme devam ettirme engelleme ve izleme) ölçebilmek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. Türkçe’ye uyarlaması Harma (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Öz Düzenleme Ölçeği (ASRI) 32 maddeden oluşan, 4’lü likert tipi ve 2 faktörlü yapıya sahip bir ölçektir. ‘Bana hiç benzemiyor’ (1), ‘Bana benzemiyor’ (2), ‘bana benziyor’ (3), ‘Bana çok benziyor’ (4) şeklinde puanlanmaktadır. Öz düzenleme başarısızlığı ile ilgili olan maddeler ters puanlanmaktadır (2, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 16, 17, 28, 29, 30, 31, 32). Ölçekten alınabilecek puanlar 32-128 arasında değişmekte ve ölçekten alınan puan arttıkça öz düzenleme becerisi artmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması için yapılan açımlayıcı faktör analizinde iki alt ölçek (öz düzenleme başarısı, öz düzenleme başarısızlığı) ortaya çıkmıştır. Başarı alt ölçeği, toplam varyansın %19.15’ini; başarısızlık alt ölçeği ise toplam varyansın %10.07’sini açıklamıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin başarı alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .85, başarısızlık alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının ise .80 olduğu belirlenmiştir. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri birbirleri ile tutarlılık göstermiştir. Metin, Harma, Gökçay ve Bahçivan-Saydam (2017), yapmış oldukları çalışmada ölçeğin iki boyutunun birbiri ile yüksek korelasyon göstermesinden ötürü, öz düzenlemede yetersizlik boyutuna ait maddelerin ters çevrilerek ölçeği öz düzenlemede başarı şeklinde tek boyutlu olarak hesaplamışlardır. Bu çalışmada da benzer bir şekilde ölçek tek boyutlu haliyle kullanılmıştır. Bundan dolayı

ölçekten alınan puanlar arttıkça öz düzenlemede başarı artmaktadır. Ergenlerde öz düzenleme ölçeğinin, tek boyutlu halinin bu çalışmadaki iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

3.3.4 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından ilgili alan yazında belirtilen ilişkili değişkenlerin incelenmesi sonucu oluşturulmuş olup cinsiyet, sınıf, günlük ortalama internet kullanma süresi, internete en çok hangi araç yardımı ile bağlanıldığı ve internete en çok hangi amaçla bağlanıldığı sorularını içermektedir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılacak olan veri toplama araçları belirlendikten sonra, araştırmacı tarafından ölçek izinleri ve etik kurul onayı alınmış, Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğüne izin için dilekçe ile başvuru yapılmıştır. Milli eğitim onayının gelmesinin ardından uygulama yapılacak okulların idarecilerine yapılacak araştırma ve araştırmanın konusu hakkında bilgi verilip uygun olunan günlerde uygulama yapmak için randevular alınmıştır. Okul idareleri tarafından uygun görülen sınıflarda uygulama yapılırken her sınıfta öğrencilere bu çalışmanın bir tez çalışması olduğu, araştırmaya katılımlarının kıymetli olduğu, bilimsel bir çalışmaya katkı sağlayacakları anlatılarak öğrenciler çalışma için yöreklendirilmiştir. Çalışmaya araştırmacı tarafından yalnızca gönüllü olan öğrenciler alınmış, ölçekleri doldurmak istemeyen öğrenciler çalışmaya dâhil edilmemiştir. Çalışmaya katılan öğrencilere ölçeklerde boş madde bırakmamaları ve kendilerine uygun olan seçeneği işaretlemeleri, doğru ya da yanlış cevapların olmadığı, çalışmanın amacının kendilerinin neler yaşadığıyla ilgili olduğu araştırmacı tarafından belirtilmiştir. Ayrıca öğrencilere kâğıtlarına isim yazmamaları, kâğıtların gizli tutulacağı ile ilgili bilgi verilmiştir. Uygulama ortalama 20 dakika sürmüştür. Her sınıfta uygulama bitene kadar beklenmiş, öğrencilerle ilişki kurulmuştur. Uygulama esnasında herhangi bir problemle karşılaşılmamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan 507 öğrencinin verileri incelenmiş, ölçekleri hatalı ya da eksik dolduran 17 öğrencinin verileri analize alınmamıştır. Verilerin analizi SPSS 23 Sosyal

bilimler için istatistik programı ile gerçekleştirilmiştir. Spss'e dahil edilen 490 veri grubu üzerinde uç değerleri tespit etmek için analiz yapılmış 5 katılımcı uç değerlere sahip olduğu için veri setinden çıkartılmıştır. Çalışma 485 öğrenci ile sürdürülmüştür.

Analiz öncesinde değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları, histogramlar, merkezi eğilim ölçüleri incelenmiş, dağılımların normale yakın olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada dağılımlar normale yakın olduklarından, parametrik yöntemler kullanılmıştır. Araştırmada bağımsız gruplar için t test, tek yönlü varyans analizi, pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizleri yapılmıştır. Varyans analizleri gerçekleştirilirken varyansların homojenlikleri test edilmiş, homojenlik durumunda post-hoc testlerinden TUKEY, homojen olmaması durumunda ise DUNNET'S C analizleri yapılmıştır. Bu çalışmada önem düzeyi .05 olarak alınmış, ayrıca daha güçlü olan bulgular .001 ve .005 olarak ilgili kısımlarda belirtilmiştir.

Regresyon analizine yönelik yapılan analizin varsayımlarının test edilmesi amacıyla normal dağılım ile birlikte, çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmıştır. Ayrıca sabit varyans, otokorelasyon ve çoklu bağlantı katsayıları incelenmiştir. Normal dağılım katsayılarına ilişkin standardize edilmiş artıkların histogramı, sabit varyansı doğrulamak için ise regresyon artıkları saçını grafiği incelenmiş, varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Otokorelasyonu test etmek amacıyla Durbin-Watson istatistiği incelenmiştir. Durbin – Watson istatistiğinin 1.5 ile 2.5 değerleri arasında olması otokorelasyonun olmadığını göstermektedir (Field, 2013). Bu çalışmada Durbin – Watson değeri 1.884 çıkmış, otokorelasyonun olmadığı varsayımının karşılandığı belirlenmiştir. Varyans Enflasyon Değeri (VIF)'nin 3'ten yüksek olmaması ve Tolerans değerlerinin .20'den düşük olmaması sayıltıları (Field, 2013) da bu çalışmada karşılanmış ve çoklu bağlantının olmadığı belirlenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde ergenlerin problemlili internet kullanımları, bilinçli farkındalık düzeyleri ve öz düzenleme düzeyleri ile cinsiyet, sınıf, günlük ortalama internet kullanım saati, hangi araç yardımıyla internet kullandığı ve hangi amaçla internette daha çok zaman geçirdiği ile ilgili istatistiksel bulgulara yer verilmiştir.

4.1.Ergenlerin Cinsiyete Göre Problemlili İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Bulgular

Ergenlerin problemlili internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t-test yapılmıştır. Yapılan analizin çıktıları tablo 4.1. de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. *Ergenlerin Problemlili İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları*

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	Sd	t	P
Problemlili internet kullanımı	Kız	247	67.89	22.41	483	-3.553	.000*
	Erkek	238	74.95	22.29			
Bilinçli farkındalık	Kız	247	56.81	13.07	483	1.039	.300
	Erkek	238	55.54	13.88			
Öz düzenleme	Kız	247	78.65	12.52	483	-1.718	.086
	Erkek	238	80.55	11.84			

*p<.001

Tablo 4.1. incelendiğinde; ergenlerin problemlili internet kullanımı puanlarının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir ($t(483)=-3.553$, $p=.000$). Buna göre

erkek öğrencilerin problemlı internet kullanımını puanlarının ($\bar{x}= 74.95$) kız öğrencilerin problemlı internet kullanım puanlarından ($\bar{x}=67.89$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin bilinçli farkındalık puanları cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmamaktadır ($t(483)=1.039$, $p=.30$).

Ergenlerin öz düzenleme puanları cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmamaktadır ($t(483)=-1.718$, $p=.08$).

4.2.Ergenlerin Devam Ettikleri Sınıfa Göre Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Bulgular

Ergenlerin problemlı internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanlarının devam ettikleri sınıfa göre anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ANOVA yapılmıştır. Yapılan analizin çıktıları Tablo 4.2. de gösterilmiştir.

Tablo 4.2.*Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık Ve Öz Düzenleme Puanlarının Devam Ettikleri Sınıfa Göre ANOVA Sonuçları*

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Problemlı internet kullanımı	Gruplar arası	2244,501	2	1122,250	2,302	,101
	Gruplar içi	234943,631	482	487,435		
	Toplam	237188,132	484			
Bilinçli farkındalık	Gruplar arası	410,951	2	205,475	1,131	,323
	Gruplar içi	87546,831	482	181,632		
	Toplam	87957,781	484			
Öz düzenleme	Gruplar arası	197,460	2	98,730	,661	,517
	Gruplar içi	72048,239	482	149,478		
	Toplam	72245,699	484			

Tablo 4.2. incelendiğinde; ergenlerin problemlı internet kullanımı ($F_{(2,482)}=2.302$, $p=.10$), bilinçli farkındalık ($F_{(2,482)}=1.131$, $p=.32$) ve öz düzenleme ($F_{(2,482)}=.661$, $p=.51$) puanlarının devam ettikleri sınıfa göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir

4.3.Ergenlerin Günlük Ortalama İnternet Kullanım Saatlerine Göre Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Bulgular

Ergenlerin problemlı internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanlarının öğrencilerin günlük internet kullanım saatlerine göre anlamlı bir biçimde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ANOVA yapılmıştır. Yapılan analizin çıktıları Tablo 4.3.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3. *Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık Ve Öz Düzenleme Puanlarının Günlük Ortalama İnternet Kullanım Saatine Göre ANOVA Sonuçları*

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Problemlı internet kullanımı	Gruplar arası	80000,257	3	26666,752	81,601	,000*
	Gruplar içi	157187,875	481	326,794		
	Toplam	237188,132	484			
Bilinçli farkındalık	Gruplar arası	17558,387	3	5852,796	39,989	,000*
	Gruplar içi	70399,394	481	146,360		
	Toplam	87957,781	484			
Öz düzenleme	Gruplar arası	5270,464	3	1756,821	12,617	,000*
	Gruplar içi	66975,235	481	139,242		
	Toplam	72245,699	484			

* $p<.001$

Tablo 4.3. incelendiğinde; ergenlerin problemlı internet kullanımı puanlarının günlük interneti kullanım saatlerine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(3,481)}=81.601$, $p=.00$). Farkın, bağımsız değişkenlerin hangi düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden TUKEY uygulanmıştır. Yapılan analizde problemlı

internet kullanımı puan ortalamalarının günlük internette 0-1 saat bağlananlar ($\bar{x}=50.87$), 2-3 saat bağlananlar ($\bar{x}=60.26$), 4-5 saat bağlananlar ($\bar{x}=72.06$) ve 5 saatten fazla bağlananlar ($\bar{x}=90.74$) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulgulardan yola çıkarak internette günlük 0-1 saat vakit geçiren ergenlerin problemlili internet kullanımı düzeylerinin, 2-3 saat vakit geçirenlerden, 2-3 saat vakit geçirenlerin 4-5 saat vakit geçirenlerden ve 4-5 saat vakit geçirenlerin ise 5 saatten fazla vakit geçirenlerden daha düşük olduğu görülmüştür. Problemlili internet kullanımı puanlarının, internette geçirilen zaman arttıkça çoğaldığı yapılan analiz sonucunda belirlenmiştir.

