

Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Bilinçli Farkındalık ve Can Sıkıntısı Düzeylerinin İncelenmesi¹

Rabia Zafer²

Önder Baltacı³

Özet

Bireyin kişisel, sosyal ve akademik alanlarında bozulmalara yol açan internet bağımlılığının, gelişen teknolojiye meraklı ve teknolojiyi kullanma eğilimi daha yüksek olan genç nüfusta daha yaygın olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle araştırmamız Kırşehir Ahi Evran Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde eğitim gören 498 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır (351=kadın, 147=erkek). Bu araştırmanın amacı; internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı arasındaki ilişkinin ve bilinçli farkındalık ile can sıkıntısının internet bağımlılığını yordayıcılık rolünün tespit edilmesidir. Araştırma sonucunda internet bağımlılığının bilinçli farkındalık ile negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu; can sıkıntısı ile pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda, bilinçli farkındalık ve can sıkıntısının internet bağımlılığını %9 oranında yordadığı tespit edilmiştir. İnternet kullanımının, boş zamanlarda yaşanan can sıkıntısı durumu ile olumsuz baş etme stratejisi olduğu düşünülmektedir. Can sıkıntısı ile olumlu baş etme stratejileri geliştirebilmek amacıyla bilinçli farkındalık uygulamalarından yararlandığımızda internet bağımlılığı riskinin azalacağı söylenebilir.

Giriş

Yaşadığımız yüzyılda bilgiye ve teknolojiye ulaşım önceki yüzyıllara göre daha hızlı ve daha kolay olmaktadır. Teknolojik araçlar ve internet sayesinde

1 Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

2 Uzman Psikolojik Danışman, Doktora Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisanüstü Eğitim Enstitüsü, rabiazafer.96@gmail.com, Orcid: 0000-0001-9282-7117

3 Doçent Dr., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, baltacionder@gmail.com, Orcid: 0000-0002-9974-8507

ihtiyaç duyulan bilgiye anında ulaşılabilmekte ve bu durum interneti yaşamımızın önemli bir unsuru haline getirmektedir (Ateş & Sağar, 2021). İnternet kullanımını bilgi edinmek, online oyunlar oynamak, alışveriş yapmak, fatura ödemek, bankacılık işlemlerini halletmek, iletişim kurmak, sosyal medyada içerik üretmek (fotoğraf, video, blog yazıları vb.) ve okul derslerine ya da işe devam edebilmek gibi birçok amaca hizmet edebilmektedir. Kullanım alanlarının çeşitliliği düşünüldüğünde internet, birçok yaş grubu için yaşamın vazgeçilemez bir parçası haline gelmiştir (Doğan vd., 2021). Özellikle genç yetişkin bireyler tarafından internet kullanımının daha yaygın olduğu ifade edilmektedir (Anderson vd., 2017). Genç yetişkin bireyler bağlamında üniversite öğrencilerinin, diğer yaş gruplarındaki internet kullanıcılarına kıyasla interneti daha uzun sürede ve daha sık kullandıkları belirtilmektedir (Kul, 2020; Yeap vd., 2015).

Artan internet kullanımıyla birlikte internetin problemleri bir şekilde kullanılması devamında birçok olumsuz sonucu getirmektedir (Akkuş-Çutuk, 2020). Bu olumsuz sonuçlardan birisinin de internet bağımlılığı olduğu düşünülmektedir. İnternetin kullanım süresinin ve sıklığının gittikçe artması bireylerin bağımlılığa yatkınlığını da artırmaktadır (Alavi vd., 2010; Mo vd., 2018). İnternet bağımlılığı; internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı, bireyin yoğun internet kullanma isteğinin olması, internetsiz geçirilen zamanın anlamsız bulunması, internete erişim sağlanamadığında öfkeli hissedilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Arısoy, 2009). Bu belirtilerin yanı sıra internet bağımlılığı ile karşı karşıya kalan bireyin kişisel, sosyal ve akademik yaşamları da olumsuz etkilenmektedir (Balcı & Gülnar, 2009; Young, 2004). Buradan hareketle internet bağımlılığının sebep olduğu sorunlar; fiziksel, psikolojik, sosyal, akademik ve mesleki alanlarda kendini göstermekte diyebiliriz (Eroğlu & Kutlu, 2020).

