



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ KLİNİK PSİKOLOJİ
ANABİLİM DALI**

**“15-17 YAŞ GRUBU ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYİ İLE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ”**

Zehra ŞEHİDOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Yrd. Doç. Nadire Gülçin YILDIZ

İstanbul - 2014

15-17 YAŞ GRUBU ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİ İLE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
Zehra ŞEHİDOĞLU

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ KLİNİK PSİKOLOJİ
ANABİLİM DALI**

**“15-17 YAŞ GRUBU ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYİ İLE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ”**

**Zehra ŞEHİDOĞLU
(124102049)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Yrd. Doç. Nadire Gülçin YILDIZ

İstanbul - 2014

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “15-17 yaş grubu ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımını arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../.....

İmza:.....

Adı SOYADI

Zehra ŞEHİDOĞLU

TEZ ONAY FORMU



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

| | |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Öğrenci No | : 124102049 |
| Öğrenci Adı Soyadı | : Zehra SEHİDOĞLU |
| Anabilim Dalı | : Klinik Psikoloji |
| Tez Danışmanı | : Yrd. Doç. Nadire Gülçin YILDIZ |
| Tezin Başlığı | : 15-17 yaş grubu ergenlerde bilişsel farkındalık düzeyi ile problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemesi |

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

| | | | |
|-----------------|------------|-------|---------|
| Toplantı Tarihi | : 05.01.15 | Saati | : 09:00 |
|-----------------|------------|-------|---------|

Öğrenci Savunmaya : GELDI

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BİRLİĞİ OY ÇOKLUGU

- Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez **KABUL** edilmiştir.
- Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin **DÜZELTİLMESİ** için ay **EK SÜRE** verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)
- Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin **REDDEDİLMESİ** kararı alınmıştır.

Savunmada Tezin Başlığı : Değişmedi. Değişti.

Tezin Yeni Başlığı :

Öğrenci Savunmaya : GELMEDI

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BİRLİĞİ ile **REDDEDİLMİŞTİR.**

ile almıştır.

| Tez Sınavı Jürisi | Unvanı, Adı Soyadı | İmza |
|-------------------|------------------------------------|------|
| Başkan | Yrd. Doç. Dr. Nadire Gülçin Yıldız | |
| Danışman Üye | Yrd. Doç. Dr. Nadire Gülçin Yıldız | |
| Üye | Yrd. Doç. Dr. Cumhur Taş | |
| Üye | Yrd. Doç. Dr. Barış Metin | |
| Üye | | |

(Tüm durumlarda jüri üyelerinin tez değerlendirme raporları (form YL-13) gerekir.)

Tarih : 05.01.2015

Sayı No :

Yukarıda kimlik bilgileri belirtilen ve Anabilim Dalımız Yüksek Lisans Programı öğrencisinin Tez Savunma Sınav Tutanağı ve eklerinin Enstitü Yönetim Kurulunda görüşülmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

.....
Anabilim Dalı Başkanı

Not: Bu forma orijinal raporlar (bir nüsha) eklenecektir.

BİLİMSEL ETİK KURUL FORMU



www.uskudar.edu.tr

REKTÖRLÜK - FAKÜLTELER - MESLEK YÜKSEKOKULU
Altunizade Mah. Haluk Türksay Sk. No:14 PK:34462 Üsküdar / İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 400 22 22 Fax: +90 216 474 12 56 E-posta: info@uskudar.edu.tr

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK
(KLİNİK VE İNSAN ÜZERİNDE YAPILAN)ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2014 / 80

15 Ekim 2014

Sayın Prof. Dr. Nadire Gülçin Yıldız
(Zehra Şehidoğlu)

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 10 Ekim 2014 tarihinde, 12 No.lu toplantısında değerlendirmeye almış olduğu **"15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemlü İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Yrd. Doç. Dr. Cumhuriyet TAŞ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar
Etik Kurulu Başkanı

İÇİNDEKİLER

| | |
|-------------------------------------------------------------|------|
| BİLİMSEL ETİK SAYFASI | İV |
| TEZ ONAY FORMU | İV |
| BİLİMSEL ETİK KURUL FORMU | v |
| ÖNSÖZ | ix |
| ÖZET | Xİi |
| ABSTRACT | Xİİ |
| KISALTMALAR LİSTESİ..... | Xİİİ |
| TABLolar LİSTESİ..... | XİV |
| EKLER LİSTESİ..... | XV |
| BÖLÜM I | 1 |
| GİRİŞ | 1 |
| 1.1. PROBLEM | 1 |
| 1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI | 4 |
| 1.3. ARAŞTIRMA SORULARI..... | 4 |
| 1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ..... | 5 |
| 1.5. TANIMLAR | 5 |
| BÖLÜM II..... | 7 |
| KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE LİTERATÜR ARAŞTIRMALARI | 7 |
| 2.1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK NEDİR? KAVRAMSAL GENEL BAKIŞ..... | 7 |
| 2.2. BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN KURAMSAL TEMELİ | 9 |
| 2.2.1. Bilişsel-Davranışçı Terapi Yaklaşımı | 9 |
| 2.2.2. Psikoanalitik Terapi Yaklaşımı | 10 |
| 2.2.3. Geştalt Terapi Yaklaşımı | 11 |
| 2.2.4. Hümanistik Psikoloji Yaklaşımı..... | 11 |
| 2.3. BİLİNÇLİ FARKINDALIK, DİKKAT VE BİLİNCİNDE OLMA | 12 |
| 2.4. BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE BEYİN İLİŞKİSİ..... | 12 |
| 2.5. GÜNÜMÜZDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK | 13 |

| | | |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.6. | BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR | 14 |
| 2.6.1. | Bilinçli Farkındalık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar | 14 |
| 2.6.2. | Bilinçli Farkındalık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar | 15 |
| 2.7. | İNTERNET’İN TARİHİ GELİŞİMİ | 20 |
| 2.8. | TÜRKİYE’DE İNTERNET’İN GELİŞİMİ..... | 21 |
| 2.9. | PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI..... | 22 |
| 2.10. | PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI TANI ÖLÇÜTLERİ..... | 24 |
| 2.10.1. | Young’ın İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri | 24 |
| 2.10.2. | Goldberg’in İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri | 24 |
| 2.10.3. | Problemlİ İnternet Kullanımı Tanı Ölçütleri (Shapira ve diğ., 2003)..... | 25 |
| 2.10.4. | DSM-5’te İnternette Oyun Oynama Bozukluğu (İnternet Gaming Disorder) İçin Önerilen Tanı Ölçütleri..... | 26 |
| 2.11. | EPİDEMİYOLOJİ | 28 |
| 2.12. | PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI TEDAVİ YAKLAŞIMLARI..... | 29 |
| 2.12.1. | Farmakoterapi..... | 29 |
| 2.12.2. | Psikoterapi..... | 29 |
| 2.13. | PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR..... | 31 |
| 2.13.1. | Problemlİ İnternet Kullanımı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar | 31 |
| 2.13.2. | Problemlİ İnternet Kullanımı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar | 35 |
| BÖLÜM III..... | | 40 |
| YÖNTEM..... | | 40 |
| 3.1. | ARAŞTIRMA MODELİ | 40 |
| 3.2. | ARAŞTIRMA SORULARI..... | 40 |
| 3.2.1. | Hipotezler | 41 |
| 3.3. | EVREN VE ÖRNEKLEM..... | 41 |
| 3.4. | VERİ TOPLAMA ARAÇLARI | 42 |
| 3.5. | VERİLERİN ANALİZİ..... | 45 |
| BÖLÜM IV | | 46 |
| BULGULAR | | 46 |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1. | 15-17 YAŞ ARASI ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİ İLE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BULGULARI | 46 |
| 4.2. | ERGENLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİ İLE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN CİNSİYET FAKTÖRÜNE İLİŞKİN BULGULARI | 47 |
| 4.3. | ERGENLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİNİN CİNSİYETE GÖRE DAĞILIMINA İLİŞKİN BULGULAR | 48 |
| 4.4. | ERGENLERİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMLARININ CİNSİYETE GÖRE DAĞILIMINA İLİŞKİN BULGULAR | 49 |
| BÖLÜM V | | 51 |
| TARTIŞMA..... | | 51 |
| 5.1. | Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemlİ İnternet Kullanımı Arasındaki İlişki..... | 51 |
| 5.2. | Cinsiyet Faktörüne Göre Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Problemlİ İnternet Kullanımı İlişkisi..... | 53 |
| 5.3. | Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Cinsiyete Göre Dağılımı | 54 |
| 5.4. | Problemlİ İnternet Kullanımlarının Cinsiyete Göre Dağılımı..... | 54 |
| BÖLÜM VI | | 56 |
| SONUÇ VE ÖNERİLER | | 56 |
| 6.1. | SONUÇ | 56 |
| 6.2. | ÖNERİLER | 57 |
| 6.3. | SINIRLILIKLAR | 57 |
| KAYNAKÇA | | 59 |
| EKLER..... | | 68 |
| EK-1: BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ | | 68 |
| EK-2: PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ- ERGEN (PİKÖ-E) | | 69 |
| EK-3: KİŞİSEL BİLGİ FORMU | | 72 |
| EK-4: ÖZGEÇMİŞ | | 73 |

ÖNSÖZ

Bilinçli farkındalık, dikkati yoğunlaştırmayı içeren bir yöntemdir. Özellikle yargılamadan şimdiye odaklanarak bilinçli olarak dikkatin geliştirilmesidir. Bilinçli farkındalık alıştırmaları, açıklık, kavrama, merak ve yargılamama eğilimlerini içerir. Bilinçli farkındalıkta vurgu, görülen ya da algılanan şeyleri değiştirmeye çalışmadan oldukları gibi kabul etme üzerinedir (Nicholas ve Chambers, 2006).