Ergenlerin bilinçli farkındalık puanlarının günlük internet kullanım saatlerine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(3,481)}=39.989$, $p=.00$). Farkın, bağımsız değişkenlerin hangi düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden TUKEY uygulanmıştır. Yapılan analiz bilinçli farkındalık puan ortalamalarının; internette günlük 5 saatten fazla vakit geçirenler ($\bar{x}=46.53$) ile internette 0-1 saat vakit geçirenler ($\bar{x}=62.77$), internette 2-3 saat vakit geçirenler ($\bar{x}=61.47$) ve internette 4-5 saat vakit geçirenler ($\bar{x}=56.78$) arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Bulgulardan yola çıkarak internette geçirilen zaman arttıkça bilinçli farkındalık puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılabilir.

Ergenlerin öz düzenleme puanlarının günlük interneti kullanma saatlerine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(3,481)}=12.617$, $p=.00$). Farkın, hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden TUKEY uygulanmıştır. Yapılan analiz öz düzenleme puan ortalamalarının internette günlük 5 saatten fazla vakit geçirenler ($\bar{x}=74.81$) ile internette 0-1 saat vakit geçirenler ($\bar{x}=85.67$), internette 2-3 saat vakit geçirenler ($\bar{x}=82.35$) ve internette 4-5 saat vakit geçirenler ($\bar{x}=79.17$) arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Günlük ortalama 0-1 saat internet kullananlar ile 2-3 saat internet kullananlar ve 4-5 saat internet kullananlar arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır. Bulgulardan yola çıkılarak günlük ortalama 5 saatten fazla internet kullanan ergenlerin öz düzenleme puanlarının 5 saat ve daha az internet kullanan ergenlerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılabilir.

4.4.Ergenlerin İnternet Kullanım Aracına Göre Problemlili İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Bulgular

Ergenlerin problemlili internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme düzeylerinin öğrencilerin internete bağlanırken kullandıkları araçlara göre anlamlı bir biçimde

farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ANOVA yapılmıştır. Yapılan analizin çıktıları Tablo 4.4.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4.*Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık Ve Öz Düzenleme Puanlarının İnternet Kullanım Aracına Göre ANOVA Sonuçları*

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Problemlı internet kullanımı	Gruplar arası	6711.478	2	3355.739	7.018	.001**
	Gruplar içi	230476.654	482	478.167		
	Toplam	237188.132	484			
Bilinçli farkındalık	Gruplar arası	1218.243	2	609.122	3.385	.035*
	Gruplar içi	86739.538	482	179.958		
	Toplam	87957.781	484			
Öz düzenleme	Gruplar arası	216.983	2	108.492	.726	.484
	Gruplar içi	72028.716	482	149.437		
	Toplam	72245.699	484			

*p<.05, **p<.001

Tablo 4.4. incelendiğinde; ergenlerin problemlı internet kullanımı puanlarının internete bağlanırken kullandıkları araçlara göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(2,482)}=7.018$, $p=.01$). Farkın, hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden TUKEY uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda bilgisayar ile internete bağlananların problemlı internet kullanımı puan ortalaması ($\bar{x}=79.67$) ve cep telefonu ile internete bağlananların puan ortalaması ($\bar{x}=69.99$) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Öte yandan tablet ile cep telefonu ve bilgisayarla internet kullanımı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bu bulgulardan yola çıkarak bilgisayar ile internete bağlanan ergenlerin problemlı internet kullanım puanlarının cep telefonu ile internete bağlananlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin bilinçli farkındalık puanlarının internete bağlanırken kullandıkları araçlara göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(2,482)}=3.385$, $p=.03$). Farkın, hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden TUKEY uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda cep telefonu ile internete bağlananların bilinçli farkındalık puan

ortalaması ($\bar{x}=56.78$) ve bilgisayar ile internete bağlananların puan ortalaması ($\bar{x}=52.64$) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Tablet ile cep telefonu ve bilgisayarla internet kullanımı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bu bulgulardan yola çıkarak Cep telefonu ile internete bağlanan ergenlerin bilinçli farkındalık puanlarının bilgisayar ile internete bağlanarlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin öz düzenleme puanlarının internete bağlanırken kullandıkları araçlara göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($F_{(2,482)}=.726, p=.48$).

4.5.Ergenlerin İnternet Kullanım Amacına Göre Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Bulgular

Ergenlerin problemlı internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanlarının interneti kullanım amaçlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ANOVA yapılmıştır. Yapılan analizin çıktıları Tablo 4.5.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.5.*Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık Ve Öz Düzenleme Puanlarının İnternet Kullanım Amacına Göre ANOVA Sonuçları*

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Problemlı internet kullanımı	Gruplar arası	46273,223	2	23136,612	58,413	,000*
	Gruplar içi	190914,908	482	396,089		
	Toplam	237188,132	484			
Bilinçli farkındalık	Gruplar arası	8487,575	2	4243,787	25,739	,000*
	Gruplar içi	79470,207	482	164,876		
	Toplam	87957,781	484			
Öz düzenleme	Gruplar arası	3212,730	2	1606,365	11,216	,000*
	Gruplar içi	69032,969	482	143,222		
	Toplam	72245,699	484			

*p<.001

Tablo 4.5. incelendiğinde; ergenlerin problemleri internet kullanımı düzeylerinin interneti kullanım amaçlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(2,482)}=58.413$, $p=.00$). Farkın, hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden DUNNET'S C uygulanmıştır. Yapılan analiz ile problemleri internet kullanımı puan ortalamalarının internete oyun oynamak için bağlananlar ($\bar{x}=82.93$), iletişim-sohbet amacıyla bağlananlar ($\bar{x}=69.47$) ve araştırma-bilgilenme amacıyla bağlananlar ($\bar{x}=52.80$) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulgulardan yola çıkarak internette oyun oynayan ergenlerin problemleri internet kullanım puanlarının iletişim sohbet amacıyla ve araştırma bilgilenme amacıyla internet kullananlardan daha yüksek olduğu, iletişim sohbet amacıyla internet kullananların problemleri internet kullanımı puanlarının da araştırma bilgilenme amacıyla internet kullananlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin bilinçli farkındalık puanlarının interneti kullanım amaçlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(2,482)}=25.739$, $p=.00$). Farkın, bağımsız değişkenlerin hangi düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden DUNNET'S C uygulanmıştır. Yapılan analiz ile bilinçli farkındalık puan ortalamalarının internete araştırma-bilgilenme amacıyla bağlananlar ($\bar{x}=63.76$), iletişim-sohbet amacıyla bağlananlar ($\bar{x}=57.22$) ve oyun oynamak amacıyla bağlananlar ($\bar{x}=51.03$) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulgulardan yola çıkarak internete araştırma ve bilgilenme amacıyla bağlanan ergenlerin bilinçli farkındalık puanlarının iletişim sohbet amacıyla ve oyun oynamak amacıyla internet kullananlardan daha yüksek olduğu, iletişim sohbet amacıyla internet kullananların bilinçli farkındalık puanlarının da oyun oynamak amacıyla internet kullananlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin öz düzenleme puanlarının interneti kullanım amaçlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(2,482)}=11.216$, $p=.00$). Farkın, bağımsız değişkenlerin hangi düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden TUKEY uygulanmıştır. Yapılan analiz ile öz düzenleme puan ortalamalarının internete araştırma-bilgilenme amacıyla bağlananlar ($\bar{x}=85.78$), iletişim-sohbet amacıyla bağlananlar ($\bar{x}=78.65$) ve oyun oynamak amacıyla bağlananların ($\bar{x}=78.30$) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Öte yandan iletişim-sohbet amacıyla internete bağlananlar ($\bar{x}=78.65$) ile oyun oynamak amacıyla internete bağlananların puan ortalamaları ($\bar{x}=78.30$) arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu bulgulardan yola çıkarak internete araştırma ve bilgilenme

amacıyla bağlanan ergenlerin öz düzenleme puanlarının iletişim sohbet amacıyla ve oyun oynamak amacıyla internet kullananlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.6.Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ergenlerin problemlı internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analizin çıktıları tablo 4.6.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6.*Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık Ve Öz Düzenleme Puanlarının Pearson Korelasyon Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3
1.Problemlı internet kullanımı	-		
2.Bilinçli farkındalık	-.704*	-	
3.Öz düzenleme	-.510*	.515*	-

*p<.001

Tablo 4.6. incelendiğinde; ergenlerin problemlı internet kullanımı puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında yüksek düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu ($r=-.70$, $p=.000$), bilinçli farkındalık puanları ile öz düzenleme puanları arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.51$, $p=.000$), problemlı internet kullanımı puanları ile öz düzenleme puanları arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.51$, $p=.000$) belirlenmiştir.

4.7. Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı Puanlarını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

Ergenlerin bilinçli farkındalık puanları ve öz düzenleme puanlarının problemlı internet kullanımı bağımlı değişkenini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizin çıktıları tablo 4.7.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Ergenlerin Problemleri İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık Ve Öz Düzenleme Puanlarının Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model/	Std.					İkili	Kısmi
Değişken	B	Hata	β	t	p	R	R
Sabit	155,753	4,626		33,669	.000		
Bilinçli Farkındalık	-,986	,060	-.600	-16,391	.000	-.704	-.598
Öz Düzenleme	-,364	,066	-.201	-5,491	.000	-.510	-.243
R=.725	R ² =.525						
F _(2, 482) =266.560	p=.000						

Yordayıcı değişken ile yordanan değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, öğrencilerin problemleri internet kullanımı puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında negatif yönde yüksek bir ilişki olduğu ($r=-.704$) diğer değişkenler kontrol edildiğinde değişkenler arasındaki korelasyonun $-.598$ olduğu görülmüştür. Öğrencilerin problemleri internet kullanımı puanları ile öz düzenleme puanları arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu ($r=-.510$) diğer değişkenler kontrol edildiğinde değişkenler arasındaki korelasyonun $-.243$ olduğu görülmüştür.

Bilinçli farkındalık ve öz düzenleme değişkenleri birlikte, lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımı puanları ile yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki göstermektedir ($R=.725$, $R^2=.525$, $p=.000$). Araştırmanın bağımsız değişkenleri birlikte problemleri internet kullanımındaki toplam varyansın yaklaşık %53'ünü açıklamıştır.