Günlük yaşamımızda önemli bir yeri olan internetin yararlı bir şekilde kullanımını sağlamak ve zararlarını en aza indirmek için neler yapılabilir diye düşündüğümüzde karşımıza bilinçli farkındalık (mindfulness) uygulamaları çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık, anda kalmayı sağlamak için bireyin günlük hayatındaki yaşantılarına ve gerçekleşen olaylara yine bireyin kendisi tarafından gerçekleşen algısal daveti, bir dahil olma sürecidir (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık, bireyin anda kalmasına yardımcı olarak bireyin yaşadığı anın anlamını keşfetmesine ve içgörü geliştirmesine yol açmaktadır. İçgörü sayesinde birey kaygı, üzüntü gibi durumları fark etmekte ve onları yargılamadan kabul edebilmektedir (Güler & Usluca, 2021). Dikkat ve odaklanmayı artıran bilinçli farkındalığın, dürtüsel olarak yapılan hareketleri ya da otomatik davranışları engelleyebileceği belirtilmektedir (Kaymaz & Şakiroğ-

lu, 2020). Bilinçli ve dikkat ederek davranışta bulunan birey; hemen eylemde bulunmadan önce durur, duygu ve düşüncelerini fark eder ve bilinçli davranışını seçebilir. Bilinçli farkındalık, kontrollü davranmaya katkı sunmaktadır (Bowlin & Baer 2012). Dürtüsel davranışın önüne geçildiğinde bağımlılık riskinin azalacağı düşünülmektedir (Kaymaz & Şakiroğlu, 2020). Hatta bağımlılığın tedavisinde (Ögel vd., 2014) ve nüksetmesinin önlenmesinde (Tırışkan vd., 2015) de bilinçli farkındalık uygulamalarından yararlanılmaktadır.

Can sıkıntısı; tekrar eden, dikkat çekmeyen, anlamsız ve keyif vermeyen bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Mikulas & Vodanovich, 1993; Smith vd., 2009; Van Tilburg & Igou, 2011; Van Tilburg vd., 2013). Bireyin kendi hayatını sıkıcı olarak algılaması ve dışarıdan gelen uyarılara kendisini kapatarak iç dünyasına çekilmesi can sıkıntısının oluşmasında etkili olmaktadır (Eastwood vd., 2012). Boş zamanların etkili bir şekilde değerlendirilememesi de can sıkıntısına neden olabilmektedir. Boş zaman; kişinin günlük hayatındaki görev ve sorumluluklarının olmadığı, kendi tercihiyle istediği yönde kullanabileceği zaman olarak tanımlanmaktadır (Güçlü, 2013). Genç yetişkinlerin, boş zamanlarında çevrimiçi olmayı ve internet üzerinden iletişim kurmayı tercih ettikleri bulunmuştur (Siddiqi & Memon, 2016). Uyarıcılık düzeyi yüksek olan internet, can sıkıntısının giderilmesinde güçlü bir alternatif haline gelmiştir. Boş zamanlarda yaşanan can sıkıntısının giderilmesinde tercih edilen internet kullanımının, artan kullanım ile birlikte aklımıza bağımlılık sorununun yaşanabileceği ihtimalini getirmektedir. Bu ihtimalden yola çıkarak internet bağımlılığı ile can sıkıntısına yakınlık arasındaki ilişkiye bakılmış ve anlamlı pozitif bir ilişki bulunduğu gözlenmiştir (Leung, 2008; Lin vd., 2009; Rahmani & Lavasani, 2011).

Yukarıda bahsedildiği üzere, üniversite öğrencileri tarafından internet kullanımı boş zaman can sıkıntısı ile baş etmenin bir yolu olarak görülmektedir. Üniversite öğrencileri, can sıkıntısı durumundan heyecan ve eğlencenin olduğu bir duruma geçmek için internete başvurabilmektedirler. Fakat bu durum üniversite öğrencileri için internet bağımlılığı riskini de gündeme getirmektedir. Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, aile ve sosyal ilişkileri üzerinde birçok olumsuz sonucu olan internet bağımlılığının ve ilişkili olduğu değişkenlerin incelenmesi, internet bağımlılığına yönelik önleyici çalışmalar yapabilmek açısından önemli görülmektedir. Bu doğrultuda, bireyin can sıkıntısı duygusunu düzenlemek ve otomatikleşmiş internet kullanımını azaltmak amacıyla bilinçli farkındalık uygulamalarından yararlanılabileceği düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle çalışmamızda, üniversite öğren-

cilerinin internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve boş zaman can sıkıntısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeyleri puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeyleri puan ortalamaları internet bağımlılığı puan ortalamalarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