25 yıldan uzun süredir bilinçli farkındalık eğitimi hastanelerde ve kamu ortamlarında ağrı yönetimi ve stres azaltma programlarında kullanılmaktadır. Bilinçli farkındalık eğitimi, Diyalektik Davranışçı Terapilerin ve aynı zamanda Kabullenme ve Kararlılık Terapisinin (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) temel taşlarından biridir. Bilinçli farkındalık eğitimi, psikiyatrik bozukluklardan hayattan zevk almamaya uzanan geniş bir alanda kullanılmaktadır (Nicholas ve diğ., 2006).

Bilinçli farkındalık üzerine dünyada özellikle son yıllarda yapılan çalışmalar artmakla birlikte ülkemizde bu kapsamda yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Araştırma kapsamında yapılan literatür çalışmalarında “Bilinçli Farkındalık” kapsamında yapılan çalışmaların bağımlılık olmak üzere pek çok ruhsal sorunda olumlu etkileri olduğu görüldü. Bu bağlamda ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerli internet kullanımı arasında bir ilişki olabileceği düşünüldü. Bu çalışmada, temelde bu ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmanın problemi, 15-17 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişkinin bilinmemesi olmuştur.

Bu eserin ortaya çıkma sürecinde bilgi ve tecrübeleri doğrultusunda beni yönlendiren tez danışmanım; Yrd. Doç. Nadire Gülçin YILDIZ’a, çalışmam sırasında beni motive eden ve destekleriyle yanımda olan sevgili kardeşimlerim Zeynep ŞEHİDOĞLU ve Emine MUTLUEL’e, manevi desteklerini üzerimde hissettiğim arkadaşım Betül BİÇKİOĞLU ve Emine KARAKAŞ’a teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Tezimi hazırlama sürecinde ihtiyaç duyduğum her zaman yanımda olan meslektaşım ve arkadaşım Dilek ÖZKÖKLÜ’ye, tezin düzenleme aşamasında teknik konularda destek olan Fatih MUTLUEL’e, tezimde kullandığım ölçeklerle ilgili sorularına samimiyetle yanıt veren ve bilgisiyile bana katkı sağlayan Doç.Dr. Zümra

ÖZYEŞİL'e, tezimin istatistik analizlerinin tamamlanmasında destek olan Ali Can KESMEN'e teşekkür ederim.

Son olarak, bu çalışmam süresince, maddi ve manevi desteğini benden esirgemeyen, varlıklarıyla gurur duyduğum, çok değerli anne ve babama içtenlikle teşekkür ederim.



ÖZET

15-17 YAŞ GRUBU ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİ İLE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

(ŞEHİDOĞLU, Zehra, Yüksek Lisans, İstanbul, 2014)

Bu tez çalışmasında 15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya İstanbul/Avrupa yakasındaki bir Anadolu Lisesinde öğrenim gören 120 öğrenci katılmıştır.

Çalışmada ergenlerin bilinçli-farkındalık puanlarını belirlemek için Bilinçli-Farkındalık Ölçeği (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011) ve problemlili internet kullanımlarını belirlemek için Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007) ve katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgiler Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Spearman's rho testi ve Independent Samples Test teknikleri kullanılmıştır.

Bulgulara göre 15-17 yaş arası ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasında negatif yönlü, güçlü bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından kızlarda bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasında yüksek bir ilişki gözlenirken, erkekler de orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Problemlili internet kullanımı bakımından ise erkek ve kız ergenler arasında bir farklılık tespit edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: bilinçli farkındalık, cinsiyet, problemlili internet kullanımı.

ABSTRACT

THE STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND PROBLEMATIC INTERNET USAGE OF ADOLESCENTS

(ŞEHİDOĞLU, Zehra, Masters Degree, İstanbul, 2014)

The purpose of this study is to examine the relationship between mindfulness and problematic internet usage of adolescents. 120 students aged between 15 and 17 studying in an Anatolian High School in İstanbul, European Side participated to this study.

Mindfulness Scale (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011) was used to measure mindfulness scores of the students and to determine the level of problematic internet usage. Problematic Internet Usage Scale (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007) was used. To collect personal information of participants Personal Information Survey designed by the researcher was applied. Spearman's rho Test and Independent Samples Test were used to analyze the data.

The study found a negative high correlation between the relationship between mindfulness and problematic internet usage of adolescent aged between 15 and 17. Gender comparison showed that mindfulness and problematic internet usage of female participants have higher relationship compared to male participants who have moderate level of relationship between mindfulness and problematic internet usage. In terms of problematic usage of internet no significant difference is measured between female and male participants.

Key Words: mindfulness, problematic internet usage, gender.

KISALTMALAR LİSTESİ

PİK: Problemlı İnternet Kullanımı

ULAKBİM: Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi

DSM-IV: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

APA: Amerikan Psikiyatri Birliği

BİFÖ: Bilinçli-Farkındalık Ölçeği

ARPA: Advanced Research Projects Agency

ARPANET: Advanced Research Projects Agency Network

TÜBİTAK: Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu

TTnet: Türk Telekom net

ULAknet: Ulusal Akademik Network

WWW: World Wide Web

TABLULAR LİSTESİ

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1: Demografik Bilgilere Göre Genel Dağılımlar | 42 |
| Tablo 2: Problemlİ İnternet Kullanımı Ölçeği Ergen Versiyonu İç Tutarlılık Analizi Sonuçları | 43 |
| Tablo 3: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Versiyonu İç Tutarlılık Analizi Sonuçları . | 44 |
| Tablo 4: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanları İle Problemlİ İnternet Kullanımı Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Durumu. | 46 |
| Tablo 5: Erkek ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlİ internet kullanımı arasındaki ilişkiye ilişkin analizler | 47 |
| Tablo 6: Kız ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlİ internet kullanımı arasındaki ilişkiye ilişkin analizler | 48 |
| Tablo 7: Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Cinsiyete Göre Dağılımı | 48 |
| Tablo 8: Ergenlerin Problemlİ İnternet Kullanımının Cinsiyete Göre Dağılımı | 49 |

EKLER LİSTESİ

| | |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| EK.1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ | 69 |
| EK.2. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ- ERGEN (PIKÖ-E) | 70 |
| EK.3. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU | 74 |
| EK.4. ÖZGEÇMİŞ | 75 |



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, soruları, amacı ve önemi konusundaki bilgilere yer verilmiştir.

1.1. Problem

Bilinçli farkındalık kavramı Pali dilindeki hatırlamak anlamına gelen sati kelimesinden türemiştir, fakat bir bilinç biçimi olarak daha çok akli başında olma anlamına gelir (Bodhi, 2000). Biz farkındalığı resmi olarak mevcut olay ve deneyimlere yönelik kavrayıcı dikkat ve bunların bilincinde olma olarak tanımlıyoruz (Brown ve Ryan, 2003).

Kabat-Zinn'e göre (1990), bilinçli farkındalık şu anda meydana gelen deneyimlere dikkat yetirme süreci olarak tanımlanmıştır (akt. Bishop, 2004). Benzer bir şekilde bilinçli farkındalık; kabul, deneyime açıklık ve merakla ilişkili bir yetenek ve şu anki deneyimlerin farkındalığını kaçırmamak için düzenli bir dikkat süreci şeklinde ifade edilebilir (Bishop, 2004).

Martin (1997) ise bu kavramı; *psikolojik özgürlük durumu* olarak tanımlamıştır. Bireyin güç ve sıkıntılı duygu ve düşüncelerini dengede tutması, onlarla aşırı biçimde özdeşleşmemesi ve kendini onlara kaptırmamasıdır. Nitekim bilinçliliğin yüksek olması bireyin deneyimleri iyi-kötü veya sağlıklı-sağlıksız şeklinde değil şu anda oldukları gibi kabul etmesini sağlar (Marlatt ve Kristeller, 1999'dan aktaran Akın, Akın ve Abacı, 2007).

Bilinçli farkındalık, dikkati yoğunlaştırmayı içeren bir yöntemdir. Özellikle yargılamadan şimdiye odaklanmaktır. Bu bilinçli olarak dikkatin geliştirilmesidir. Bilinçli farkındalık alıştırmaları, açıklık, kavrama, merak ve yargılamama eğilimlerini

içerir. Bilinçli farkındalıkta vurgu, görülen ya da algılanan şeyleri değiştirmeye çalışmadan oldukları gibi kabul etme üzerinedir (Nicholas ve diğ., 2006).

Bilinçli farkındalık, “otomatik pilota olmak” da denilebilen alışlagelmiş zihinsel işleyişten farklıdır. Bilinçli farkındalık, öncelikli olarak amaç odaklı bir aktivite değildir; ancak ikincil etkileri vardır. Örneğin, farkındalık gevşeme (relaksasyon) getirirse de bir gevşeme alıştırması değildir. Yaratacağı etkiler ve sonuçların ne kadar yararlı olup olmayacağı düşünülmeden ve yargılayıcı olmadan farkındalığın vücuda ve zihne getirilmesidir (Nicholas ve diğ., 2006).

25 yıldan uzun süredir bilinçli farkındalık eğitimi hastanelerde ve kamu ortamlarında ağrı yönetimi ve stres azaltma programlarında kullanılmaktadır. Bilinçli farkındalık eğitimi, diyalektik davranışçı terapilerinin ve aynı zamanda Kabullenme ve Kararlılık terapisinin (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) temel taşlarından biridir. Bilinçli farkındalık eğitimi, psikiyatrik bozukluklardan hayattan zevk almamaya uzanan geniş bir alanda kullanılmaktadır (Nicholas ve diğ., 2006).

Nörobiyolojik bulgular bilinçli farkındalık eğitiminin, farkında olmadan yapılan kompulsif davranışlara alternatifler geliştirdiğini göstermektedir. Bağımlılık bağlamında, farkındalık madde için duyulan şiddetli arzunun tetikleyicilerini fark etmeyi getirmekte ve böylece alışılmış tepki yerine arzuyu durdurmak için başka bir şeyin seçilmesine yardımcı olabilmektedir (Witkiewitz ve diğ., 2005).