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre (β), araştırmanın bağımsız değişkenlerinin problemleri internet kullanımı üzerindeki göreceli önem sırası; bilinçli farkındalık ve öz düzenlemedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi değerleri incelendiğinde hem bilinçli farkındalığın hem de öz düzenlemenin anlamlı yordayıcılar olduğu görülmüştür.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma sonucu ulaşılan bulgular literatürde yer alan ilgili çalışmalar ışığında tartışılacaktır. Bununla birlikte araştırmanın sonuçlarından yola çıkılarak çeşitli öneriler sunulacaktır.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada ergenlerin bilinçli farkındalık ve öz düzenleme düzeylerinin problemlili internet kullanımı yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bunun yanı sıra ergenlerin problemlili internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme düzeyleri ile cinsiyet, devam ettikleri sınıf, internet kullanım saati, internete en çok hangi araç ile bağlandığı ve internete en çok hangi amaçla bağlandığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular altı ana başlıkta sunulmuştur. Bu başlıklar; Cinsiyet değişkenine göre problemlili internet kullanımı bilinçli farkındalık ve öz düzenlemeye ilişkin sonuçlar, sınıf değişkenine göre problemlili internet kullanımı bilinçli farkındalık ve öz düzenlemeye ilişkin sonuçlar, internet kullanım saati değişkenine göre problemlili internet kullanımı bilinçli farkındalık ve öz düzenlemeye ilişkin sonuçlar, internete en çok bağlanılan araç değişkenine göre problemlili internet kullanımı bilinçli farkındalık ve öz düzenlemeye ilişkin sonuçlar, internete en çok bağlanma amacı değişkenine göre problemlili internet kullanımı bilinçli farkındalık ve öz düzenlemeye ilişkin sonuçlar ve ergenlerin problemlili internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme düzeylerinin ilişkisine ilişkin sonuçlar olarak gruplandırılmıştır.

5.1.1.Ergenlerin Cinsiyete Göre Problemlili İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Sonuçlar

Ergenlerin cinsiyete göre problemlili internet kullanımlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan t testi bulgularına göre cinsiyete göre problemlili internet kullanımının farklılaştığı belirlenmiştir. Erkeklerin problemlili internet kullanımları kızların problemlili internet kullanımlarından anlamlı derecede yüksektir. Literatür incelendiğinde erkeklerin problemlili internet kullanımlarının kızlardan daha fazla olduğunu

gösteren çalışmalar çoğunluktadır (Anlı, 2018; Atalan-Ergin, 2018; İkiz vd., 2015; Johanson ve Gotestem, 2004; Oktan 2015; Özgür-Yörük, 2018; Şahan ve Eraslan Çapan 2017; Tsai vd., 2009; Vadher vd., 2019; Yüksel ve Yılmaz 2016; Zhang, Zhang, Yang, Cheng ve Zhou, 2008). Bunun yanı sıra literatürde problemlerli internet kullanımının kızlarda daha yüksek olduğunu gösteren az sayıda çalışmaya (Doğan vd., 2008; Şahin, Aydın ve Balay, 2016) ve cinsiyete göre farklılık bulunmayan az sayıda çalışmaya (Altundağ, 2016; Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2009; Pawlak, 2002) da rastlanmaktadır. Bu araştırmadaki bulgular literatürde yer alan çalışmaların çoğunluğu ile benzerlik göstermektedir. Ballarotto, Volpi, Marzilli ve Tambelli (2018) problemlerli internet kullanımının cinsiyete göre farklılık göstermesinin sebebinin internet kullanım amaçlarının farklılığından (oyun oynama, bilgi edinme, sohbet-iletişim gibi) kaynaklı olabileceğini belirtmişlerdir.

Ergenlerin cinsiyete göre bilinçli farkındalık puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde bu çalışmaya paralel sonuçlara ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık düzeyinin anlamlı bir biçimde farklılaşmadığını gösteren çok sayıda çalışmaya rastlanmıştır (Brown, West, Loverich ve Biegel 2011; Deniz, 2017; Dönmez, 2018; Edwards, 2019; Koyun, 2018; Özdoğan, 2018; Özer, 2018).

Ergenlerin cinsiyete göre öz düzenleme puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre öz düzenleme puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre öz düzenleme becerisinin incelendiği çalışmalar farklılık göstermektedir. Kızların öz düzenleme becerisinin daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar (Harma, 2008; Özen, 2016; Storksen, Ellingsen, Wanless & McClelland, 2015; Von-Suchodoletz ve Gunzenhauser, 2013), erkeklerin öz düzenleme becerisinin daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar (Kara, 2014) ve cinsiyete göre öz düzenleme becerisinin farklılaşmadığını belirten çalışmalar (Diaz, 2013; Metin, Harma, Gökçay ve Bahçivan-Saydam, 2017; Özgül, 2017; Sezgin ve Demiriz, 2015; Temiz, 2019) literatürde yer almaktadır. Bu çalışmada öz düzenleme becerisinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

5.1.2.Ergenlerin Devam Ettikleri Sınıfa Göre Problemlİ İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Sonuçlar

Ergenlerin devam ettikleri sınıfa göre problemlİ internet kullanımlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulgularına göre ergenlerin problemlİ internet kullanımı düzeylerinin sınıflara göre farklılaşmadığı bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde sınıf düzeylerine göre problemlİ internet kullanımı puanlarına ilişkin sonuçlar birbirinden farklılık göstermektedir. Sınıf düzeyine göre problemlİ internet kullanımının farklılaşmadığını (Özolgun-Kurt, 2014; Taş, 2018; Ünver, 2016) belirten çalışmalar olduğu gibi; farklılaşma olduğunu ve problemlİ internet kullanımının sınıf düzeyi arttıkça fazlalaştığını (Makas, 2008), farklılaşma olduğunu ve problemlİ internet kullanımının sınıf seviyesi arttıkça azaldığını (Günüç, 2009) belirten çalışmalar da bulunmaktadır. İnternet kullanım amacının farklılaşmasının internetin problemlİ ya da problemsiz bir şekilde kullanımını etkileyeceği düşünüldüğünde çalışmalarda ortaya çıkan farklılığın kullanım amacından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Ergenlerin devam ettikleri sınıf düzeyine göre bilinçli farkındalık puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans (Anova) analizi bulgularına göre ergenlerin bilinçli farkındalık puanlarının sınıflara göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde çalışmaların öğrenci ya da yetişkinlerin yaş değişkenine göre bilinçli farkındalık puanlarını inceledikleri görülmüştür. Yaşa göre bilinçli farkındalık puanlarının farklılaşmadığını belirten çok sayıda araştırmaya rastlanmıştır (Albayrak, 2015; Aydın, 2017; Çelikler 2017; Deniz, 2017; Dönmez, 2018; Özer, 2018; Şahin, 2018). Bu çalışmaya katılan lise öğrencilerinin yaşlarının 15-18 arasında değiştiği düşünüldüğünde literatürdeki çalışmalar ile bulguların paralellik gösterdiği söylenebilir.

Ergenlerin devam ettikleri sınıf düzeyine göre öz düzenleme puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulgularına göre ergenlerin öz düzenleme puanlarının sınıflar düzeylerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde lise öğrencilerinin sınıf düzeylerinin öz düzenleme puanları ile ilişkisini inceleyen çok sayıda çalışmaya rastlanmamıştır. Özgül (2017)'ün çalışma sonuçları ile bu araştırmanın sonuçları paralellik göstermektedir.

5.1.3. Ergenlerin Günlük Ortalama İnternet Kullanım Saatlerine Göre Problemlİ İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Sonuçlar

Ergenlerin günlük ortalama internet kullanım saatlerine göre problemlİ internet kullanımlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulgularına göre ergenlerin problemlİ internet kullanımı puanlarının günlük ortalama internet kullanım saatlerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılık internet kullanım saati arttıkça problemlİ internet kullanımını da arttırdığı yönündedir. Literatürün ilgili kısımları ele alındığında yapılan çalışmalar bu çalışmadaki bulguları destekler niteliktedir (Aylıkçı, 2018; Caoi Su ve Gao, 2006; Özgür-Yörük, 2018; Yavuzarslan-Gök, 2017; Yüksel ve Yılmaz, 2016; Zhou, Zhen ve Wu, 2018). İnternet kullanımının 5 saatten fazla olmasının problemlİ internet kullanımını artırdığını belirten çalışmalar (Mythily, Qiu ve Winslow, 2008; Odacı ve Kalkan, 2010; Özer, 2013; Tekinarslan ve Gürer, 2011; Yıldız 2010) da bu araştırmanın sonuçlarını destekleyici çalışmalar olarak bulunmuştur. Literatürde internet kullanımı sürelerini günlük (Aylıkçı, 2018) ya da haftalık (Tahiroğlu, Çelik, Uzel, Özcan ve Avcı, 2008) olarak ele alan çalışmalar bulunmakta, her iki şekilde de kullanım süresi fazlaştıkça problemlİ internet kullanımı artmaktadır.

Ergenlerin günlük ortalama internet kullanım saatlerine göre bilinçli farkındalık puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulgularına göre ergenlerin bilinçli farkındalık puanlarının günlük ortalama internet kullanım saatlerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Günlük internet kullanımı arttıkça ergenlerin bilinçli farkındalık puanları düşmektedir.

Ergenlerin günlük ortalama internet kullanım saatlerine göre öz düzenleme puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulgularına göre ergenlerin öz düzenleme puanlarının günlük ortalama internet kullanım saatlerine göre farklılaştığı bulunmuştur. İnterneti günde ortalama 5 saatten fazla kullanan ergenlerin öz düzenleme becerileri 5 saatten daha az kullanan ergenlerin öz düzenleme becerilerinden daha düşüktür.

5.1.4.Ergenlerin İnternet Kullanım Araçlarına Göre Problemlİ İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Sonuçlar

Ergenlerin internete hangi araç yardımı ile bağlandıklarına göre problemlİ internet kullanımlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulgularına göre ergenlerin problemlİ internet kullanımı puanlarının internete bağlandıkları araca göre farklılaştığı bulunmuştur. Bilgisayar ile internete bağlanan ergenlerin problemlİ internet kullanımları cep telefonu ile bağlananlardan yüksektir. Bu çalışmada internete en çok cep telefonu ile bağlanan öğrencilerin oranı %82.3, en çok bilgisayarla bağlanan ergenlerin oranı %15.7 olarak bulunmuştur. Bilgisayarla internete bağlanan ergenlerin oranı düşük olmasına rağmen problemlİ internet kullanım oranları cep telefonu kullanan ergenlerin problemlİ internet kullanım oranından fazladır. Literatür incelendiğinde internete cep telefonu ile bağlanma oranının yüksek olduğu çalışmalara rastlanmıştır (Günlü, 2016; Sarıkaya ve Seferoğlu, 2013). Günlü (2016)'nün çalışması bu çalışmanın sonucunu destekler nitelikte olup taşınabilir bilgisayar ve cep telefonu kullanan ergenlerin problemlİ internet kullanımı arasında anlamlı bir fark olduğunu bulmuştur. Problemlİ internet kullanımı puanları, taşınabilir bilgisayar ile internete bağlanan ergenlerde daha yüksektir.