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

Çalışma Grubu

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

Veri Toplama Araçları

Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu (YİBT-KF)

Young (1998) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin hem üniversite öğrencilerinde hem de ergenlerde tek faktörlü bir yapıdan oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışması Cronbach alfa ve test tekrar test yöntemleri ile yapılmıştır. Cronbach alfa katsayısı, üniversite öğrencilerinde

.91 ergenlerde .86 olarak bulunmuştur. Ölçek, 12 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir (1= hiçbir zaman, 5= her zaman). Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 12 ile 60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığının yüksek olduğunu göstermektedir (Young, 1998).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin üniversite öğrencileri örneklemini ile uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçekte yapılan madde analizleri sonucunda ölçeğin bütün maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği için madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach alfa katsayısının .80 olduğu bulunmuştur. Test tekrar test korelasyonu ise .86 olarak bulunmuştur. Bireyin davranışlarındaki bilinçli farkındalığı belirlemeyi amaçlayan bu ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. 6'lı likert tipi bir ölçektir (1= hemen hemen her zaman, 6= hemen hemen hiçbir zaman). Ölçekten alınan yüksek puan bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Brown & Ryan, 2003).

Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği (BZCSÖ)

Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen bu ölçeğin uyarlaması Soylu ve Siyez (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda "Yetkinlik" ve "Motivasyon" olmak üzere iki boyutlu bir yapıya ulaşılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi yapılarak bu iki boyutlu yapı doğrulanmıştır. Ölçeğin yetkinlik alt boyutunda boş zamanları düzenleme ve yönetme ile ilgili becerileri ölçen altı madde bulunmaktadır. Alınan yüksek puanlar yetkinliğin azaldığını göstermektedir. Ölçeğin motivasyon alt boyutu boş zamanları verimli geçirebilme ile ilgili becerileri ölçen altı maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyuttan alınan yüksek puanlar boş zamanları verimli ve dolu bir şekilde geçirmekle ilgili motivasyonun azaldığını göstermektedir. 9. ve 12. Sınıflarda öğrenim gören 469 lise öğrencisi ile geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçeğin tamamı ve alt boyutları için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış, "Yetkinlik" alt boyutu için .85, "Motivasyon" alt boyutu için .70 ve ölçeğin tümü için .84 bulunmuştur. BZCSÖ 12 maddelik 5'li likert tipi bir ölçektir. Kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (5) arasında puanlama yapılmakta olup 4, 7, 8, 10 ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması boş zaman can sıkıntısının arttığı anlamına gelmektedir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, okuduğu fakülte, günlük internet kullanım süresi, kullandığı sosyal medya aracı sayısı, akademik başarı algısı ve internete bağlanmak için kullandığı araç değişkenlerini belirlemeyi amaçlayan sorulardan oluşmaktadır. Sorular likert tipi hazırlanmış ve araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendisi için en doğru olan seçeneği işaretlemesi istenmiştir. Bu form araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Verilerin Toplanması

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

Verilerin Analizi

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

Bulgular

Tablo 1: *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Bilinçli Farkındalık ve Can Sıkıntısı Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler*

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

Tablo 1'e göre araştırma değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı toplam puanlarının çarpıklık basıklık katsayısının -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu görülmektedir. Bu durumda araştırma değişkenlerinin üçünde de parametrik testler uygulanmıştır (Tabachnick & Fidell, 2013).

İnternet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: *Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	1. İB	2. BF	3. CS
İnternet Bağımlılığı	1		
Bilinçli Farkındalık	-0.21**	1	
Can Sıkıntısı	0.24**	-0.19**	1

Tablo 2'ye göre araştırmanın bağımlı değişkeni olan internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r = -0.21$, $p < 0.01$). Bu sonuç; üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları düştükçe internet bağımlılığı puanları artmakta ya da üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları arttıkça internet bağımlılığı puanları azalmakta şeklinde ifade edilebilmektedir. İnternet bağımlılığı ile can sıkıntısı arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0.24$, $p < 0.01$). Yani üniversite öğrencilerinin can sıkıntısı puanları arttığında internet bağımlılığı puanları da artmakta, can sıkıntısı puanları azaldıkça internet bağımlılığı puanları da azalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı puanlarının internet bağımlılığı puanlarını yordayıp yordamadığına bakmak amacıyla yapılan Regresyon analizinin modeli tablo 3'te, sonuçları tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 3: Regresyon Modeli Tablosu

Model	R	R ²	Adjusted R ²	F _(2,494)	p
1	0.3	0.09	0.08	23.8	.01

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeylerinin internet bağımlılığını yordama gücü %9 olarak bulunmuştur (R²=0.09).