Bilinçli farkındalık eğitimleri, yargılamadan, analiz etmeden ve tepki vermeden bağımlı olunan madde için duyulan şiddetli arzunun farkında olma ve arzuyu kabul etme ile relapsa yol açan düşünce sistemini bozarak , daha önce olumlu ve olumsuz pekiştireçlerle eşlenmiş olan bağımlı davranışı, üstbilişsel farkındalık ve gevşeme ile eşleyerek karşı şartlandırma görevi görür. Bu bağlamda farkındalık, dürtülerle baş etme stratejisi olmanın yanı sıra kişiyi tatmin eden davranışın yerine alternatif bir bağımlılık fonksiyonu da görebilir. Farkındalığın artması aynı zamanda kişinin madde ipuçları ya da uyarıları karşısında harekete geçme olasılığını da düşürür ve kişinin dürtüsel davranmasını engeller (Witkiewitz ve diğ., 2005).

Bowen ve Marlatt (2009), sigara içen üniversiteli öğrencilere, kısa süreli bilinçli farkındalık odaklı müdahale programının uygulandığı bir araştırmada, kontrol grubuna hiçbir eğitim verilmemiş, müdahale grubuna kısa süreli bilinçli farkındalık eğitimi

verilmiş. Yedi günlük takip sonucunda bilinçli farkındalık eğitimi alan gruptakilerin kontrol grubuna kıyasla daha az sigara içtikleri görülmüş. Bu da göstermiştir ki bilinçli farkındalık eğitimi alanların sigara içme dürtüsüne verilecek karşılığı değiştirebileceği anlaşılmıştır.

Witkiewitz ve diğerlerinin (2009)'da yaptıkları bir çalışmada 168 madde kullanım bozukluğu olan yataklı ve yataksız tedavisini tamamlamış yetişkinlerde MBRP (Mindfulness-Based Relapse Prevention) ile geleneksel tedavi yaklaşımı karşılaştırılmış. Dört ay takip sonucunda MBRP tedavisi alanların daha az madde kullandıkları buna ek olarak katılımcıların daha az istek ve daha fazla kabul ve farkındalıklı davranma davranışı gösterdikleri tespit edilmiştir.

Yukarıdaki açıklamalar gözönüne alındığında bilinçli farkındalık eğitimlerinin kişinin bağımlı davranışını kontrol etmede etkin rolü olduğu görülüyor. İnternet bağımlılığı noktasında da en riskli yaş grubunun ergenler olduğu karşımıza çıkmaktadır. TÜİK (2012b) raporunda bilgisayar ve internet kullanım oranlarının en yüksek olduğu yaş grubunun 16-24 yaş arası olduğu belirtilmektedir.

12-18 yaş aralığındaki ergenlerin %8'nin haftada 12 saatten fazla internet kullandıkları ve internet kullanımı artışına paralel olarak problemlili internet kullanımının da arttığı bilinmektedir (Tahiroğlu ve diğ., 2008). Ceyhan (2008) araştırmasında, ergenlerin interneti en çok kullanan grup olmaya başladığını ve üniversite öğrencileri ve yetişkinler için tanımlanan internet bağımlılığı belirtilerinin ergenler tarafından da yaşandığı bildirilmiştir.

Tüm bu araştırmalar ışığında bilinçli-farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasında bir ilişki olabileceği görülmektedir. Bu araştırmada temelde bu ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın problemi, 15-17 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkinin bilinmemesi olmuştur.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 15-17 yaş arası ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi saptamaktır. Problemlili internet kullanımına farklı yaş gruplarında rastlanmakla birlikte en fazla risk altında bulunan grup ergenler olarak belirtilmiştir (Cao ve Su, 2006). Ergenlerin internet teknolojileri ile iç içe bulunmaları, olumlu sonuçların yanında patolojik internet kullanımı gibi istenmeyen durumların da oluşmasına yol açabilmektedir. Bu araştırma ile ergenlerde sağlıksız internet kullanımını önleme, etkili psikolojik danışma ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesinde bilinçli farkındalık temelli eğitim ve danışma yaklaşımlarının önemine dikkat çekmek amaçlanmıştır.

1.3. Araştırma Soruları

Bu genel amaç doğrultusunda şu sorulara cevap aranacaktır:

1. 15-17 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasında bir ilişki var mıdır?

2. 15-17 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasında cinsiyete göre bir farklılık var mıdır?

2a. *15-17 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi cinsiyetlere göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?*

2b. *15-17 yaş aralığındaki ergenlerin problemlili internet kullanımı cinsiyetlere göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?*

1.4. Araştırmanın Önemi

Literatüre bakıldığında, bilinçli farkındalık ve problemlı internet kullanımı ile ilgili ülkemizde bilhassa ergenler üzerinde yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmada amaçlanan bilinçli farkındalık temelli yapılmış olan araştırmalara problemlı internet kullanımı konusunda bir ışık tutmaktır. Bu şekilde Türkiye’de bilinçli farkındalık temelli eğitim ve danışma hizmetlerinin yaygınlaşması, bu konuya gereken önemin verilmesi ayrıca bu hizmetlerin bilinçli-farkındalık uygulamaları ile ergenlerin bilinçli-farkındalık düzeylerinin arttırılarak problemlı internet kullanımına sahip ergenlerin yaşamlarına olumlu katkılarda bulunması onların olumlu yönde değişim ve gelişim göstermesine neden olacağı öngörülmektedir.

Bu araştırma 15-17 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli-farkındalık düzeyi ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkiyi test edecek olması ve bu alandaki literatüre yeni bir katkı sağlaması açısından da önemlidir.

1.5. Tanımlar

Araştırmada kullanılan kavramların tanımları aşağıda belirtilmiştir.

Problemlı İnternet Kullanımı: Problemlı internet kullanımı, sosyal, akademik/mesleki olumsuz sonuçlar doğuran bilişsel ve davranışsal belirtilerden meydana gelmiş, çok boyutlu bir sendromdur (Caplan, 2005). Problemlı internet kullanımı, internetle ilgili aşırı zihinsel meşguliyetin olması, internet dışında geçirilen vaktin değersiz bulunması, doyum sağlamak için gittikçe artan miktarda internet kullanımı, internette planladığından daha fazla kalmak, yoksunluğunda sinirlilik, gerginlik hissetmek ve aşırı internet kullanımının iş, sosyal ve aile hayatında olumsuz etkilere neden olabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Arisoy, 2009). Bu araştırmada problemlı internet kullanımı, Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğı-Ergen’den alınan

puanlarla değerlendirilmiştir. Bu ölçekten alınan puanların yüksek olması problemlili internet kullanımı düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Bilinçli-Farkındalık (Mindfulness): Bilinçli-farkındalık bireyin içinde bulunduğu ana dikkatini yoğunlaştırarak, anın içinde yaşananları yargılamadan olduğu gibi kabul etmesi, i dünyasında ve dışarıda neler olduğunun farkında olabilmesidir.



BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE LİTERATÜR ARAŞTIRMALARI

Bu bölümde bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalığın kuramsal temelleri, problemleri internet kullanımı, tedavi yöntemleri ve ilgili kuramsal temellerle ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Bilinçli Farkındalık Nedir? Kavramsal Genel Bakış

Bilinçli farkındalık kavramı Pali dilindeki hatırlamak anlamına gelen sati kelimesinden türemiştir, fakat bir bilinç biçimi olarak daha çok akli başında olma anlamına gelir (Bodhi, 2000). Biz farkındalığı resmi olarak mevcut olay ve deneyimlere yönelik kavrayıcı dikkat ve bunların bilincinde olma olarak tanımlıyoruz (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık kavramı en köklü şekilde Budist psikolojide yer bulmuştur, fakat Antik Yunan felsefesini, fenomenolojiyi, egzistansiyalizmi, ileri Batı Avrupa düşüncesinde natüralizmi, transandantalizmi ve Amerika'daki hümanizmi içine alan çok çeşitli felsefi ve psikolojik geleneğin desteklediği düşüncelerle kavramsal bir yakınlığı paylaşır. Çoğunlukla tanımlandığı gibi bu varoluş şekli temelini insan deneyimine dayandırır ve gerçekten de farkındalık asli bilinç aktivitelerinden çıkar: Dikkat ve bilinçlilik (Brown ve diğ., 2007).

Kabat-Zinn'e göre (1990), bilinçli farkındalık şu anda meydana gelen deneyimlere dikkat yetirme süreci olarak tanımlanmıştır (akt. Bishop, 2004). Benzer bir şekilde bilinçli farkındalık, kabul, deneyime açıklık ve merakla ilişkili bir yetenek ve şu anki deneyimlerin farkındalığını kaçırmamak için düzenli bir dikkat süreci şeklinde görülebilir (Bishop, 2004).

Bilinçli farkındalık, dikkatin anlık yaşantılara odaklanmasını ve içsel deneyimlerin gözlenmesini içeren bir zihin ve beden pratiğidir. Bilinçli farkındalık

kavramı kökenlerini Doğu'da uygulanan meditasyon pratiklerinden almaktadır. Bilinçli farkındalık meditasyonu olarak adlandırılan bu pratikte, dikkat sürekli olarak nefes alıp verişe, beden duyularına, duygulara veya zihnin akışına yani düşüncelere odaklanmaktadır. Bütün bu içsel deneyimler, yargısızca ve kabullenmeyle gözlenmektedir (Kabat-Zinn, 2005'den aktaran Çatak ve diğ., 2010).

Bilinçli farkındalık özenle dikkatli olmak demektir; bilerek, şimdiki anda ve yargılamadan dikkat kesilmektir. Bu türdeki bir dikkat daha fazla farkındalığa ve şimdiki an gerçekliğini kabule neden olur. Şimdiki an farkındalığımız düşük olduğunda, köklü korkularımız ve güvensizliklerimiz tarafından yönlendirilen bilinç dışı, otomatik davranışlarımızdan dolayı kaçınılmaz olarak başka sorunlar ortaya çıkarır (Kabat-Zinn, 2009, aktaran Özyeşil, 2011).