Ergenlerin internete hangi araç yardımı ile bağlandıklarına göre bilinçli farkındalık puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulgularına göre ergenlerin bilinçli farkındalık puanlarının internete bağlandıkları araca göre farklılaştığı bulunmuştur. Cep telefonu ile internete bağlanan ergenlerin bilinçli farkındalıklarının bilgisayar ile bağlananlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İnternete bilgisayar ile bağlanan ergenlerin en çok oyun oynadıkları düşünüldüğünde, bilgisayar başında geçirilen zaman farkında olunmadan artmakta, etrafında olan bitene dolayısıyla ana odaklanılamamaktadır. Bu sebeple bilgisayar ile internete bağlanan ergenlerin bilinçli farkındalık puanlarının daha düşük olduğu düşünülmektedir.

Ergenlerin internete hangi araç yardımı ile bağlandıklarına göre öz düzenleme puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulgularına göre ergenlerin öz düzenleme puanlarının internete bağlandıkları araca göre farklılaşmadığı görülmüştür.

5.1.5. Ergenlerin İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Puanlarına İlişkin Sonuçlar

Ergenlerin internete en çok hangi amaçla bağlandıklarına göre problemlı internet kullanımlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulgularına göre ergenlerin problemlı internet kullanımı puanlarının internete bağlanma amaçlarına göre farklılaştığı bulunmuştur. İnternette oyun oynayan ergenlerin problemlı internet kullanım puanlarının iletişim sohbet amacıyla ve araştırma bilgilenme amacıyla internet kullananlardan daha yüksek olduğu, iletişim sohbet amacıyla internet kullananların problemlı internet kullanımı puanlarının da araştırma bilgilenme amacıyla internet kullananlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada katılımcıların %53.2'si interneti iletişim ve sohbet amacıyla kullandıklarını, %32.2'si interneti oyun oynamak amacıyla kullandıklarını, %14.6'sı ise araştırma ve bilgilenme amacıyla kullandıklarını belirtmişlerdir. İlgili literatür incelendiğinde araştırmaların genelinde bu üç amacın en yaygın biçimde kullanıldığı görülmüştür (Günlü, 2016; Tekinarslan ve Gürer, 2009; Tripodaki vd., 2008; Yılmaz, Şahin, Haseski ve Erol 2014). Bununla birlikte literatürde oyun oynamak, iletişim kurmak sohbet etmek ve bilgi edinmek amacıyla internette vakit geçiren ergenlerin problemlı internet kullanımları arasında anlamlı farklılık olduğunu gösteren çalışmalara yoğun olarak rastlanmıştır (Batıgün ve Kılıç, 2011; Bozoğlan, Demirer ve Şahin, 2014; Özer, 2013; Salehi, Khalili, Hojjat, Salehi ve Danesh 2014; Sırakaya, 2011; Sulania, Sachdeva ve Dwivedi, 2016; Tahiroğlu vd., 2008; Tekinarslan ve Gürer, 2009; Vadher, 2019; Yıldız, 2010; Yılmaz vd., 2014; Yüksel ve Yılmaz, 2016). Literatürdeki çalışmaların bu araştırmanın bulgularıyla paralellik gösterdiği belirlenmiştir.

Ergenlerin internete en çok hangi amaçla bağlandıklarına göre bilinçli farkındalık puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulgularına göre ergenlerin bilinçli farkındalık puanlarının internete bağlanma amaçlarına göre farklılaştığı bulunmuştur. İnternete araştırma ve bilgilenme amacıyla bağlanan ergenlerin bilinçli farkındalık puanlarının iletişim sohbet amacıyla ve oyun oynamak amacıyla internet kullananlardan daha yüksek olduğu, iletişim sohbet amacıyla internet kullananların bilinçli farkındalık puanlarının da oyun oynamak amacıyla internet kullananlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin internete en çok hangi amaçla bağlandıklarına göre öz düzenleme puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulgularına göre ergenlerin öz düzenleme puanlarının internete bağlanma amaçlarına göre farklılaştığı bulunmuştur. İnternete araştırma ve bilgilenme amacıyla bağlanan ergenlerin öz düzenleme puanlarının iletişim sohbet amacıyla ve oyun oynamak amacıyla internet kullananlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öte yandan iletişim ve sohbet amacıyla internete bağlananlar ile oyun oynamak amacıyla internete bağlananların puan ortalamaları arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

5.1.6. Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık Ve Öz Düzenleme Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Ergenlerin problemlı internet kullanımı bilinçli farkındalık ve öz düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Ergenlerin problemlı internet kullanımı puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında negatif yönlü yüksek ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde bu sonuca paralel çalışmaların var olduğu görülmüştür. Peker, Nebioğlu ve Ödemiş (2019), ergenlerde problemlı akıllı telefon kullanımı ve problemlı internet kullanımı düzeylerinde bilinçli farkındalığın aracı rolünü tespit etmek amacıyla yaptıkları çalışmada ergenlerin problemlı internet kullanımı ile bilinçli farkındalık puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Gámez-Guadix ve Calvete (2016), ergenlerde bilinçli farkındalık ve problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, bu iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Şehidoğlu (2014), bilinçli farkındalık ve problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptığı çalışmada erkek ergenlerin problemlı internet kullanımları ile bilinçli farkındalık seviyeleri arasında negatif yönde orta düzeyde, kız ergenlerin problemlı internet kullanımı ve bilinçli farkındalık seviyeleri arasında ise negatif yönde yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Çay (2019), araştırmasında internet bağımlılığı olan ergenlerin bilinçli farkındalık puanlarının bağımlı olmayan ergenlerin bilinçli farkındalık puanlarından düşük olduğunu, internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Ergenlerin problemlı internet kullanımı puanları ile öz düzenleme puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Gámez-Guadix ve Calvete (2016), ergenlerin problemlı internet kullanımı ile yetersiz öz düzenleme değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Özdemir, Kuzucu ve Ak (2014), depresyon, yalnızlık, öz düzenleme ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri ele aldıkları çalışmalarında düşük öz düzenleme ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Yukarıda belirtilen her iki çalışmada da öz düzenlemenin düşüklüğü ele alınmış bundan dolayı pozitif ilişki bulunmuştur. Bulgular bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers (2015), akıllı telefon bağımlılığının öz düzenleme ve bazı demografik değişkenler ile ilişkisini inceledikleri çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ile öz düzenleme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Akın, Arslan, Arslan, Uysal ve Sahranç (2015), internet bağımlılığı ile ilgili yaptıkları çalışmada, öz düzenleme ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Literatürde yer alan çalışmaların bu araştırma ile benzer sonuçları olduğu görülmüştür.

Ergenlerin bilinçli farkındalık puanları ve öz düzenleme puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık seviyesi yükseldikçe öz düzenleme de artmaktadır. Caldwell, Harrison, Adams, Quin ve Greeson (2010) Amerika’da yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık ile öz düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Calvete, Gámez-Guadix, Nerea ve Cortazar(2017) ergenlerde bilinçli farkındalık ve problemlı internet kullanımı ile ilgili yaptıkları boylamsal çalışmada yetersiz öz düzenleme ile bilinçli farkındalık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Yani yetersiz öz düzenleme arttıkça bilinçli farkındalık seviyesi düşmektedir. Gámez-Guadix ve Calvete (2016) da bilinçli farkındalık ve problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri çalışmalarında yetersiz öz düzenleme ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Elde ettikleri bulgu, bu çalışmanın bulguları ile paraleldir.

5.1.7. Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Sonuçlar

Problemlı internet kullanımı, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme değişkenleri arasında bulunan ilişkilerin ardından, bağımsız değişkenlerin problemlı internet kullanımını

yordayıp yordamadıklarını tespit etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz bulgularına göre bilinçli farkındalık ve öz düzenlemenin, problemlı internet kullanımının yarısından fazlasını yordadığı belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde bu üç değişkenin bir arada ele alındığı yordamaya yönelik bir çalışma olmadığı görülmüştür.

İnternet kullanımının günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline geldiğı bilinmektedir. İnternet sağlıklı kullanılabilceğı gibi riskli, aşırı, ve bilinçsiz kullanılabilmekte ve bundan dolayı olumsuz sonuçlara yol açan bir ruh sağlığı sorunu olarak ortaya çıkabilmektedir. Problemlı internet kullanımının ortaya çıkmasında bireylerin duygu, davranış ve düşüncelerini düzenleyememesinin etkili olduğı düşünöldüğünde öz düzenleme becerileri düşük ergenlerin bu sorunu yaşamasının olası olacağı söylenebilmektedir. Çünkü öz düzenleme bireylerin davranışlarını yönetebilmesi, yönlendirebilmesi ve kendi davranışlarına etki edebilmesi olarak açıklanabilmektedir. Davranışlarını yönlendiren ve yöneten bireyler için problemlı internet kullanımı riskinin azalacağı söylenebilir. Bireylerin davranışlarını organize edebilmesi, alışkanlıklarının dışına çıkabilmesi, amaçlarına uygun hareket edebilmesi için öz düzenleme ile birlikte bilinçli farkındalık halinin önemli olduğı düşünölmektedir. Çünkü birey otomatikleşmeden davranışta bulunduğunda duygu, düşünce ve davranışlarını değiştirebilecektir. Burada ise bilinçli farkındalık halinin önem kazandığı söylenebilir. Bilinçli farkındalık hali ile birey odağını içinde bulunduğı ana verebilecek ve öznel yaşantılarını gözlemleyebilecek dolayısıyla dikkatini yoğunlaştırabilecektir. Ergenlik dönemindeki bireyler için internetin önemi düşünöldüğünde bilinçli farkındalık onların internette geçirdikleri zamanın faydalı hale getirebilmelerine yardım edebilecektir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında da bu durum görölmektedir. Bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanları yüksek ergenlerin interneti daha çok araştırma ve bilgilenme gibi faydalı şekilde kullandıkları, bilinçli farkındalık ve öz düzenleme puanları düşük ergenlerin ise interneti sağlıksız bir şekilde kullandıkları görölmektedir. Sonuç olarak bilinçli farkındalık ve öz düzenleme birbirini desteklemekte ve problemlı internet kullanımını önemli ölçüde yordamaktadır.

5.2. Öneriler

Bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak araştırmacılara ve uygulayıcılara öneriler ayrı başlıklar altında sunulmuştur.

5.2.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Ergenlerin problemleri internet kullanımlarını açıklamaya yönelik nitel çalışmalar yürütülebilir.
2. Bu çalışma, ergenlerin bilinçli farkındalıkları arttıka problemleri internet kullanımlarının azaldığını güçlü bir şekilde göstermiştir. Bundan dolayı ergenlerin problemleri internet kullanımlarını azaltabilmek ve sağlıklı internet kullanımlarını artırabilmek için onların bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmek için psikoeğitim oturumlarının etkililiği araştırılabilir.
3. Bu çalışmada ergenlerin öz düzenleme başarıları arttıka problemleri internet kullanımlarının azaldığı ortaya konmuştur. Bundan dolayı ergenlerin problemleri internet kullanımlarını azaltabilmek için onların öz düzenleme becerilerini geliştirmek için psikoeğitim oturumlarının etkililiği araştırılabilir.
4. Bu araştırma ergenlerin problemleri internet kullanım davranışlarını incelemiştir. Farklı yaş grupları ile benzer çalışmalar yapılarak yaşam dönemlerinin problemleri internet kullanımı ile ilişkisi incelenebilir.
5. Bu çalışmada bilinçli farkındalık ve öz düzenleme becerilerinin problemleri internet kullanımı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Problemleri internet kullanımına neden olabileceği düşünölen farklı değişkenler ile problemleri internet kullanımının sebepleri araştırılabilir.