Tablo 4: Regresyon Analizi Sonuçları

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

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

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma bulgularına göre internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanlarının internet bağımlılığı puanlarını anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularımıza benzer şekilde, internet ve kumar bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Arslan, 2017; Riley, 2014). Bu sonuca göre internet, bağımlı olunan davranışı meydana getirmek amacıyla kullanıldığında da düşük bilinçli farkındalık düzeyi karşımıza çıkmaktadır. Koçyiğit (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada internet bağımlılığının bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur. İnternet bağımlılığı arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük de artmakta, bilinçli farkın-

dalık ve psikolojik iyi oluş düzeyi ise düşmektedir. Buna göre bilinçli farkındalık becerilerinin kazanılması ile belirsizliğe tahammülsüzlüğe müdahale edilebilmekte böylece psikolojik iyi oluş ve internet bağımlılığı düzeylerinde değişim sağlanabileceği ifade edilmektedir. Dikkatini anda gerçekleştirenlere odaklayabilmeyen, internetin aşırı şekilde kullanılarak psikolojik iyi oluş düzeyini etkileme gücünü zayıflatacağı görülmektedir (İmiroğlu vd., 2021).

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

Cankurtaran ve Şakiroğlu (2020)'nin üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı ile duygusal zeka arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın tam aracılık rolünü üstlendiğini tespit etmişlerdir. Kişinin duygusal zeka düzeyi düşük olsa bile bilinçli farkındalık düzeyi yüksek ise internet bağımlılığı puanı düşük çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişiler yaşadıkları deneyimi fark ederek yoğun düşünce ve duygulardan uzaklaşabilirler. Böylece dikkatlerini olumlu deneyimlere yönlendirerek internet kullanımlarını daha bilinçli hale getirebilmektedirler (Peker vd., 2019). Davranışlarını ve duygularını yönetebilen kişiler, alışkanlıklarının dışına çıkabildikleri için amaçlarına uygun davranabilmekte ve otomatikleşmiş davranışlardan uzaklaşabilmektedirler. Bu noktada internette geçirilen zamanın farkına varabilmek adına bilinçli farkındalık becerilerini kazanmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Bağımlı bireylerin madde kullanımını ya da sürekli tekrarlayan dürtüsel davranışlarını, duygu durumlarında bir değişim yaratmak amacıyla sürdürdükleri bilinmektedir (Griffiths, 2005). Bilinçli farkındalık, stres ve kaygıyı azaltan bir olgu olduğu için duygu düzenlemede bilinçli farkındalık uygulamalarından yararlanmanın daha etkili sonuçlar vereceği belirtilmektedir (Shapiro vd., 2007). Bilinçli farkındalığın özünde bulunan kendini düzenleyebilme becerisi duyguların düzenlenmesi ve yönetilmesiyle ilgilidir (Deniz vd., 2017). Bu yüzden bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin interneti kullanırken duygularını yönetebilmeleri ve öz kontrol becerilerine sahip olmaları internet bağımlılığı riskini azaltmaktadır (Gámez-Guadix &

Calvete, 2016). Bilinçli farkındalık ve öz düzenlemenin, internet bağımlılığının yarısından fazlasını yordadığı tespit edilmiştir (Alçay, 2019). Başka bir araştırmada, bilinçli farkındalığın cep telefonu bağımlılığını da yordadığı bulunmuştur (Güner, 2019). Bireyin can sıkıntısı yaşadığı anlarda farkında olmadan, otomatikleşmiş cep telefonu ve internet kullanımını; anın farkına vararak ve dikkatini yaptığı şeye odaklayarak bilinçli bir şekilde azaltabileceği beklenmektedir.