Bilinçli farkındalık şu anda olanlara karşı daha az pasif olmamızı sağlayan bir beceridir ve de olumlu, olumsuz, nötr tüm deneyimlerimizle, acı çekmenin bütün düzeylerini azaltması ve iyi oluş halimizi arttırması ile ilişkilidir. Bilinçli olarak farkında olmak bir uyanıştır. Dikkatimizi ve farkındalığımızı tüm kalbimizle ve kabullenici bir şekilde şu andaki deneyimlerimize yönlendirmektir ve bu da anı tam anlamıyla yaşamaya niyet etmektir (Germer, Siegel ve Fulton, 2005'den aktaran Özyeşil ve diğ., 2011).

Bilinçliliğin en yaygın tanımı ise dikkatlilik ve şimdiki zamanda olan olayların farkında olma halidir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık anlarının uygulanma sürekliliğinin nerede olduğuna bakılmaksızın belirli ortak yönleri vardır. Germer ve diğerlerine (2005) göre bilinçli farkındalık anları;

1. Kavramsal değildir (nonconceptual): Bilinçli farkındalık, düşünce süreçlerinden geçmeden meydana gelen farkındalık halidir.

2. Şimdi odaklıdır (present-centered): Bilinçli farkındalık, her zaman şimdiki andadır. Yaşadıklarımız hakkındaki düşüncelerimiz şu anın bir adım sonrasındır.

3. Yargılayıcı değildir (nonjudgemental): Eğer yaşadıklarımızın bundan farklı olmasını istiyorsak, farkındalık serbest bir şekilde oluşmaz.

4. Maksatlıdır (intentional): Bilinçli farkındalık, her zaman belirli bir yere yönlendirilmiş dikkati gerektirir. Dikkatini şimdiki ana tekrar yönlendirme, bilinçli farkındalığa zaman içinde süreklilik kazandırır.

5. Katılımcı gözlemi gerektirir (participant observation): Bilinçli farkındalık, olayların dışında ilgisiz bir gözlemcilik değildir, zihin ve bedeni daha yakından hissetmektir.

6. Sözel değildir (nonverbal): Bilinçli farkındalık deneyimi, sözün esareti altında değildir; çünkü farkındalık, kelimeler zihinde ortaya çıkmadan önce oluşur.

7. Keşfe dayalıdır (exploratory): Bilinçli farkındalık, her zaman algının daha ince düzeylerini araştırır.

8. Özgürleştiricidir (liberating): Bilinçli farkındalık, her anı koşullanılmış kederlenmeden kurtulmayı sağlar (Germer ve diğ., aktaran Özyeşil, 2011).

Bilinçli farkındalık, bireyin olumsuz duyguları ortaya çıktığında onları değiştirmeye ya da bastırmaya çalışmadan, aynı zamanda onlardan da kaçmadan, kendini yargılamadan, olumsuz duygulara ilişkin açık düşünmeyi tercih etmesidir. Düşüncelilik, -şu anda olduğu gibi, tüm kişisel yaşamda- ne olursa, kötü, sağlıklı veya sağlıksız, kendini yargılamak yerine iyi olmayı yeğlemektir (Kirkpatrick, 2005'den aktaran Tatlıhoğlu ve Deniz, 2011).

Bilinçli farkındalığı yüksek olanlar acı ve ıstırap veren sorunlarla karşılaştıklarında bu sorunlara yoğun olarak odaklaşmak yerine, sorunların farkına varırlar. Bu farkına varma süreci, olumsuz yargılamayı ortadan kaldırır, öz eleştiriyi hafifletir ve kendini anlamayı yükseltir (Neff, 2003a'dan aktaran Deniz ve Sümer, 2010).

Bu konuda yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin uyumlu başa çıkma stratejilerini daha çok, kaçınan başa çıkma becerilerini daha az ve stres veren yaşantılarla başa çıkma becerilerini daha yüksek seviyede kullandıkları anlaşılmıştır (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009).

2.2. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temeli

2.2.1. Bilişsel-Davranışçı Terapi Yaklaşımı

Farkındalık Temelli Terapiler, bilişsel-davranışçı terapiler içerisinde değerlendirilmektedir. Günümüzde davranış terapisi müdahalelerinin bir "üçüncü dalga"

sındayız (Hayes ve diğ., 2004). Birinci dalga, uyarıcıya ve klasik olarak yanıt; ve de sonuç doğuran koşullandırmaya odaklandı. İkinci dalga nasıl hissettiğimizi değiştirmek için düşüncelerimizin içeriğini değiştirme şeklinde çalışan bilişsel davranış terapisi idi. Bugünkü "üçüncü dalga" farkındalık ve kabullenmeye dayalı terapidir. Kabullenme ve Üstlenme Terapisi'nin kurucusu olan Steven Hayes gibi araştırmacılar kontrol edilemeyen klinik açmazların değişik çözümlerini araştırırken farkındalık ve kabullenmeye dayalı davranış stratejilerini keşfettiler. Diyalektik Davranış Terapisi'ni geliştirmiş Marsha Linehan gibi başkalarının Zen Budizmi'ne kişisel ilgileri vardı ve onlar bu geleneğin ilke ve tekniklerini klinik pratiğe entegre etmeyi araştırdılar. Bugün biz eski Budist psikoloji geleneğiyle birlikte modern bilimsel psikolojinin verimli bir birleşiminin ortasındayız (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Yeni farkındalık ve kabullenme temelli yaklaşımda terapistler hastalara direkt olarak düşüncenin, hissin ya da davranışın uyumsuz kalıplarını değiştirmelerindense, onların kişisel deneyimle olan ilişkilerini değiştirmelerine yardımcı olurlar. Hastalar terapiye geldikleri zaman tipik bir biçimde hissettikleri şeye ya da davranış biçimlerine karşı bir nefrete sahiptirler- onlar daha az anksiyete ve daha az depresyon isterler; ya da daha az yemeyi veya içmeyi isterler. Terapistler hastalarının problemle ilişkisini ilgilerini işleyerek yeniden biçimlendirir ve gittikçe rahatsız edici deneyimin kabullenilmesini sağlar (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Örneğin bir panik hastası olan Kaitlin önceki beş yılını işe giderken, direksiyonun başında korkularıyla yüzleşerek geçirdi. Tüm geleneksel davranış stratejilerini uyguluyordu. Kendini yollarda ve köprülerde korunmasız bıraktı, gevşeme egzersizleri yaptı ve bir kalp krizinden ölme korkusu hakkında etkili bir biçimde kendi kendisiyle konuştu. Yine de Kaitlin yüksek sesle merakını dile getiriyordu, "Niçin hala kahrolası panikten ötürü acı çekiyorum?" Yanıt Kaitlin'in anksiyetenin kendisini gerçekten hoş görmeyi asla öğrenmemesiydi. Daima ondan kaçmaya çalışıyordu. Davranış terapisinin üçüncü kuşak adresleriyle kurmamış olduğu bağlantıya ihtiyacı vardı -hayatlarımızı anlamlı bir şekilde yaşarken kaçınılmaz rahatsızlıkları kabullenmeyi öğrenmeyi (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

2.2.2. Psikoanalitik Terapi Yaklaşımı

Klasik psikanalitik kurama göre temel terapötik hedef içgörü kazanımıdır. Buna göre, kişinin bilinçdışı çatışmalarına ve kullandığı savunma mekanizmalarına yönelik artan farkındalığı, olumlu yönde davranışsal değişimi de beraberinde getirecektir (Mitchell, 2009). Levenson, Freud ve Sullivan'a göndermeler yaptığı yazısında, psikanalizin tedavi ediciliğini –hem klasik psikanaliz hem de ilişkisel kuramlar için- insanın zekası ve dili aracılığıyla ortaya koyduğu bilinçli farkındalık kapasitesiyle açıklar (Levenson, 1998). Valenstein da psikanalitik terapilerde – ister klasik ister ilişkisel yaklaşımlar olsun- yeteri kadar içgörü sağlanmadığı takdirde davranışsal değişimin gerçekleşmeyeceğini öne sürer. Tüm bu verilerin ışığında; psikanalitik kuramlarda bilinçli farkındalığın istenen davranışsal değişimin sağlanmasında (ki psikanalitik kuramlarda terapinin sonunda hedeflenen, tek tek davranışlardan öte daha bütüncül ve yapısal bir değişimdir) merkezi rol oynadığını söyleyebiliriz (Valenstein, 1983).

2.2.3. Geştalt Terapi Yaklaşımı

Gestalt psikologları "şimdiki zamanda yaşamanın" düşünmeden hareket etmek, hedonizm, fatalizm ya da davranışların sonucunu önemsememek anlamına gelebilecek olan "şimdiki zaman için yaşamaktan" kavramsal olarak farklı olduğunu ifade ederler. Diğer şimdiki zaman yönelim türleri, hedonizm gibi, nesnel ya da deneyimsel gerçeklerle iletişime geçmede yeteneksizliği ya da isteksizliği ima ederken bilinçli-farkındalık, şu anda gerçekleşenin tamamıyla bilincinde olmayı gerektirir (Brown ve Vansteenkiste, 2006).

2.2.4. Hümanistik Psikoloji Yaklaşımı

Bilinçli farkındalığın hümanistik psikoloji ile bir çok ortak yönü vardır. (Schneider ve Leitner, 2002). Rogers'a göre tam olarak kapasitesini kullanan bireylerin bir özelliği de farkındalıklarını yaşantılarında serbest bırakmaktır (Brown ve diğ., 2007). Budist psikolojideki gibi hümanistik yaklaşımda bireyin kapasitesini sağlıklı ve işlevsel hale getirmesini vurgular. Bireyin yaşamının bilincinde olabilmesine, kişinin kararlarındaki sorumluluğu kabul etmesine ve anksiyetesini tolere edebilmeyi öğrenmesine odaklanır (Shahrokh ve Hales, 2003).