5.2.2. Uygulayıcılara Öneriler

1. Ergenlerin interneti günlük kullanma saatleri arttıka problemleri internet kullanımlarının da arttığı bu çalışmada ortaya konmuştur. Dolayısıyla okul psikolojik danışmanlarınca ergenlerin, yüz yüze iletişim kurabilecekleri, sosyal, kültürel, sanatsal faaliyetlere ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yönlendirilmeleri sağlanabilir.
2. İnternetin problemleri kullanımında internet kullanım saati gibi hangi amaçla kullanıldığının da önemli bir etkiye sahip olduğu bu çalışmada ortaya konmuştur. Ergenlerin sağlıklı internet kullanımı geliştirebilmeleri için internet kullanım amaçlarına yönelik farkındalık çalışmaları, okul psikolojik danışmanları tarafından öğrenciler için grup rehberliği, aileler için seminer çalışmaları şeklinde yapılabilir.

3. Bu çalışma esnasında, okullarda interneti uzun süre kullanan öğrencilerin olduğu belirlenmiştir. Okullarda interneti uzun süre kullanan öğrenciler tespit edilip, sorunsuz ve bilinçli internet kullanımı ile ilgili seminerler düzenlenebilir. Ailelere, öğretmenlere ve okul yöneticilerine de benzer doğrultuda bilgilendirmeler yapılabilir.

4. Bu çalışma, ergenlerin bilinçli farkındalıkları arttıkça problemlili internet kullarımlarının azaldığını güçlü bir şekilde göstermiştir. Bundan dolayı ergenlerin problemlili internet kullarımlarını azaltabilmek ve sağlıklı internet kullarımlarını artırabilmek için onların bilinçli farkındalık becerilerini geliştirecek psikoeğitim oturumları uygulanabilir.

5. Bu çalışmada ergenlerin öz düzenleme başarıları arttıkça problemlili internet kullarımlarının azaldığı ortaya konmuştur. Bundan dolayı ergenlerin problemlili internet kullarımlarını azaltabilmek için onların öz düzenleme becerilerini geliştirecek psikoeğitim oturumları uygulanabilir.

6. Problemlili internet kullanımı hakkında sadece öğrenciler ile değil veli, öğretmen ve okul idaresi ile de işbirliği içinde olunması, bilgilendirme ve seminer çalışmalarının yapılması sağlıklı internet kullanımı geliştirilmesinde faydalı olabilir.

7. Okul psikolojik danışmanları interneti problemlili kullanan öğrenciler ile bireysel veya grupta psikolojik danışma oturumları gerçekleştirilebilirler.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. (1972). Attachment and dependency: A comparison.
- Akbaş, U., Atalan Ergin, D. ve Tatlı, C. (2019). Cinsiyetin problemlı İnternet kullanımı üzerindeki etkisi: Bir metaanaliz alışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 361–386.
- Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., ve Sahran, Ü. (2015). Self-control Management and Internet Addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3).
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.
- Altın, F. (2006). *İnternet Kullanımının Gençlere Etkisi Kastamonu İli Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altundağ, Y. (2016). Lise öğrencilerinde sanal zorbalık ve problemlı internet kullanımı ilişkisi. *Online Journal Of Technology Addiction ve Cyberbullying*, 3(1), 27-43.
- Anlı, G. (2018). Kişilerarası Duyarlılık ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin eşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 103-118.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of adult development*, 8(2), 133-143.
- Atalan-Ergin, D. (2018). *Ergenlerde bağlanma, ana-baba aracılığı ve dürtüselliğin problemlı internet kullanımı ile akademik başarıya etkisi* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Ay, İ. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım gereksinimlerine ilişkin öznel faktörlerin incelenmesi* (Doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Aydın, İ. (2017). *Kimlik kargaşası olan ve olmayan ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin karşılaştırılması* (Uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Aylıkçı, Ç. (2018). *Evli bireylerin problemleri internet kullanımı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., ve Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Balkaya Çetin, A. (2014). Ergenlerin internet ve problemleri internet kullanım davranışlarının bazı psiko-sosyal özellikler açısından incelenmesi. *Yayınlanmış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.*
- Ballarotto, G., Volpi, B., Marzilli, E., ve Tambelli, R. (2018). Adolescent Internet Abuse: A Study on the Role of Attachment to Parents and Peers in a Large Community Sample. *BioMed research international*, 2018.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.

- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26.
- Bandura, A., ve Simon, K. M. (1977). The role of proximal intentions in self-regulation of refractory behavior. *Cognitive therapy and research*, 1(3), 177-193.
- Batıgün, A. D., ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., ve Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*: Academic press.
- Baumeister, R. F., ve Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15.
- Baumeister, R. F., ve Vohs, K. D. (2003). Self-regulation and the executive function of the self. *Handbook of self and identity*, 1, 197-217.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., ve Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355.
- Bayraktar, F. (2013). İnternet ve ergen gelişimi. *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler (ss. 75-94) içinde*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Beard, K. W., ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology ve behavior*, 4(3), 377-383.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.

- Blakemore, S.-J., ve Robbins, T. W. (2012). Decision-making in the adolescent brain. *Nature neuroscience*, 15(9), 1184.
- Bluth, K., Campo, R. A., Pruteanu-Malinici, S., Reams, A., Mullarkey, M., ve Broderick, P. C. (2016). A school-based mindfulness pilot study for ethnically diverse at-risk adolescents. *Mindfulness*, 7(1), 90-104.
- Bluth, K., ve Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of child and family studies*, 23(7), 1298-1309.
- Bodian, S. (2016). *Meditation for dummies*: John Wiley ve Sons.
- Boeree, G. (2006). Carl Jung (1875-1961): Personality theories. *Shippensburg University Original*.
- Bowlin, S. L., ve Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411-415.
- Bozoglan, B., Demirer, V., ve Sahin, I. (2014). Problematic Internet use: Functions of use, cognitive absorption, and depression. *Computers in Human Behavior*, 37, 117-123.
- Bronson, M. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*: Guilford Press.
- Brown, J., Miller, W., Lawendowski, L., Vandecreek, L., ve Jackson, T. (1999). Innovations in clinical practice: A source book. *Sarasota, FL: Professional Resource Press/Professional Resource Exchange*.
- Brown, K. W., Creswell, J. D., ve Ryan, R. M. (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*: Guilford Publications.

- Brown, K. W., Ryan, R. M., ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- 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.
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., ve Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an Adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological assessment*, 23(4), 1023.
- Brown, K., ve Vansteenkiste, M. (2006). Future and present time perspectives, goal-attainment, and well-being: Antithetical or complementary. *Manuscript in preparation*.
- Bruce, N. G., Manber, R., Shapiro, S. L., ve Constantino, M. J. (2010). Psychotherapist mindfulness and the psychotherapy process. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 47(1), 83.
- Çakır, Ö., Horzum, M., ve Ayas, T. (2013). İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi. *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler (ss. 1-16) içinde*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H., ve Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Journal of American College Health*, 58(5), 433-442.
- 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.

- Cansever, B. (2013). Ergenlerin internet kullanımının toplumsal ilişkilerde yarattığı sorunlar. Melek Kalkan ve Canani Kaygusuz (Ed.) içinde. *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler*, 193-210.
- Cao, F., Su, L., ve Gao, X. (2006). The related factors to internet overuse in middle school students. *Chinese Journal of Psychiatry*, 39(3), 141.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Carmody, J. (2014). Eastern and Western Approaches to Mindfulness: Similarities, Differences, and Clinical Implications. *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, 48-57.
- Castillo, M. (2019). The Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Middle School Special Education Students.
- 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). Bezmialem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cenkseven-Önder, F., ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 14(3).

- Ceyhan, A. A. (2011). Predictors of adolescents' problematic Internet use levels. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- Ceyhan, A. A. (2011). University Students' Problematic Internet Use and Communication Skills According to the Internet Use Purposes. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(1), 69-77.
- Ceyhan, A. A., Ceyhan, E., ve Kurtyılmaz, Y. (2009). Investigation of University Students' Depression. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (36).
- Ceyhan, A. A., ve Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology ve Behavior*, 11(6), 699-701.
- Ceyhan, A. A., ve Ceyhan, E. (2009). Ergenlerde problemlerli internet kullanım ölçeği (PİKÖ-E) geliştirme çalışmaları. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 21-23.
- Ceyhan, A. A., ve Ceyhan, E. (2011). Investigation of university students' self-acceptance and learned resourcefulness: a longitudinal study. *Higher Education*, 61(6), 649-661.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Ceyhan, E. (2010). Problemlerli internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 1323-1355.
- Ceyhan, E. (2014). İleri ergenlik yıllarında internette kimlik denemeleri. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39(174), 249-258.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., ve Gürcan, A. (2007). The validity and reliability of the Problematic Internet Usage Scale. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 411.

- Christensen, A., ve Jacobson, N. S. (1999). *Reconcilable differences*: Guilford Press.
- Ciarrochi, J., Parker, P., Sahdra, B., Marshall, S., Jackson, C., Gloster, A. T., ve Heaven, P. (2016). The development of compulsive internet use and mental health: A four-year study of adolescence. *Developmental psychology*, 52(2), 272.
- Cicchetti, D., Rogosch, F. A., ve Toth, S. L. (2006). Fostering secure attachment in infants in maltreating families through preventive interventions. *Development and psychopathology*, 18(3), 623-649.
- Çiltaş, A. (2011). Eğitimde öz-düzenleme öğretiminin önemi üzerine bir çalışma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 1-11.
- Cleary, T. J., ve Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation empowerment program: A school-based program to enhance self-regulated and self-motivated cycles of student learning. *Psychology in the Schools*, 41(5), 537-550.
- Conover, K. (2018). A Narrative Approach to Investigating the Contextual Nature of Adolescent Self-Regulation.
- Crane, R. (2017). *Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features*: Routledge.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- Dawe, S., ve Loxton, N. J. (2004). The role of impulsivity in the development of substance use and eating disorders. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 28(3), 343-351.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., ve Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235-1245.

- Demetrovics, Z., ve Griffiths, M. D. (2012). Behavioral addictions: Past, present and future: Akadémiai Kiadó, co-published with Springer Science+ Business Media BV
- Demetrovics, Z., ve Griffiths, M. D. (2012). Behavioral addictions: Past, present and future
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi*. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demir, V., ve Gündoğan, N. A. (2018). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.
- Deniz, B. (2017). *Evli bireylerin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin ve evlilik doyumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış 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 zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47).
- Derin, S. (2013). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Desai, P. (2015). Exploring the impact of mindfulness on adolescents: A mixed methods approach.
- Diaz, G. (2013). *Parental Beliefs and Practices: Influences of Parenting in Latino/a and Caucasian Children's Behavioral Regulation*. Master's Thesis, Oregon State University.
- Dinç, M. (2010). *İnternet bağımlılığı: Ferfir Eğitim ve Yayıncılık*.