Araştırma bulgularına göre internet bağımlılığı ile can sıkıntısı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve üniversite öğrencilerinin can sıkıntısı puanlarının internet bağımlılığı puanlarını anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgumuza benzer şekilde, boş zamanlarda internette vakit geçirmeyi tercih eden üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı riski, boş zamanlarda müzik dinlemek, sinemaya gitmek, spor yapmak, kitap okumak gibi başka bir aktivite yapmayı tercih edenlere göre daha yüksek bulunmuştur (Turan, 2015). İtalyan üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmaya göre, üniversite kampüsünde hayatını geçiren tipik bir üniversite öğrencisinin; azalan ebeveyn kontrolü, internet erişim noktalarını kullanarak internete sınırsız erişim sağlayabilmesi, boş zaman mevcudiyeti ve onu nasıl değerlendireceğine karar verememesi gibi durumlardan dolayı internet bağımlılığına yatkın hale geldiği belirtilmektedir (Servidio, 2014). Karakoç ve Taydaş (2013)'ün, yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme etkinliklerinin öncelikli olarak internete bağlanmak ve müzik dinlemek olduğunu bulmuşlardır. Literatüre baktığımızda bu sonucu destekleyen birçok farklı araştırma olduğu gözlenmiştir. Çalışma grupları farklılık gösterse de araştırmalarda karşımıza çıkan sonuç; internetin bir boş zaman değerlendirme ve can sıkıntısından uzaklaşma aracı olarak görülmesidir (Avşar, 2020; Ergün & Meriç, 2020; Korka vd., 2021; Özdemir vd., 2020). Bu araştırmaların sonuçları göz önüne alındığında; boş zamanların değerlendirilmesine yönelik farklı etkinliklerin planlanması, can sıkıntısıyla olumlu baş etme stratejilerinin geliştirilmesi ve internet kullanımının bilinçli hale getirilmesi konusunda üniversite öğrencilerinin desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Selçuk (2019), internet bağımlılığı için risk faktörlerini araştırdığı çalışmasında boş zamanlarda yaşanan can sıkıntısı ile sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde ilişkili bulmuş ve can sıkıntısının sosyal medya bağımlılığını yordadığını tespit etmiştir. Boş zamanlarda internet ve sosyal medya kullanımının, sosyal medya bağımlılığını tetiklediği ve bu durumun genç yetişkinlerin odaklanma, motivasyon ve başarı düzeylerinde düşüşe sebep olduğu savunulmaktadır (Gülyüz vd., 2020; Yıldız vd., 2020). Can sıkıntısının

negatif duygulanım, kişiler arası ilişkiler, davranış ve akademik sorunlarla anlamlı derecede ilişkili olduğu belirtilmektedir (Vodanovich, 2003). Bu noktada, genç yetişkinlerin internet ve sosyal medyanın bilinçli kullanımı konusunda bilgilendirilmeleri önem kazanmaktadır.

Bağımlılık davranışlarında, davranıştan hemen önce can sıkıntısının hissedildiği belirtilmektedir (Schroeter vd., 2015). Buna göre, kişi can sıkıntısı hissettiğinde bu duyguyu değiştirmek için eylemde bulunmaktadır. Bu eylem kişinin haz almasına yönelik olmaktadır. Bu sonuç, madde bağımlılarında da karşımıza çıkmakta, madde kullanımı öncesinde can sıkıntısı ve haz arayışı meydana gelmektedir (Ertüzün & Lapa, 2020) Madde ya da internet kullanımının kişiye aradığı hazzı sağlayarak duygusal olarak daha iyi bir hale geçmesinde yardımcı olmaktadır. Bundan dolayı bağımlılık davranışları, can sıkıntısı yaşandığında bunun giderilmesini sağladığı için duygu düzenleme stratejisi olarak algılanmaktadır. ABD’li üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada da can sıkıntısı ve stresin, öğrencilerin yoğun internet kullanımı için birer tetikleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmaya göre internetin, olumsuz duygu durumları ile baş etme stratejisi olarak kullanılması internet kullanımının uzun vadede devam etmesine neden olmaktadır. Bu aşırı internet kullanımı sonucunda öğrencilerin can sıkıntısı eşiğinin düştüğü ve daha çabuk sıkıldıkları, okul ya da işle ilgili zorlu görevlere odaklanmada zorluk yaşadıkları bulunmuştur (Li vd., 2015).