2.3. Bilinçli Farkındalık, Dikkat Ve Bilincinde Olma

Farkındalık, insan organizmasının miras alınan yeteneği olarak düşünülür (Brown ve Ryan, 2003). Fakat yine de ne kadar güçlü olduğu konusunda farklılık gösterir. Gelişmemiş biçimiyle; bilinç sahibi, uçup giden ya da az bulunur anlamına gelir. Tam anlamıyla bilinç sahibi sık sık veya devamlı demektir. Bilincin ve dikkatin kalıcılığı kavramlar, düşünceler ve körü körüne veya otomatik olarak çıplak gerçeklere tutuşturulmakla ilişkilendirilen duygular için olan fırsatların ortadan kaldırılmasına yardımcı olur (Smith ve Novak, 2004).

Dikkat ve farkındalık normal işlevselliğin nispeten sabit özellikleri olsalarda, bilinçli farkındalık (mindfulness) mevcut deneyime veya şu andaki gerçekliğe karşı arttırılmış bir dikkat ve farkındalık olarak tanımlanabilir (Brown ve Ryan, 2003). O halde farkındalık, şimdiki anın ne olduğunu ve kişinin artık şimdiki an olmadığını kavramaktır. Kişinin dikkatli ya da bilinçli olmadığını fark etmenin kendisi farkındalığın bir örneğidir. Farkındalığın devamlılığı dikkatin zihin dağıtıcı unsurlar veya aklı başındalığın kaybı olmadan, dar odaklardan geniş dehlizlere varabileceğinin kesinleştirilmesine yardım eder. Doğru bilinçli farkındalık, bireyi geleceği ile ilgili hoş gitmeyen korkularının ve umutlarının esiri olmaktan kurtarır ve bireye içinde bulunduğumuz anda bulabileceği özgürlüğü sağlar (Nyanaponika Thera, 1991)

2.4. Bilinçli Farkındalık Ve Beyin İlişkisi

Biliyoruz ki "birlikte harekete geçen nöronlar birarada ağ kurarlar" ve yine biliyoruz ki meditasyonun zihinsel etkinliği beynin özel bölgelerini etkinleştirir (Simon, 2007). Lazar ve diğerleri (2005), iç gözlem ve dikkat ile birlik oluşturmuş beyin alanlarının yıllar süren meditasyon pratikleriyle genişlediğini gösterdiler. Davidson ve diğerleri (2003), yalnızca sekiz haftalık farkındalık eğitimini izleyen , sol prefrontal kortekste etkinlik artışını keşfettiler. Sol prefrontal korteks mutluluk/iyi oluş duygularıyla ilişkilidir. Beynin bu kısmında artan etkinlik aynı zamanda bir grip aşısına

bağışıklık yanıtının gücüyle ilişkilidir. Daha dramatik değişimler 10000 ile 50000 saat arasında meditasyon pratiği yapmış Tibetli keşişlerin beyinlerinde görülebilir (Lutz ve diğerleri, 2004).

Bilimsel çalışmalardan çıkan bulgular, meditasyoncuların uzun süredir şüphe duyduğu zihin eğitiminin beyni değiştirmesi adı verilen şeyi doğrular (Begley, 2007). Bugün değişimin nerede ve ne kadar mümkün olduğunu görmeye başlıyoruz. Dahası, meditasyondaki içsel dünyamıza duygusal olarak uyum sağladığımız zaman beyinde meydana gelen değişimler, başkalarıyla ilişki içinde hissediyorken etkin olan beyin bölgeleriyle ilişkili görünmektedir (Siegel, 2007).

2.5. Günümüzde Bilinçli Farkındalık

Günümüzde zihinsel sağlık uzmanları arasında farkındalığa duyulan ilgide bir patlamaya tanık oluyoruz. Birleşik Devletlerdeki psikoterapistlerin yakın zamandaki bir incelemesinde "farkındalık terapisi" yaptığını söyleyen terapistlerin oranı %41,4'tü (Simon, 2007). Karşılaştırma yapıldığında bilişsel-davranışsal terapi en popüler modeldi (%68,8) ve psikodinamik/psikoanalitik terapi farkındalığı %35,4 oranındaydı (Germer ve diğ., 2005). 1960 ve 70'lerde ruhsal araştırmacılar olan genç insanların ve meditasyoncuların şimdi üst seviyede klinik araştırmacılar ve pratisyenler olarak zihinsel sağlık alanında olmaları açıklamalardan biri. Onlar yıllardır farkındalık pratiğinden kişisel olarak yarar sağlamaktalar ve sonuç olarak onu hastalarıyla paylaşma cesaretine sahip olmaktadır (Siegel ve diğ., 2009).

Tüm görüşlerden klinikçiler farkındalığı çalışmalarına uygulamaktadırlar; onlar temelde ilişkisel olarak çalışan psikodinamik psikoterapistler, yeni ve daha etkili, yapılandırılmış müdahaleler geliştiren bilişsel-davranışçı terapistler ya da hastalarını "hissedilmiş deneyim"e daha derin bir şekilde girmeleri için cesaretlendiren hümanistik psikoterapistler olsalar da. Genel tedavi edici soru "hastaya daha kabullenici olması ve şu andaki deneyiminin daha fazla farkında olması için nasıl yardımcı olabilirim?" sorusudur (Siegel ve diğ., 2009).

Farkındalığın yeni keşfedilmiş popüleritesi için belki en güçlü argüman bilimin pratiği yakalıyor oluşudur -pratiğe yoğunlaşan sosyal bilim "sert" bilimsel araştırmalarla

doğrulanmaktadır. Her ne kadar, kabul edileceği üzere çalışmaların çoğu sınırlamalar yaratsa da, meditasyon bugün için en geniş biçimde çalışılan psikoterapötik yöntemlerden biridir (Walsh ve Shapiro, 2006). 1994 ve 2004 arasında meditasyon üzerine yapılan araştırmaların üstünlüğü, dikkati bir araya getirilmiş meditasyon çalışmalarından (aşkınsal meditasyon ve gevşeme yanıtları gibi) farkındalık meditasyonuna çekmiştir (Smith, 2004).

2.6. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Araştırmalar

2.6.1. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Özyeşil (2011), Türkiye de bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan ilk çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz-anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı araştırılmış. Araştırma da 644'ü kız ve 366'sı erkek olmak üzere toplam 1010 öğrenciye Öz-anlayış Ölçeği, Bilinçli-Farkındalık Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi(SDKT) kullanılmış. Sonuç olarak, öğrencilerin öz-anlayış puanları ile bilinçli-farkındalık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuş ve bilinçli farkındalığın öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Kocaefe (2013), ülkemizde yapılan bir diğer çalışma ise otonomi (özerklik) veren ebeveynlik stili ile bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemesidir. Veriler 94'ü kadın ve 36'sı erkek olan 130 lisans öğrencisinden toplanmıştır. Sonuçlar ebeveynler tarafından sağlanan otonomi ve bilinçli farkındalık seviyesi arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Diğer bir yandan, anne tarafından sağlanan otonomi ile anksiyete ve depresyon seviyeleri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak, baba tarafından sağlanan otonomi seviyesinin psikolojik sağlık ile önemli bir ilişkisi olmadığı bulunmuştur.

Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011), çalışmalarında bilinçli farkındalığın öz anlayış (Özanlayış Ölçeği-ÖZAN) ve pozitif duygu (Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği)

ile pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Yine aynı çalışmada bilinçli farkındalık; depresyon, anksiyete, stres (Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği- DASÖ) ve negatif duygu (Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği) ile negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde ilişkili bulunmuştur.

İskender ve Akın (2011), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öz anlayışın üç bileşeni olan şefkat, paylaşımların bilincinde olmak ve bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı ile negatif yönde ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir taraftan öz anlayışın öz yargı (self-judgment), uzaklaşma (isolation) ve aşırı özdeşim kurma (overidentification) faktörlerinin internet bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgular arasındadır.

Baysal ve Demirbaş (2012), sınıf öğretmenliği adaylarının bilinçli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada bilinçli farkındalık ile yansıtıcı düşünme eğilimi arasında pozitif yönde yüksek bir ilişkinin olduğu bulgusu elde edilmiştir.

2.6.2. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bowlin ve Baer (2012), dispozyonel bilinçli farkındalık (genel günlük yaşamdaki farkındalık eğilimi) psikolojik işlevsellik ve özkontrol arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, lisans mezunu 280 öğrenciye bilinçli farkındalık, öz-kontrol ve psikolojik sağlık ölçeği uygulanmış. Beklenildiği gibi hem bilinçli farkındalık hem de öz-kontrol psikolojik sağlıkla pozitif korelasyon göstermiş ve genel psikolojik kaygı ile negatif korelasyon göstermiş. Sonuç olarak psikolojik sağlıkta öz-kontrol önemli bir değişkeni öngörüyor olmasına rağmen, farkındalık süregelen deneyimlere bilinçli bir yaklaşım öngörerek, öz-disiplinli ve çalışkan kişilerin ruh sağlığına katkıda bulunabilir olduğunu göstermiştir.

Bowen ve Marlatt (2009), sigara içen üniversiteli öğrencilere, kısa süreli bilinçli farkındalık odaklı müdahale programının uygulandığı bir araştırmada, kontrol grubuna

hiçbir eğitim verilmemiş, müdahale grubuna kısa süreli bilinçli farkındalık eğitimi verilmiştir. 7 günlük takip sonucunda bilinçli farkındalık eğitimi alan gruptakilerin kontrol grubuna kıyasla daha az sigara içtikleri görülmüştür. Bu da göstermiştir ki bilinçli farkındalık eğitimi alanların sigara içme dürtüsüne verilecek karşılığı değiştirebileceği anlaşılmıştır.