- DiNicola, M. D. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates*. Ohio University.
- DiVall, S. A., ve Radovick, S. (2008). Pubertal development and menarche. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1135(1), 19-28.
- Doğan, H., Işıklar, A., ve Erođlu, S. E. (2008). Ergenlerin problemlı internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakóltesi Dergisi*, (18), 106-124.
- Dönmez, ř. (2018). *evrimii oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- DSM-IV., A. P. A. T. F. o. (1993). *DSM-IV draft criteria*: Amer Psychiatric Pub Incorporated.
- Durak, Ö. G., Ünal, ř., ve Erdoğan, A. (2018). Lise Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı ile Saldırđan Davranışların İlişkisi: Özel Ahmet şimşek Anadolu Lisesi Örneği. *Third Sector Social Economic Review*, 53(1), 217-228.
- Ebadi, S., ve Shakoorzadeh, R. (2015). Investigation of academic procrastination prevalence and its relationship with academic self-regulation and achievement motivation among high-school students in Tehran City. *International Education Studies*, 8(10), 193-199.
- Edwards, M. (2019). Mindfulness, Coping, and Depressive Symptoms in Adults with Lower Socioeconomic Status.
- Erden, S., ve Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa ıkma bilışsel davranışı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83.

- Esen, B. K., ve Gündoğdu, M. (2010). The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2(1), 29-36.
- Esen, E., ve Siyez, D. (2011). An investigation of psycho-social variables in predicting internet addiction among adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 127-138.
- Febbraro, G. A., ve Clum, G. A. (2007). Self-Regulation Theory and Self-Help Therapies *Handbook of self-help therapies* (pp. 81-98): Routledge.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. sage.
- Forman, E. M., ve Davies, P. T. (2003). Family instability and young adolescent maladjustment: The mediating effects of parenting quality and adolescent appraisals of family security. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(1), 94-105.
- Friedlander, M., Pieterse, A., ve Lambert, J. E. (2012). The evolution of theory in counseling psychology. *APA handbook of counseling psychology*, 1, 31-57.
- Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness as Clinical Training*.
- Fulton, P. R., ve Siegel, R. D. (2013). Buddhist and western psychology: Seeking common ground.
- Gómez-Guadix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic Internet use among adolescents: Analysis of the longitudinal relationships from the cognitive-behavioral model. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 714-719.
- Gómez-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., ve Fulton, P. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychoNyanaponika Therapy*. New York: Guilford Press.
- Germer, K. (2005). *Mindfulness: What is it? What does it matter?; Mindfulness and psychotherapy*: Guilford Publications.
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gökçearsan, Ş., ve Günbatar, M. S. (2012). ORTAÖĞRENİM ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer" addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218.
- Grohol, J. (2012). Internet Addiction Guide A resource for objective, useful information about Internet addiction, a theorized disorder. Is the Internet Addiction Test valid.
- Grohol, J. M. (1999). Internet addiction guide. *Recuperado el*, 6, 25-26.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Günlü, A. (2016). *Ergenlerde internet ve problemlili internet kullanımı davranışının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Günlü, A., ve Ceyhan, A. (2017). Ergenlerde internet ve problemlili internet kullanım davranışının incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 75-117.

- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi. Van.
- Hanh, T. N. (2008). *The Heart of Buddha's teaching*: Random House.
- Hanh, T. N. (2009). *The Blooming of a Lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*: Beacon Press.
- Hann, C. M. (Ed.). (1998). *Property relations: renewing the anthropological tradition*. Cambridge University Press.
- Harma, M. (2008). *The impact of parental control and marital conflict on adolescents' self-regulation and adjustment*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) ODTÜ Sosyal Bilimler.Enstitüsü, Ankara.
- Harvey, P. (2000). *An introduction to Buddhist ethics: Foundations, values and issues*: Cambridge University Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (2009). *Acceptance and commitment therapy*: American Psychological Association.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K.D., ve Wilson, K.G. (2003). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.
- Hofer, J., Busch, H., ve Kärtner, J. (2011). Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives. *European Journal of Personality*, 25(3), 211-224.

- Hrbackova, K., ve Safrankova, A. P. (2016). Self-Regulation of Behaviour in Children and Adolescents in the Natural and Institutional Environment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 679-687.
- Huan, V. S., Ang, R. P., ve Chye, S. (2014). *Loneliness and shyness in adolescent problematic internet users: the role of social anxiety*. Paper presented at the Child ve Youth Care Forum.
- Huppert, F. A., ve Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264-274.
- İkiz, E., İkiz, F., Asııcı, E., Savcı, M., ve Yörük, C. (2015). Problemlı internet kullanımını ile üniversite yaşamına uyum ilişkisi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 34-50.
- İkiz, F. E., ve Uygur, S. (2019). The effect of mindfulness-based programs on coping with test anxiety: A systematic review Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların etkiliği: Sistematik bir derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164-191.
- Jelenchick, L. A., Hawk, S. T., ve Moreno, M. A. (2016). Problematic internet use and social networking site use among Dutch adolescents. *International journal of adolescent medicine and health*, 28(1), 119-121.
- Johansson, A. ve Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 Years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223–229.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Where you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life. *New York, NY: Hyperion*. Laranjo, J., Bernier, A., ve Meins, E.(2008). Associations between maternal mind-mindedness and infant attachment security: Investigating the mediating role of maternal sensitivity. *Infant Behavior and Development*, 31, 688-695.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*: Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*: Hachette Books.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body to face stress, pain and illness: New York, Bantam ebooks.
- Kaess, M., Parzer, P., Brunner, R., Koenig, J., Durkee, T., Carli, V., . . . Bobes, J. (2016). Pathological Internet use is on the rise among European adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 59(2), 236-239.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., ve Rimpelä, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18 year-old adolescents. *Addiction Research ve Theory*, 12(1), 89-96.
- Kang, C., ve Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness*, 1(3), 161-173.
- Kara, D. (2014). *Role of parenting and self-types on intentional self- and emotion regulation in adolescence* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Koç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kara, E., ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi: Öz-kontrolün Aracılık Rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14.

- Karaman, M. K., ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13), 641-650.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual review of psychology*, 44(1), 23-52.
- Kaşıkcı, F. (2018). *Ergenlerde akran zorbalığı ile başa çıkma stratejileriyle bilişsel çarpıtmalar ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Keating, D. P., Lerner, R., ve Steinberg, L. (2004). Cognitive and brain development. *Handbook of adolescent psychology*, 2, 45-84.
- Kılıç, Ç., ve Tanrıseven, I. (2007). Öz-düzenleme stratejileri ve motivasyonel inançlar ile standart olmayan sözel problem çözme arasındaki ilişkiler. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Kim, J. I., Choe, M. A., ve Chae, Y. R. (2009). Prevalence and predictors of geriatric depression in community-dwelling elderly. *Asian Nursing Research*, 3(3), 121-129.
- Kim-Spoon, J., Haskett, M. E., Longo, G. S., ve Nice, R. (2012). Longitudinal study of self-regulation, positive parenting, and adjustment problems among physically abused children. *Child abuse ve neglect*, 36(2), 95-107.
- Klassen, R. M., ve Kuzucu, E. (2009). Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. *Educational psychology*, 29(1), 69-81.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-212.

- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: a developmental perspective. *Developmental psychology*, 18(2), 199.
- Koyun, F. (2018). Din görevlileri ve aile hekimlerinin bağımlılığa yönelik tutumlarının empati ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile olan ilişkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American psychologist*, 53(9), 1017.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.
- Laconi, S., Kaliszewska-Czeremska, K., Gnisci, A., Sergi, I., Barke, A., Jeromin, F., ... ve Király, O. (2018). Cross-cultural study of Problematic Internet Use in nine European countries. *Computers in Human Behavior*, 84, 430-440.
- Laconi, S., Rodgers, R. F., ve Chabrol, H. (2014). The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in human behavior*, 41, 190-202.
- Laity, A., ve Hanh, T. N. (1993). The blooming of a lotus: Guided meditation exercises for healing and transformation.
- Lam, L. T., ve Peng, Z. W. (2010). Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study. *Archives of pediatrics ve adolescent medicine*, 164(10), 901-906.

- Lau, M. A., ve McMMain, S. F. (2005). Integrating mindfulness meditation with cognitive and behavioural therapies: The challenge of combining acceptance-and change-based strategies. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 50(13), 863-869.
- Linehan, M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder* (Vol. 29): Guilford Press New York.
- Lohman, B. J., ve Jarvis, P. A. (2000). Adolescent stressors, coping strategies, and psychological health studied in the family context. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 15-43.
- Lyons-Ruth, K., Bruschiweiler-Stern, N., Harrison, A. M., Morgan, A. C., Nahum, J. P., Sander, L., . . . Tronick, E. Z. (1998). Implicit relational knowing: Its role in development and psychoanalytic treatment. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 19(3), 282-289.
- Makas, Y. (2008). *Lise öğrenimi gören gençlerin internet kullanımının psikososyal durum ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi. İstanbul.
- McKenna, K., Joinson, A. N., Reips, U.-D., ve Postmes, T. (2007). *Oxford handbook of internet psychology*: Oxford University Press.
- Mei, S., Yau, Y. H., Chai, J., Guo, J., ve Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive behaviors*, 61, 74-79.
- Metin, G. T., Harma, M., Gökçay, G., ve Bahçivan-Saydam, R. (2017). Düşük Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ergenlerde Olumsuz Yaşam Olayları, Özdenetim Becerisi ve Problem Davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(79), 1.
- Meyer, L. P. (2016). The role of mindfulness, self-compassion, and emotion regulation as protective factors against disordered eating in a sample of university students

(Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations ve Theses Global. (1829567712).

Mikaeili, N. ve Barahmand, U. (2013). Training in self-regulation enhances psychological well-being of distressed couples. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 84, 66-69.

Mikowski, P. I. (2006). Internet social support: A four-quadrant model for understanding the role of Internet social contact and psychopathological Internet usage.

Miller, D. C., ve Byrnes, J. P. (2001). Adolescents' decision making in social situations: A self-regulation perspective. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 22(3), 237-256.

Miller, J. J., Fletcher, K., ve Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry*, 17(3), 192-200.

Miller, W. R., ve Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. *Self-control and the addictive behaviours*, 3-79.

Miners, R. (2007). *Collected and connected: Mindfulness and the early adolescent*. Concordia University.

Miners, R. (2008), *Collected and connected: mindfulness and the early adolescent*, Doctoral Dissertation, Concordia University. International: *Section B. The Sciences and Engineering Dissertation Abstracts International*, Vol. 68, 6362

Mischel, W. (1974). Processes in delay of gratification *Advances in experimental social psychology* (Vol. 7, pp. 249-292): Elsevier.