Günümüzde internetin kolay ulaşılabilir olması, can sıkıntısı hissini ortaya çıkar çıkmaz giderilmesine imkan sağlamakta ve bireyler can sıkıntısının farkına bile varamamaktadırlar. İnternetin ödüllendirici mekanizması sayesinde can sıkıntısından uzaklaşan bireyler, can sıkıntısı hissine dair en ufak bir sinyalin bile hemen internet kullanımına işaret ettiğini düşünüp internette vakit geçirmeye başlamaktadırlar. Bu bireylerde, bağımlılık davranışı duygu düzenleme stratejisi görevini üstlenmektedir. Anlık düşüncelere ve duygulara yargılayıcı olmadan dikkatimizi verdiğimizde can sıkıntısının önüne geçilebileceği ve bilinçli farkındalık egzersizleri sayesinde duygularımızın hangi düşüncelerden kaynaklandığının fark edilip alternatif düşünceler üretildiğinde duygularımızın da değiştiğini anladığımızda can sıkıntısı duygusu üzerinde daha fazla kontrol sahibi olabileceğimiz düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar doğrultusunda üniversite öğrencilerine yönelik öneriler sunulmuştur. (1) İnternet bağımlılığının oluşmasını engellemek amacıyla üniversitelerde önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında bilgilendirici seminerler düzenlenebilir. (2) Üniversite öğrencilerinin bilinçli internet kullanımlarını geliştirebilmeleri amacıyla farkındalık çalışmaları, grup rehberliği etkinlikleri ve seminerler üniversitelerin psikolojik danış-

ma merkezleri tarafından sağlanabilir. (3) Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile internet bağımlılığı puanlarının zıt ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığını önleyebilmek amacıyla onların bilinçli farkındalık becerilerini geliştirecek psikoeğitim oturumları düzenlenebilir. (4) Üniversiteler tarafından öğrencilerin boş zamanlarını sıkılmadan değerlendirebileceği geziler, kulüpler, yarışmalar düzenlenebilir. Boş zamanlarda ilk olarak internette vakit geçirmeyi tercih etmeleri önlenir.

Kaynakça

- Akkuş-Çutuk, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinde özdenetim ile internet bağımlılığı ilişkisi, *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(3), 854-863.
- Alavi, S., Janati-Fard, F., Merasi, M. R., Eslami, M. & Pour-Reza, H. (2010), Evaluation of Diagnostic Criteria of DSM-IV-TR Questionnaire for diagnosis of internet addiction disorder (IAD) in university students. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology of Iran*, 16(3), 323.
- Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde problemlerli internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Tez No. 572345) [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi-Antalya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2007). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: spss uygulamalı*. Sakarya Yayıncılık.
- Anderson E. L., Steen E., &Stavropoulos V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430-454.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect. *Computers in Human Behavior*, 72, 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.037>
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2021). Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and internet addiction in college students: A moderated mediation approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 183, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00506-1>.
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102.

- Avşar, G. (2020). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No. 627360) [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi-Bursa]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), 5-22.
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411-415.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Cankurtaran, Ş., & Şakiroğlu, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın rolü. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (64), 49-67.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Doğan, S., Acar, F., & Doğan, T. G. B. (2021). İnternet bağımlılığı ve sağlık anksiyetesinin siberkondria davranışları üzerine etkisi. *Erciyes Akademik*, 35(1), 281-298.
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5) 482– 495.
- Ergün, G., & Meriç, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile mutluluk ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2), 233-240.
- Ertüzün, E. E., & Lapa, T. Y. (2020). Türkiye’de ergenlerin boş zaman sıkıntısı ile madde kullanımı arasındaki ilişki. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 22(3), 374-383.
- Eroğlu, Ç., & Kutlu, A. K. (2020). Hemşirelerde internet bağımlılığı ve zaman yönetimi ilişkisinin belirlenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 110-116.
- Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281-1288.
- Griffiths, M. D. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.

- Güçlü, M. (2013). Gençlik döneminde boş zaman faaliyetlerinin yeri ve önemi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 158-169.
- Güler, K., & Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383.
- Güleryüz, S., Esentaş, M., Yıldız, K., & Güzel, P. (2020). Sosyal izolasyon sürecindeki bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimleri: Sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Focuss Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-45.
- Güner, U. (2019). *Ortaöğretim kurumları öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığının yordayıcısı olarak bilinçli farkındalık*. (Tez No. 583703) [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi-Samsun]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17. <https://doi.org/10.1080/0022216.1990.11969811>.
- İmroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- Karakoç, E., & Taydaş, O. (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki: Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Selçuk İletişim*, 7(4), 33-45.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (26. Baskı). Nobel.
- Kaymaz, E., & Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108. doi:10.21550/sosbilder.600325
- Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi*. (Tez no. 575275) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kokka, I., Mourikis, I., Nicolaidis, N. C., Darviri, C., Chrousos, G. P., Kana-kantentbein, C., & Bacopoulou, E. (2021). Exploring the effects of problematic internet use on adolescent sleep: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 760.
- Kul, S. (2020). Dijital Okuryazarlık ve diğer değişkenlerle internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Yönetim Bilişim Sistemleri ve Bilgisayar Bilimleri Dergisi*, 4(1), 28-41.

- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young internet bağımlılığı testi kısa formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *17*(1), 69-76.
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, *2*(2), 93-113. Doi: 10.1080/17482790802078565.
- Li, W., O'Brien J. E., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2015). Characteristics of internet addiction/pathological internet use in U.S. university students: a qualitative-method investigation. *Plos One*, *10*(2), e0117372. Doi: 10.1371/journal.pone.0117372
- Lin, C. H., Lin, S. L., & Wu, C. P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents internet addiction. *Adolescence*, *44*(176), 993-1004.
- Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *The Psychological Record*, *43*(1), 3-12.
- Mo, P. K., Chan, V. W., Chan, S. W., & Lau, J. T. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive Behaviors*, *82*, 86-93.
- Ögel, K., Sarp, N., Gürol, D. T., & Ermağan, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *15*(4), 282-288.
- Özdemir, S., Küçük, F., Balcı, S., & Türköz, A. (2020). 11-18 Yaş arasındaki adolesanların internet bağımlılık düzeyleri. *Balikesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, *9*(2), 83-92.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Tez No. 280656) [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, *36*(160), 224-235.
- Peker, A., Nebioğlu, M., & Ödemiş, M. H. (2019). Sanal ortamda bağımlılık: bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model sınaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *20*(2), 153-158.
- Rahmani, S., & Lavasani, M. G. (2011). The relationship between internet dependency with sensation seeking and personality. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *30*, 272-277.
- Riley, B. (2014). Experiential avoidance mediates the association between thought suppression and mindfulness with problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, *30*, 163-171.

- Selçuk, O. C. (2019). *İnternet bağımlılığı için risk faktörleri: öz düzenleme yeter-sizliği ve boş zaman can sıkıntısı*. (Tez No. 583224) [Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi-Aydın]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Schroeter, R., Oxtoby, J., Johnson, D., & Steinberger, F. (2015, December). Exploring boredom proneness as a predictor of mobile phone use in the car. *In Proceedings of the Annual Meeting of the Australian Special Interest Group for Computer Human Interaction*, 465-473. <http://eprints.qut.edu.au/89351/>
- Servidio, R. (2014). Exploring the effects of demographic factors, internet usage and personality traits on internet addiction in a sample of Italian university students. *Computers in Human Behavior*, 35, 85-92.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115.
- Siddiqi, S., & Memon, Z. A. (2016). Internet addiction impacts on time management that results in poor academic performance. *International Conference on Frontiers of Information Technology*, 1, 63-68. doi:10.1109/FIT.2016.020
- Smith, J. L., Wagaman, J., & Handley, I. M. (2009). Keeping it dull or making it fun: Task variation as a function of promotion versus prevention focus. *Motivation and Emotion*, 33(2), 150-160.
- Soylu, Y., & Siyez, D. (2014). Boş zaman can sıkıntısı ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 80-95.
- Van Tilburg, W. A., & Igou, E. R. (2011). On boredom and social identity: A pragmatic meaning-regulation approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(12), 1679-1691.
- Van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R., & Sedikides, C. (2013). In search of meaningfulness: Nostalgia as an antidote to boredom. *Emotion*, 13(3), 450-461.
- Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *The Journal of psychology*, 137(6), 569-595.
- Tabachnick, B. G., & Fidell L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Tırışkan, M., Onnar, N., Çetin, Y. A., & Cömert, I. T. (2015). Madde bağımlılığında nüksü önlemede bilinçli farkındalığın önemi: Bir derleme çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(2), 123-142.
- Turan, R. T. (2015). *Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler*. (Tez No. 429151) [Tıpta uzmanlık tezi, Başkent Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Yeap, J. A., Ramayah, T., Kurnia, S., Halim, H. A., & Ahmad, N. H. (2015). The assessment of internet addiction among university students: some findings from a focus group study. *Tehnicki vjesnik/Technical Gazette*, 22(1), 105-111. doi:10.1515/ijamh-2014-0068.
- Yıldız, K., Kurnaz, D., & Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: Sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 321-338. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.669601>.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.