Marlatt (2006), başka bir araştırma da Vipassana Mediation (Budist yaklaşımli bilinçli farkındalık temelli meditasyon)'ın ceza almış madde kullanıcılarına ve psikososyal süreçlerine etkisi incelenmiş. VM pratiği alanların hapisshaneden salındıklarında diğer gruplara oranla madde kullanımında önemli ölçüde azalma olduğu gözlenmiş. Ayrıca VM katılımcılarının alkol ile ilgili problemlerde ve psikiyatrik semptomlarda da azalma gözlenmiştir.

Witkiewitz, Hsu, Bowen, Grow ,Clifasefi, Garner, Douglass, Larimer, Chawla, Collins, Marlatt (2009), yapılan çalışmada 168 madde kullanım bozukluğu olan yataklı ve yataksız tedavisini tamamlamış yetişkinlerde MBRP (Mindfulness-Based Relapse Prevention) ile geleneksel tedavi yaklaşımı karşılaştırılmış. MBRP'nin uygulanabilirliği tutarlı ev ödevi yapma ve katılımcı tatmini ile ölçülmüş. 4 ay takip sonucunda MBRP tedavisi alanların daha az madde kullandıkları buna ek olarak katılımcıların daha az istek ve daha fazla kabul ve farkındalıklı davranma davranışı gösterdikleri tespit edilmiştir.

Schutte ve Malouff (2011) bu çalışmada, duygusal zekanın, bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide bağdaştırıcı olup olmadığı incelenmiş. Katılımcılar öznel iyi oluşun göstergesi olarak karakteristik bilinçli farkındalık, duygusal zeka, duygu durum ve yaşam tatmini ölçeklerini tamamlamışlar. Yüksek seviyelerdeki bilinçli farkındalık daha fazla duygusal zekâ, pozitif affect, yaşam tatmini ve daha az negative affect ile ilişkili bulunmuştur. Yüksek seviyelerdeki duygusal zekâ daha fazla pozitif affect ve yaşam tatmini ve daha az negative affectle ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak duygusal zekâ bilinçli farkındalık ve yüksek pozitif affect, daha az negative affect ve yaşam tatmini ilişkisinde bağdaştırıcı olmuştur. Bu sonuçlar bilinçli farkındalığın faydalı etkileri hakkında bilgi sağlamıştır.

Brown ve Ryan (2003), psikolojik iyilişta bilinçli farkındalığın rolünü araştırdıkları çalışmalarında, bilinçli-farkındalığın psikolojik iyilişla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Howell , Dopko, Passmore ve Buro (2011), doğaya bağıllık, psikolojik sağık ve bilinçli farkındalığın işbirliğinin araştırıldığı çalışmalarında üniversite öğrencilerinin sosyal arzu edilebilirliği kontrol edilerek iki çalışma yapılmış, bu çalışmalarda doğaya bağıllık, ruh sağığı ve bilinçli farkındalığın birbirleriyle ilişkileri incelenmiş. Çalışmalarda doğaya bağıllık ve ruh sağığı ve bilinçli farkındalık arasında önemli bağlar olduğu ortaya çıkmış.

Hayes-Skelton ve Graham (2013), Yapısal eşitleme metodunu kullanarak yeniden çerçeveleme, bilinçli farkındalık, merkezsizleştirme ve sosyal anksiyetenin ilişkisinin incelendiğı bir araştırmada da sonuçlar, bilinçli farkındalık ve bilişsel çerçevelemenin kısmen merkezsizleştirmeye atfedilebileceğı gösterirken, bilişsel çerçeveleme ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin neredeyse tamamıyla merkezsizleştirmeye atfedilebileceğini göstermiştir. Çalışmanın verileri merkezsizleştirmenin ya bilişsel yeniden yapılandırma ya da bilinçli farkındalık yoluyla kişinin sosyal anksiyetesini azaltma stratejisi olabileceğini göstermiştir.

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006), beş boyutlu bilinçli-farkındalık ölçeğinin (FFMQ) alt boyutlarının diğere değışkenler ile ilişkisinin kişisel bilgi formlarıyla değıerlendirildiğı çalışmalarında, 5 faktörün öz-anlayış, duygusal zeka ve 5 faktörlü kişilik kuramının yeni deneyimlere açıklık boyutuyla olumlu yönde ilişki içinde olduğu, aleksitimi ile negatif yönde ilişkili olduğu, gözlem boyutu dışındaki diğere 4 boyutun (tanımlama, farkındalıkla harekete geçme, içsel deneyimleri yargılayıcı olmama ve içsel deneyimlere tepkisizlik) unutkanlık, disosiyasyon, psikolojik belirtiler ve düşüncelerin bastırılması ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Hollis-Walker ve Colosimo (2011), Mutluluk endeksleri ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelendiğı bu çalışmada bilinçli farkındalığın beş faktör modeli incelenmiştir. Bu farkındalık modelini kullanan önceki araştırmalar göstermiştir ki bu model derin düşünen (in meditating) ve düşünmeyen(non-meditating) bireylerin çeşitli yönlerden psikolojik iyi olma halini öngörmüştür. Bu çalışma ise farkındalık ile

psikolojik iyi olma halinin (PWB'nin) öngörüsünü arttırmış olabilecek olan hipotezleri test etmiş ve kısmen öz-şefkat (self-compasion) aracı olmuştur. Sonuçlar göstermiştir ki, bilinçli farkındalık psikolojik adaptif değişkenlerle ilişkili ve bu farkındalık-mutluluk ilişkisinde öz-şefkatin çok önemli bir tutum olduğu anlaşılmıştır.

Carmody ve Baer (2008), bilinçli-farkındalık temelli stres azaltma programına 174 yetişkin dahil edilmiş. Katılımcıların iyio luş halleri ile bilinçli-farkındalık uygulamaları, bilinçli-farkındalık seviyeleri ve tıbbi ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sekiz oturumluk bilinçli-farkındalık temelli stres azaltma programı sonucunda, katılımcıların bilinçli-farkındalık ve iyio luş hallerinde artış ve stres ve belirtilerinde azalma görülmüştür.

Ekblad (2008), bilinçli-farkındalık eğitiminin duygusal düzenleme ve dikkat üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda bilinçli-farkındalık temelli stres azaltma eğitiminin duygusal düzenlemenin psikolojik belirtileri ve dikkat üzerinde etkisi olmadığı, kişisel bilgi formları sonucunda bu eğitimin stres yaratan bir durumun hemen ardından yaşanan olumsuz duyguları azaltmaya faydası olduğu bulunmuştur.

West (2008), altıyüz lise öğrencisi ergen üzerinde bilinçli-farkındalık ,iyio luş ve 4 farklı bilinçli farkındalık ölçeğinin ilişkisinin araştırıldığı çalışmada, ölçeğin bütünüyle hem yetişkinler için Bilinçli-Farkındalık ile Düşünme ve Eylemde Bulunma Ölçeği(MTASA) hem de Bilinçli-Farkındalık Ölçeği (MAAS), Beş Faktörlü Kişilik Ölçeğinin nevro tizm alt boyutu ile olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişkili, deneyimlere açıklık boyutu ile olumlu yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur, MTASA farkındalık ve gözlem altboyutları beklenmedik bir şekilde nevro tizm altboyutu ile ilişkili bulunmamış ve Kentucky bilinçli farkındalık becerileri ölçeği (KIMS) ve Beş Faktörlü Bilinçli-Farkındalık Ölçeği (FFMQ) gözlem boyutları, nevro tizm boyutu ile olumlu yönde anlamlı yönde ilişkili, MTASA dışadönüklük boyutu ile olumlu yönde anlamlı ilişkili bulunurken, Bilinçli-Farkındalık Ölçeği (MAAS) dışadönüklük boyutu ile ilişkili bulunmamıştır. Ergenlerde bilinçli-farkındalık ve iyio luş halinde olumlu yönde ilişki bulunmuştur.

Lykins ve Baer (2009), uzun süredir bilinçli-farkındalık meditasyonu yapan kişilerin psikolojik işlevselliğini araştırdıkları çalışmada, bilinçli-farkındalık becerilerinin gelişerek uyumlu psikolojik işlevsellik gösterdiklerini belirtmişlerdir.

Colle, Vincent, Cha, Loehrer, Bauer ve Roedler (2010), araştırmalarında bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının öznel iyiloş, duygusal iyiloş, zihinsel iyiloş ve sosyal aktivite düzeyi gibi bireyin yaşam kalitesini yükselten birçok alanda anlamlı düzeyde gelişme gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Weinstein, Brown ve Ryan (2009), bilinçli-farkındalığın stres, başa çıkma ve duygusal iyiloş üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmaya altmışbeş üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli-farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin stresli yaşantılarda daha az kaçınan başa çıkma stratejisi ve daha fazla uyumlu ve aktif planlama başa çıkma stratejileri kullandıkları ayrıca günlük yaşantılarını daha az stresli buldukları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Roemer, Lee, Pedneault, Erisman, Orsillo ve Mennin (2009), 395 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında genel anksiyete bozukluğu olan bireylerin anksiyete bozukluğu olmayan kontrol grubundaki bireylerle karşılaştırıldığında bilinçli farkındalık seviyelerinin anlamlı düzeyde düşük ve öz-anlayışı da içeren duygusal düzenleme de anlamlı düzeyde yüksek zorluklar yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

Giluk'un (2009), bilinçli-farkındalığın 5 faktörlü kişilik kuramı ve duygulanım ile olan ilişkisini araştırdığı çalışmasında 5 faktörden, nevrotizm ile negatif yönde anlamlı, sorumluluk ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu, ayrıca olumsuz duygulanım ile de negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur.

Bohlmeijer, Prenger, Taal ve Cuijpers (2010), bilinçli-farkındalık temelli stres azaltma terapisinin kronik sağlık problemi olan yetişkinlerin ruh sağlığı üzerinde olan etkisini araştırdıkları çalışmanın sonucuna göre bu uygulamanın kronik sağlık problemi olan kişilerin depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntılarını azaltmalarında ufak bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Howell, Digdon ve Buro (2010), iyioluş hali ve uyku ilişkili öz düzenlemenin yordayıcısı olarak bilinçli-farkındalığı inceledikleri araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın uykunun öz düzenlemesiyle doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili olan iyioluş halini yordadığı tespit edilmiştir.