- Mitchell, S. A., Algaç, G., ve Anlı, İ. (2009). *Psikanalizde ilişkisel kavramlar bir bütünleşme: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları*.
- Mızrak, Ş. (2018). *Anne baba tutumları ve denetim odağının akademik motivasyonla ilişkisinde öz düzenlemenin aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Moilanen, K. L. (2005). *Parenting and self-regulation in adolescence: Associations with adolescent behavior*. The University of Nebraska-Lincoln.
- Moilanen, K. L. (2007). The adolescent self-regulatory inventory: The development and validation of a questionnaire of short-term and long-term self-regulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(6), 835-848.
- Morahan-Martin, J., ve Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in human behavior*, 19(6), 659-671.
- Motie, H., Heidari, M., ve Sadeghi, M. A. (2012). Predicting academic procrastination during self-regulated learning in Iranian first grade high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 2299-2308.
- Mythily, S., Qiu, S. ve Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive internet use among youth in singapore, *Annals of the Academy of Medicine Singapore*, 37(1), 9-14.
- Nalwa, K., ve Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyberpsychology ve behavior*, 6(6), 653-656.
- Napoli, M., Krech, P. R., ve Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of applied school psychology*, 21(1), 99-125.

- Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y., ve Pektaş, Ö. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 46-51.
- Odacı, H., ve Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers ve Education*, 55(3), 1091-1097.
- Ögel, K. (2001). Madde Bağımlılarına Yaklaşım ve Tedavi: IQ Kultur Sanat Yayıncılık: İstanbul.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2012a). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga. Farkındalık (ayırısama) ve kabullenme temelli terapiler: Ankara: HYB Yayıncılık.
- Ögel, K. (2012b). Farkındalık (ayırısama) ve kabullenme temelli terapiler. *Ankara: HYB Basım Yayın*.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerle internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Olendzki, A. (2003). Buddhist psychology. *Encountering Buddhism: Western psychology and Buddhist teachings*, 9-30.
- Önemli, M., ve Yöndem, Z. D. (2012). The Effect of Psychoeducational Group Training Depending on Self Regulation on Students' Motivational Strategies and Academic Achievement. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(1), 67-73.
- Özcan, N. K., ve Buzlu, S. (2005). Problemlerle internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: "İnternette bilişsel durum ölçeği" nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Journal of Dependence*, 6, 19-26.

- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., ve Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290.
- Özdoğan, H. (2018). Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özen, Ö. E. (2016). *Lise son sınıf öğrencilerinin öz-düzenleme becerileri ile sınav kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Özer, Ö. (2018). Sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, Ş. (2013). Problemlerli internet kullanımının benlik saygısı ve öznel iyi oluş ile açıklanabilirliği. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi*.
- Özgül, O. (2017). *Lise öğrencilerinin öz denetim ve anne baba tutumu arasındaki ilişkinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Özgür-Yörük, B. (2018). *Ergenlerin problemlerli internet kullanımı ve sosyal hizmet uygulama önerileri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özok, H.İ. (2018). *Kültüre dayalı stres programının yaşam doyumu bilinçli farkındalık ve stres düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

- Özolgun-Kurt, N. (2014). *Meslek lisesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, bilişsel yetenek ve dikkat becerilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri 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).
- Pawlak, C. (2002). Correlates of Internet use and addiction in adolescents. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities ve Social Sciences*, 63 (5-A), 1727.
- Peker, A., Nebioğlu, M., ve Ödemiş, M. H. (2019). Addiction in a virtual environment: a model test for the mediation role of mindfulness. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 20(2), 153-158.
- Peris, R., Gimeno, M. A., Pinazo, D., Ortet, G., Carrero, V., Sanchiz, M., ve Ibanez, I. (2002). Online chat rooms: Virtual spaces of interaction for socially oriented people. *Cyberpsychology ve behavior*, 5(1), 43-51.
- Polnariiev, B. A. (2006). *Dynamics of preschoolers self-regulation: viewed through the lens of conflict resolution strategies during peer free-play*. City University of New York.
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction:a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience ve Neuroeconomics*, 4, 11-23.

- Primack, B. A., Swanier, B., Georgiopoulos, A. M., Land, S. R., ve Fine, M. J. (2009). Association between media use in adolescence and depression in young adulthood: a longitudinal study. *Archives of general psychiatry*, 66(2), 181-188.
- Romer, D. (2010). Adolescent risk taking, impulsivity, and brain development: Implications for prevention. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 52(3), 263-276.
- Safran, J. D., ve Reading, R. (2008). Mindfulness, metacommunication, and affect regulation in psychoanalytic treatment. *Mindfulness and the therapeutic relationship*, 122-140.
- Salehi, M., Khalili, M. N., Hojjat, S. K., Salehi, M., ve Danesh, A. (2014). Prevalence of internet addiction and associated factors among medical students from Mashhad, Iran in 2013. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(5).
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., ve Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European journal of psychological assessment*, 25(1), 48-57.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., ve Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of youth and adolescence*, 38(10), 1316-1327.
- Sarı, A., ve Akınoğlu, O. (2009). Öz-düzenlemeli öğrenme: Modeller ve uygulamalar.
- Sarıkaya, M. ve Seferoğlu, S. (2013). Öğretmen adaylarının problemlı internet kullanımlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 356-368.
- 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.

- Schneider, K. J., ve Leitner, L. M. (2002). Humanistic psychotherapy. *Encyclopedia of psychotherapy, 1*, 949-957.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., ve Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology ve Psychotherapy, 9*(2), 131-138.
- Sezen, M. F., ve Murat, M. (2018). Ergenlerde Akran Zorbalığı, İnternet Bağımlılığı ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 9*(16), 160-182.
- Sezgin, E., ve Demiriz, S.(2015). Okul öncesi eğitim kuruma devam eden 3-5 yaş arası çocukların öz-düzenleme becerilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi.
- 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.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., ve Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety, 17*(4), 207-216.
- Shonin, E., Van Gordon, W., Dunn, T. J., Singh, N. N., ve Griffiths, M. D. (2014). Meditation Awareness Training (MAT) for work-related wellbeing and job performance: A randomised controlled trial. *International Journal of Mental Health and Addiction, 12*(6), 806-823.
- Siegel, D. J. (2009). *Mindsight: Change your brain and your life*: Scribe Publications.
- Siegel, J. (2010). *The Mindful Nyanaponika Therapist*: New York: WW Norton ve Company, Inc.

- Siegel, R. D. (2009). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*: Guilford Press.
- Silkü-Bilgili, H. A. (2018). Sosyal Medya Kullanımı ile Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma: Ege Üniversitesi Örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 351-369.
- Sırakaya, M. (2011). Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımı ve internet öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Soydan, Z., M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive behaviors*, 39(1), 3-6.
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., ve Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of adolescence*, 36(3), 565-576.
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*: Houghton Mifflin Harcourt.
- Størksen, I., Ellingsen, I. T., Wanless, S. B., ve McClelland, M. M. (2015). The influence of parental socioeconomic background and gender on self-regulation among 5-year-old children in Norway. *Early Education and Development*, 26(5-6), 663-684.

- Strunk, K. K., ve Steele, M. R. (2011). Relative contributions of self-efficacy, self-regulation, and self-handicapping in predicting student procrastination. *Psychological Reports*, 109(3), 983-989.
- Subrahmanyam, K., ve Lin, G. (2007). Adolescents on the Net: Internet use and well-being. *Adolescence*, 42(168).
- Sulania, A., Sachdeva, S., ve Dwivedi, N. (2015). Risk of internet addiction among undergraduate medical, nursing, and lab technology students of a health institution from Delhi, India. *Digit Med*, 1, 72-8.
- Şahan, M., ve Eraslan-Çapan, B. (2017). Ergenlerin problemleri internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887-913.
- Şahin, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, C., Aydın, D., ve Balay, R. (2016). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Eğitsel İnternet Kullanımı ile İnternet Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 17(1).
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemleri internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şenyiğit, A., ve Kıran, B. (2019). Investigation of problematic internet use according to cognitive flexibility levels of high school students. *International Journal of Eurasia Social Sciences* 10(35), (367-384).

- Şimşek, N., Akça, N. K., ve Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAF preventive medicine bulletin*, 14(1).
- Tahiroglu, A. Y., Celik, G. G., Uzel, M., Ozcan, N., ve Avcı, A. (2008). Internet use among Turkish adolescents. *CyberPsychology ve Behavior*, 11(5), 537-543.
- Tam, P., ve Walter, G. (2013). Problematic internet use in childhood and youth: evolution of a 21st century affliction. *Australasian Psychiatry*, 21(6), 533-536.
- Tarı Cömert, I., ve Kayıran, S. M. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı.
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31-41.
- Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tekinarslan, E., ve Gürer, M. D. (2011). Problematic Internet use among Turkish university students: A multidimensional investigation based on demographics and Internet activities. *Journal of Human Sciences*, 8(1), 1028-1051.
- Temiz, A. (2019). *Okul öncesi dönemde davranışsal öz-düzenleme becerilerinin çocuğa ve aileye ilişkin değişkenler ile ebeveyn tutumları açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Thomas, C. (2011). A review of the relationships between mindfulness, stress, coping styles and substance use among university students.

- Thorsteinsson, E. B., ve Davey, L. (2014). Adolescents' compulsive Internet use and depression: A longitudinal study. *Open Journal of Depression*, 3(01), 13.
- Toraman, M. (2013). İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ*.
- Tough, P. (2012). *How children succeed: Grit, curiosity, and the hidden power of character*: Houghton Mifflin Harcourt.
- Tripodaki, E., Kormas, G., Konstantoulaki, E., Andrie, E., Nassis, G., Freskou, A., ... ve Constantopoulos, A. (2008). Internet Use and Abuse in an Adolescent Population in Athens: Associations with Psychological Profile and Lifestyle of Users: Submitted by Eleftheria Konstantoulaki. *Pediatrics*, 121(Supplement 2), S89-S90.
- Tsai, C. C., ve Lin, S. S. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and Internet addiction of Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology ve behavior*, 4(3), 373-376.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., Yang, Y. C., ve Yang, Y. K. (2009). The risk factors of Internet addiction—a survey of university freshmen. *Psychiatry research*, 167(3), 294-299.
- Tsitsika, A., Janikian, M., Wójcik, S., Makaruk, K., Tzavela, E., Tzavara, C., . . . Richardson, C. (2015). Cyberbullying victimization prevalence and associations with internalizing and externalizing problems among adolescents in six European countries. *Computers in human behavior*, 51, 1-7.
- Türkçapar, H. (2012). Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama.[Cognitive Therapy: Basic Principles and Application]. *Ankara, Turkey: HYB Basım Yayın*.

- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ünver, H. (2016). *Siber zorbalık ile problemlili internet kullanımı ve riskli internet davranışı arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özellikler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ünver, H., ve Koç, Z. (2017). Siber Zorbalık ile Problemlili İnternet Kullanımı ve Riskli İnternet Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 117-140.
- Üredi, I., ve Erden, M. (2009). Öz-Düzenleme Stratejileri Ve Motivasyonel İnançlarının Yordayıcısı Olarak Algılanan Anne Baba Tutumları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 781-811.
- Uygur, S.S. (2017). *Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Uzbay, İ., T. (2009). Madde Bağımliliğinin Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlilik Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.
- Uzun-Özer, B. (2010). A path analytic model of procrastination: testing cognitive, affective, and behavioral components.(Yayımlanmamış doktora tezi) *ODTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, , Ankara.
- Vadher, S. B., Panchal, B. N., Vala, A. U., Ratnani, I. J., Vasava, K. J., Desai, R. S., ve Shah, A. H. (2019). Predictors of problematic Internet use in school going adolescents of Bhavnagar, India. *International Journal of Social Psychiatry*, 65(2), 151-157.

- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., ve Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in human behavior*, 45, 411-420.
- Van Rooij, A. J., Zinn, M. F., Schoenmakers, T. M., ve Van de Mheen, D. (2012). Treating internet addiction with cognitive-behavioral therapy: A thematic analysis of the experiences of therapists. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(1), 69-82.
- Vohs, K. D., ve Baumeister, R. F. (2004). Understanding self-regulation: An introduction. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 1-9.
- Vohs, K. D., ve Baumeister, R. F. (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*: Guilford Publications.
- Von Suchodoletz, A., ve Gunzenhauser, C. (2013). Behavior regulation and early math and vocabulary knowledge in German preschool children. *Early Education ve Development*, 24(3), 310-331.
- Vonderheyde, E. M. (2017). The relationship between mindfulness and stress among college students.
- Waldo, A. D. (2014). *Correlates of internet addiction among adolescents*. (Doctoral dissertation).
- Watson, D. L., ve Tharp, R. G. (2013). *Self-directed behavior: Self-modification for personal adjustment*: Nelson Education.
- Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context. *Journal of Children's Services*, 8(2), 141-153.

- Westen, D. (1999). The scientific status of unconscious processes: Is Freud really dead? *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 47(4), 1061-1106.
- Williams, M., ve Penman, D. (2015). Farkındalık: Çılgın bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber. *İstanbul: Pegasus*.
- Wills, T. A., Walker, C., Mendoza, D., ve Ainette, M. G. (2006). Behavioral and emotional self-control: Relations to substance use in samples of middle and high school students. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(3), 265.
- Wu, X.-S., Zhang, Z.-H., Zhao, F., Wang, W.-J., Li, Y.-F., Bi, L., . . . Hu, C.-Y. (2016). Prevalence of Internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of Adolescence*, 52, 103-111.
- Yang, S. C., ve Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79-96.
- Yavuzarslan-Gök, A. (2017). *Ergenlerde problemlı internet kullanımı kişilik özellikleri ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İstanbul.
- Yıkılmaz, M., ve Demir Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler.
- Yıldız, İ. (2010). *Lise öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimler iEnstitüsü, Sivas.
- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ., ve Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144.

- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology ve behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17(17), 351-352.
- Young, K. S. (2017). The evolution of Internet addiction. *Addictive behaviors*, 100(64), 229-230.
- Yüksel, M., ve Yılmaz, E. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3).
- Zat-Çiftçi, Z. (2018). *Akademik temelli travmatik yaşantıları olan üniversite öğrencilerinde öz düzenlemeli öğrenmeyi artırmaya yönelik emdr odaklı müdahale programının öz düzenleme ve travma belirtileri üzerinde etkililiğinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Zhang, G. Q., Zhang, G. Q., Yang, Q. F., Cheng, S. Q., ve Zhou, T. (2008). Evolution of the Internet and its cores. *New Journal of Physics*, 10(12), 123027.
- Zhou, X., Zhen, R., ve Wu, X. (2018). Trajectories of Problematic Internet Use among adolescents over time since Wenchuan earthquake. *Computers in Human Behavior*, 84, 86-92.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39): Elsevier.
- Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American journal of community psychology*, 23(5), 581-599

Zorbaz, O., ve Tuzgöl-Dost, M. (2014). Lise öğrencilerinin problemlı internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-1), 298-310.

EKLER

Ek-1. Problemlİ İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen

Açıklama: Bu anket, bireylerin internet kullanım davranışlarını betimlemek için hazırlanmıştır. Sizden istenen, internet kullanırken genellikle gösterdiğiniz davranışları dikkate alarak, aşağıdaki ifadelerden her birinin size uygunluk derecesini belirlemenizdir. Bu amaçla, ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki “Tamamen Uygun”, “Oldukça Uygun”, “Biraz Uygun” “Nadiren Uygun”, ve “Hiç Uygun Değil” seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz.

Tamamen Uygun ← ① ② ③ ④ ⑤ → Hiç Uygun Değil

“Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği”		Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Biraz Uygun	Nadiren Uygun	Hiç Uygun Değil
1	İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23	İnternet kullanmayı bırakamadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24	Sabahları uyandığımda bir an önce internete bağlanmak istiyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27	İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek-2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

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

① **Hemen Hemen Her Zaman** ② **Çoğu Zaman** ③ **Bazen** ④ **Nadiren** ⑤ **Oldukça Seyrek** ⑥ **Nerdeyse Hiçbir Zaman**

1. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
2. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
3. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
4. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6

Ek-3. Öz Düzenleme Ölçeği

Lütfen cevaplamaadan önce her maddeyi dikkatlice okuyunuz. Her maddenin soluna, cümlenin davranışınız sıklığına ne kadar uyduğunu, 1 ile 5 arasında puanlandırınız. Size Uygun seçeneği X ile işaretleyiniz.

1 = Bana hiç benzemiyor 2 = Bana benzemiyor 3 = Bana biraz benziyor 4 = Bana çok benziyor

İfadeler	1	2	3	4
1. Üzgün olduğumda kendimi iyi hissettirecek bir şeyler yapabilirim.				
4. Stres altındayken yapmam gereken işleri yapmakta iyiyimdir.				
7. Eğlenceli bir şeyler yaparken, yapmam gereken diğer işleri unuturum.				
8. Sıkıcı bir derste, dikkatimi toplamakta zorlanırım.				
11. Ne kadar daha çalışmam gerektiğini/gerekeceğini hiçbir zaman bilemem.				
12. Stres altındayken planlar yapmak ve büyük işler yapmaya başlamakta zorlanırım.				
17. Bir şeyi çok istiyorsam, ona hemen sahip olmak isterim.				
18. Biriyle ciddi bir anlaşmazlığa düştüğümde kontrolümü kaybetmeden sakince konuşabilirim.				
25. Plan ve hedeflerim zor olsa da onlara bağlı kalacak bir yol bulurum.				
28. Yemek istediğim miktarı kontrol etmekte zorlanırım.				
32. Yorgunken beni heyecanlandırabilecek şeylere ilgi duymakta zorlanırım.				

Ek-4. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı işaretlemeniz istenilen anketler üniversitede yürütülen bir çalışma için kullanılacaktır. Size verilen ankette neler hissettiğinize dair ifadeler bulunmaktadır. Ankette isim belirtmeniz gerekmemektedir. Yanıtlarınızın içtenliği çalışmanın bilimsel değerini artıracaktır. Toplanan veriler yalnızca bu araştırma için kullanılacaktır. Araştırmamıza katılımlarınız için teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY

Psikolojik Danışman E. Sedef ALÇAY

Bu Araştırmaya Gönüllü Olarak Katılıyorum ()

Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz
K () E ()
2. Sınıfınız
9 () 10 () 11 () 12 ()
3. Yaşınız
()
4. Günde ortalama kaç saat internet kullanıyorsunuz?
()
5. İnternete en çok hangi araç yardımı ile bağlanıyorsunuz?
Cep telefonu ()
Tablet ()
Bilgisayar ()
Diğer
6. İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?
Araştırma – Bilgilenme ()
Oyun ()
İletişim – Sohbet ()
Alışveriş ()

Ek-5. Etik Kurul Kararı

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KARAR

Toplantı Tarihi : 01/03/2019

Karar Sayısı : 37

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY**'ın danışmanlığını, **Ebru Sedef ALÇAY**'ın araştırmacılığını üstlendiği, *"Ergenlerde Problemli İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz-Düzenleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"* başlıklı tez çalışması kapsamında kullanılacak olan anket çalışmasının uygunluğunun görüşülmesi istemi.

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY**'ın danışmanlığını, **Ebru Sedef ALÇAY**'ın araştırmacılığını üstlendiği, *"Ergenlerde Problemli İnternet Kullanımı Bilinçli Farkındalık ve Öz-Düzenleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"* konulu anket çalışmasının, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metod ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Başkan
**Prof. Dr.
Osman ERAVŞAR**
(imza)

Üye
**Prof. Dr.
Ahmet BAYANER**
(imza)

Üye
**Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA**
(imza)

Üye
**Prof. Dr.
Mustafa ŞEKER**
(imza)

Üye
**Prof. Dr.
Bahattin ÖZDEMİR**
(imza)

Üye
**Prof. Dr.
Adnan DÖNMEZ**
(imza)

Üye
**Prof. Dr.
Abdullah KARAÇAOĞLU**
(imza)

01.03.2019
A.A.Dikici
Başkan



Ek-6. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı Ebru Sedef ALÇAY

Doğum Tarihi 07.12.1991

Eğitim Durumu

Lisans Pamukkale Üniversitesi / Eğitim Fakültesi / Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Akdeniz Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı

Yabancı Dil İngilizce

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar:

09.2013-09.2016 Bursa/Osmangazi Mutlular Gaziosmanpaşa İlkokulu ve Ortaokulu

09.2016-06.2019 Antalya/Kepez Baraj İlkokulu ve Ortaokulu

09.2017-01.2019 Akdeniz Üniversitesi Misafir Öğretim Görevlisi

06.2019- Halen Antalya/ Muratpaşa Ortaokulu

Projeler

2017-2018 Antalya İl MEM Mesajınız Var Öfke Yönetimi Okul Programı

2018-2019 Antalya İl MEM Bireysel Farklılıklara Saygı Okul Programı

İletişim ebrusedef.es@gmail.com

Tarih 10.06.2019

Ek-7 İntihal Raporu

Feedback Studio - Google Chrome
https://ie.turnitin.com/app/orca/h/?lang=tr&id=14245570&=108765528

turnitin

ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÖZ DÜZENLEME ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Ebru Sedef ALÇAY

Eleşmelere Genel Bakış

%15

1	Aliboncu University	%1
2	www.comunications	%1
3	www.edu.org.tr	%1
4	Ege University	%1
5	scholarship	%1
6	Ankara University	%1
7	Konya Necmettin Erbakan	%<1
8	GÜMÜŞHANE	%<1
9	The Scientific & Techn	%<1
10	etd.lib.metu.edu.tr	%<1
11	TechKnowledge Turkey	%<1
12	www.ozgur.bilgi.edu.tr	%<1

Sayfa: 1 / 123 Kelime Sayısı: 29268

Test-only Report High Resolution

maibuz_hazret.pdf

maibuz.pdf

Tanımlı güncle

19:45
11.02.2019

Doç. Dr. Arzu TAŞDELENİ KARSKAY