Falkenström (2010), deneyimli meditasyon yapan kişilerin bilinçli-farkındalığını araştırdığı çalışmasında bilinçli-farkındalığın iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Zeidan, Gordon, Merchant ve Goolkasian (2010), 27 niversite ğrencisi üzerinde uyguladıkları 3 günlük kısa bilinçli-farkındalık müdahalesi sonucunda programın öğrencilerin bilinçli farkındalık becerilerinin gelişmesinde, acıya duyarlılık ve anksiyete düzeylerinin azalmasında etkili olduğu grlmştir.

Yapılmış pek çok araştırma bilinçli farkındalığın yaratıcılık, dikkat ve öğrenme üzerindeki güçlü etkisini göstermiştir (Langer ve Moldoveanu, 2000).

Bilinçli farkındalık meditasyon çalışmaları bilinçli farkındalığın zihin, beyin, vücut ve davranış sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur (Greeson, 2009).

2.7. İnternet'in Tarihi Gelişimi

İnternet, birçok bilgisayar sisteminin birbirine bağlı olduğu, dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüyen bir iletişim ağıdır. İnternet kullanıcı sayısı, 2011 yılı başı itibariyle 2 milyarı aşmış durumdadır. in 477 milyon ile başı çekerken, Türkiye 35 milyon İnternet kullanıcısı ile 13. sırada yer alıyor (ağıltay, 2013).

Günümüzde tüm dünyayı saran internetin temeli Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve Sovyet Rusya arasındaki rekabete dayanmaktadır. 1957'de Sovyetlerin ilk yapay dünya uydusu olan Sputnik'i fırlatmaları zerine ABD Savunma Bakanlığı, bilim ve teknolojinin orduya en iyi şekilde uygulanması için ARPA (Advanced Research Projects Agency) projesini başlatmıştır. Amerikan Hava Kuvvetleri 1962 yılında

ABD'ye yapılabilecek olası bir nükleer saldırıdan sonra bir kısmı hasar görse de çalışmaya devam edecek olan ve tüm ülkeye yayılabilecek bir askeri bilgisayar ağı tasarlamıştır. ARPA projesi bu ağı desteklemiş ve ARPANET adını almıştır (Arısoy, 2009).

Başlangıç dönemlerinde internet, sadece bilgisayar uzmanları, mühendisler ve bilim adamları tarafından kullanılmaktaydı ve kullanımı kolay değildi. İlk zamanlarda kişisel, ev ya da ofis bilgisayarları yoktu ve internet karmaşık bir sistemin öğrenilmesiyle kullanılabilirdi. Bu dönemlerde sistem, sadece elektronik posta amacıyla kullanılıyordu. Daha sonraları 1991'de Tim Barnes Lee, world wide web'i (www) icat etti. Bu sistem "hypertext" denen daha görsel bir temele dayanıyordu ve araştırmaların, bilgilerin paylaşılmasını kolaylaştırmak amacını taşıyordu. WWW'in ortaya çıkması aynı zamanda ticari çevreleri de motive etmiştir (Arısoy, 2009).

2.8. Türkiye'de İnternet'in Gelişimi

İnternetin ülkemizdeki gelişimi ise, 1990'lı yılların başına dayanır. Türkiye, internete Nisan 1993'ten beri bağlıdır. İlk bağlantı Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde (ODTÜ) gerçekleştirilmiştir. 64kbit/sn hızında olan bu hat, çok uzun bir süre, tüm ülkenin tek çıkışı olmuş ve internet tüm Türkiye'de öncelikle akademik ortamlarda yaygınlaşmaya başlamıştır. Ardından sırasıyla Ege Üniversitesi, Bilkent Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi ve İstanbul Teknik Üniversitesi (İTÜ) bağlantıları gerçekleştirilmiştir. 1996 yılı Ağustos ayında Turnet çalışmaya başlamıştır. 1997 yılında, akademik kuruluşların internet bağlantısını sağlayan ULAKNET çalışmaya başlamış ve üniversiteler nispeten hızlı bir omurga yapısıyla birbirine bağlanmış ve internet kullanılabilir hale gelmiştir. 1999 yılında, ticari ağ yapısında büyük değişiklikler olmuş ve TURNET'in yerini TTnet adında yeni bir oluşum almıştır. 2000'lerin başında; ticari kullanıcılar TTnet omurgası üzerinden, akademik kuruluşlar ve ilgili birimler ise Ulaknet omurgası üzerinden internet erişimine sahip olmaya başlamıştır. Ayrıca bu iki omurga arasında yüksek hızlı bağlantı mevcuttur. (Arısoy, 2009). Türkiye nüfusunun %45,7'si internet kullanmaktadır. Türkiye internet kullanıcısı sayısının nüfusa oranı

bakımından avrupa da 5., dünya da 11. sıradadır. Facebook kullanıcıların sayısı da yaklaşık 32milyon civarındadır (<http://www.internetworldstats.com>, 2012).

2011 yılı Nisan ile 2012 yılı Mart aylarını kapsayan son on iki aylık dönemde internet kullanan bireylerin kişisel amaçla kamu kurum/kuruluşları ile iletişimde internet kullanma oranı %45,1'dir. Bu oran önceki yılın aynı döneminde (2010 Nisan-2011 Mart) %38,9 idi. Kullanım amaçları arasında kamu kuruluşlarına ait web sitelerinden bilgi edinme %42,9 ile ilk sırayı almaktadır (<http://www.tuik.gov.tr>, 2012).

İnternet Türkiye'de yaygın bir şekilde kullanılıyor gibi görünse de aslında Avrupa ülkeleriyle kıyaslandığında bu durumun pek de öyle olmadığı görünmektedir. İnternet kullanım oranı AB genelinde %73 iken, Türkiye'de bu oran yaklaşık olarak %46'dır. Türkiye, internet kullanımında AB üyeleri arasında sadece Romanya'yı geride bırakmıştır. Avrupa Birliğine aday olan ülkeler arasında ise Türkiye İzlanda, Hırvatistan, Makedonya, Sırbistan ve Karadağ'ın ardından son sırada yer almaktadır.(Peker, 2013)

2.9. Problemlili İnternet Kullanımı

Günümüzde internet sayesinde insanlar ihtiyaç duyduğu her türlü bilgiye hızlı bir şekilde ulaşabilmekte, dünyada meydana gelen olaylardan anında haberdar olabilmekte, eğlenceli, vakit geçirebilmekte ve diğer bireylerle iletişim kurabilmektedir (Balcı ve Ayhan, 2007). Bu haliyle internet bir kitle iletişim aracı olmanın ötesinde, bireylerin gündelik hayatını çevreleyen temel öğelerden biri haline gelmiştir (Çağır ve Gürgen, 2010).

Bilgisayar ve internet kullanımı tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de toplumun her kesiminde ve yaş grubunda her geçen gün yaygınlaşmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'nun Türkiye'deki 16-74 yaş grubu ile gerçekleştirdikleri Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırmasında, bilgisayar ve internetin kullanım oranının en yüksek olduğu yaş grubunun 16-24 olduğu saptanmıştır. Eğitim durumuna göre ise en fazla bilgisayar ve internet kullananların yükseköğretim, fakülte ve üstü mezunlarının olduğu bulunmuştur (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2007).

Araştırmalar internetin özellikle yeni insanlarla sosyal ilişkiler kurmak, alışveriş yapmak, film ve şarkı indirmek, çevrimiçi oyun oynamak gibi daha çok sosyal etkileşim ve eğlenme amacıyla kullanıldığını göstermektedir (Ceyhan ve Ceyhan, 2007).

İnternetin aşırı kullanılması ise insanların hayatlarını olumsuz yönde etkilemeye başlamıştır. Bu konuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, insanların davranışlarında olumsuz etkilere neden olan aşırı internet kullanımının, problemlili internet kullanımı/internet bağımlılığı olarak adlandırıldığı ve günümüzde bu problemin gittikçe yaygınlaştığının vurgulandığı görülmektedir (Griffiths, 2000; Tsai ve Lin, 2003).

Problemlili internet kullanımı kavramı, bireylerin internet kullanımından dolayı yaşamlarının aile ve iş gibi önemli boyutlarında yaşanan bozulmalar, sürekli olarak kullanımı kontrol etmede yaşanan başarısızlık ve kompulsif kullanım ile tanımlanmaktadır (Kim ve Davis, 2009'dan aktaran Ceyhan, 2010).

Problemlili internet kullanımı, internetle ilgili aşırı zihinsel meşguliyetin olması, internet dışında geçirilen vaktin değersiz bulunması, doyum sağlamak için gittikçe artan miktarda internet kullanımı, internette planladığından daha fazla kalmak, yoksunluğunda sinirlilik, gerginlik hissetmek ve aşırı internet kullanımının iş, sosyal ve aile hayatında olumsuz etkilere neden olabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Arısoy, 2009). Problemlili internet kullanımında herhangi bir bağımlılık sendromunda görülen yoksunluk semptomları (sinirlilik, ajitasyon, agresyon), artmış tolerans, kendine hakim olamama (aşırı kullanım), negatif pekiştirme (yalan söyleme, sosyal izolasyon) bulgularının hemen hepsi görülebilmektedir (Young, 1998).

Problemlili internet kullanımının farklı tanımları olsa da ortak noktaları internette geçirilen uzun zaman, kullanımın kontrolsüz olması ve bireyin sosyal, psikolojik yaşantısının olumsuzluğudur.

İnternet bağımlılığın ya da problemlili internet kullanımının tanımlanması ve ayırıcı tanısının yapılması oldukça güçtür. Bu nedenle klinisyenlerin normal ve patolojik internet kullanımının sınırlarını çizmek açısından dikkatli ve deneyimli olmaları gerekir (Young, 1996).

2.10. Problemlili İnternet Kullanımı Tanı Ölçütleri

2.10.1. Young'ın İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri

Young , internet bağımlılığı için ilk ciddi tanı ölçütlerini oluşturmuş ve yayınlamıştır. Young'un İnternet Bağımlılığı İçin Önerdiği Tanı Ölçütleri:

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (Önceki online aktivitesi hakkında düşünür ya da bir sonraki oyunla ilgili tahminlerde bulunur.)
2. İnternete bağlı kalma miktarında sürekli artış
3. İnternet kullanımını kontrol etmeye yönelik başarısız girişimlerde bulunma
4. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri yaşama (huysuz, huzursuz, depresif vb.)
5. Başlangıçta amaçlanandan daha uzun süre internete bağlı kalma
6. İnternetin aşırı kullanılması yüzünden ilişkiler, okul ya da işle ilgili kariyer fırsatını tehlikeye atma
7. İnternete bağlı kalabilmek için aile üyelerine, terapisteye ya da başkalarına yalan söyleme
8. İnternete sorunlardan kaçmak ya da rahatlamak için kullanma (Young, 1996).

2.10.2. Goldberg'in İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri

On iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zamanda ortaya çıkan aşağıdakilerin 3'ü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak anlamlı bir bozulmaya yada sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımı

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi.
 - a. Memnuniyeti sağlamak için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi
 - b. Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile alınan keyifte azalma olması
2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi

Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonrasında aşağıdakilerden en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşaması.

- a. Psikomotor ajitasyon
- b. Anksiyete
- c. İnternette olup bitenler hakkında obsesif düşünceler
- d. İnternet hakkında fanteziler ya da rüyalar
- e. Parmakları ile isteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma
- f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere

bağlanma

3. Düşünüldüğünden daha sık interneti kullanma

4. İnternet kullanımını bırakmak veya kontrol altına almak için sürekli bir arzu ve başarısız girişimler

5. İnternet ile ilgili faaliyetlere büyük zaman harcama (İnternette kitap almak, yeni web tarayıcıları denemek, dosyaları düzenlemek vb.)

6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli bir ailevi, sosyal veya mesleki etkinlikten vazgeçme

7. İnternet kullanımı, yol açtığı sorunlara (uyku yoksunluğu, evlilik problemleri, sabah randevularına geç kalma, mesleki görevinde ihmal vb.) rağmen aşırı olarak devam eder (Goldberg, 1995).

2.10.3. Problemlı İnternet Kullanımı Tanı Ölçütleri (Shapira ve diğ., 2003)

A. Aşağıdakilerden en az biriyle ortaya çıkan internet kullanımıyla ilgili aşırı zihinsel meşguliyeti vardır.

1. İnternet kullanımını denetim altına alma çabalarının sonuçsuz kalması
2. Planlanandan daha uzun süre internet kullanımı

B. İnternet kullanımı veya aşırı zihinsel uğraşı iş, sosyal, mesleki yada diğer önemli işlev alanlarında sıkıntı ve ya bozukluk

C. Aşırı internet kullanımı hipomani ya da mani dönemleri sırasında ortaya çıkmaz veya başka bir Eksen I bozukluğu ile daha iyi açıklanamaz (Shapira, Lessig ve Goldsmith, 2003).

2.10.4. DSM-5'te İnternette Oyun Oynama Bozukluğu (Internet Gaming Disorder) İçin Önerilen Tanı Ölçütleri

1. İnternet oyunları ile meşgul olma. (Kişi önceki oyun aktivitesi hakkında düşünür ya da bir sonraki oyunu oynamayı bekler; internet oyunu günlük yaşamda hakim aktivite olur).

2. İnternette oyun oynarken internetin elinden alınmasıyla geri çekilme belirtileri. (Bu belirtiler genellikle sinirlilik, kaygı ya da üzüntü olarak tanımlanır, ama bunlar farmakolojik geri çekilmenin fiziksel işaretleri değildir).

3. Tolerans- internet oyunları ile meşgulliyete artan miktarda zaman harcama ihtiyacı.

4. İnternet oyunlarına girmeyi kontrol etmedeki başarısız girişimler.

5. İnternet oyunlarının bir sonucu olarak, ve internet oyunları haricinde, önceki hobi ve eğlencelerine ilginin kaybı.

6. Psikolojik problemleri bilmesine rağmen internet oyunlarının devam eden aşırı kullanımı.

7. İnternet oyunlarının miktarı hakkında aile üyelerine, terapistlere ya da diğerlerine yalan söyleme.

8. Olumsuz bir ruh halinden kurtulmak ya da onu rahatlatmak için internet oyunlarının kullanımı. (Örneğin; çaresizlik, suçluluk, kaygı duyguları).

9. İnternet oyunlarına katılımından dolayı önemli bir ilişkiyi, işi ya da eğitimle ilgili ya da kariyer fırsatını riske atma ya da kaybetme.

12 aylık bir süre içinde önerilen dokuz kriterden beş ya da daha fazla kriterin karşılanması ve internetin genellikle diğer oyuncularla oyunlar oynama ile klinik olarak önemli bir bozukluk ve sıkıntıya yol açan sürekli ve tekrarlayıcı kullanımı olarak tanımlanmıştır (American Psychiatric Association [APA], 2013).

İnternette oyun oynama bozukluğu (Internet Gaming Disorder) normal aktivitelerin bozulma derecesine bağlı olarak hafif, orta ya da ileri şiddette olabilir. Daha az şiddetli internette oyun oynama bozukluğu olan bireyler yaşamlarında daha az bozulma ve daha az belirti sergileyebilirler. Şiddetli internette oyun oynama bozukluğu olanlar ise bilgisayarda daha fazla zaman harcayacak ve ilişkilerine, kariyer veya okul fırsatlarına daha ciddi zarar verecektir (APA, 2013).

Bugüne kadar internette oyun oynama bozukluğunun iyi araştırılmış alt tipleri bulunmamaktadır. İnternette oyun oynama bozukluğu interneti olmayan bilgisayar oyunları dahil olmak üzere en sık belli internet oyunlarını içermektedir. Yeni oyunlar geliştirilip popüler hale geldikçe tercih edilen oyunların zamanla değişmesi olasıdır ve internette oyun oynama bozukluğu ile ilişkili davranışlar ve davranışların sonucu oyun tipine göre değişiklik gösterip göstermediği belirsizdir (APA, 2013).

DSM-5'te internette oyun oynama bozukluğunun halk sağlığı açısından önemli olduğu, gelecekte yapılacak araştırmalar internette oyun oynama bozukluğunun (yaygın olarak internet kullanım bozukluğu, internet bağımlılığı ya da oyun bağımlılığı olarak da adlandırılır) bağımsız bir bozukluk olarak değer göreceği konusunda bulguları beraberinde getireceği ve kumar oynama bozukluğunda olduğu gibi yaygınlık, klinik süreç, olası genetik etki, örneğin beyin görüntüleme verilerine dayalı olası biyolojik faktörleri tanımlamak için epidemiyolojik çalışmaların olması gerektiği belirtilmektedir (APA, 2013).

İnternette oyun oynama bozukluğu, madde kullanım bozukluklarının belirtileri için benzer olan, ilerleyen kontrol kaybı, tolerans ve geri çekilme belirtilerini içeren bilişsel ve davranışsal belirtiler ile sonuçlanan aşırı ve uzun internet oynama modelidir. Madde ile ilgili bozukluklarda olduğu gibi, internette oyun oynama bozukluğu olan kişiler diğer aktivitelerini ihmal etmesine rağmen bilgisayarda oturmaya devam etmekte ve oyun aktiviteleri ile meşgul olmaktadır. Genellikle bu aktiviteler için günde 8-10 saat

ya da daha fazla ve haftalık en az 30 saat zaman ayırmakta, bilgisayar kullanımı ve tekrar oyuna dönmesi engellendiğinde tedirgin ve sinirli olmakta ve uzun süreler bilgisayar başında kalmak için sık sık uykusuz ya da yemek yemeden kalmaktadırlar. Ayrıca okul veya iş ya da aile yükümlülükleri gibi normal yükümlülükleri ihmal edilmektedir. Bu durum para riski olmadığı için internetten kumar oynama bozukluğundan ayrılmaktadır (APA, 2013).

2.11. Epidemiyoloji

Yapılan araştırmalarda, internet bağımlılarının % 50'sinde başka bir psikiyatrik bozukluk bulunduğunu ortaya çıkmıştır. Bu bozukluklardan en çok rastlananlar madde kullanımı (% 38), duygu durum bozukluğu (% 33), anksiyete bozukluğu (% 10), psikotik bozukluk (% 14), depresyon veya distimidir (% 25). Ayrıca bu kişilerin % 38'nin en az bir başka bağımlılığının daha olduğu ve bunlar arasında en fazla kompulsif alışverişin (% 19), kumar oynamanın (% 10), piromaninin (% 10) ve kompulsif seks bağımlılığının (% 10) olduğu belirtilmiştir. Bunun yanında bu kişilerin bazılarının borderline, narsistik ve antisosyal kişilik bozukluğu kriterlerini de karşıladıkları ve özellikle daha önceden çeşitli dürtü kontrol bozukluğu ya da madde bağımlılığı sorunu olanların interneti daha fazla ve patolojik düzeyde kullanma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (Arısoy, 2009: 59).

Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise, özellikle genç yaş grubunda dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyon varlığında veya ailede bağımlılığa yatkınlık söz konusu olduğunda riskli internet kullanımının görülebileceği belirtilmiştir (Gönül, 2002). Görüldüğü gibi internet bağımlılığı pek çok psikiyatrik bozuklukla eş zamanlı görülmekte olup, aşırı internet kullanımının gerçekten ayrı bir bozukluk mu olduğu yoksa altta yatan başka bir psikiyatrik bozukluğun bir belirtisi mi olduğu iyi ayırt edilmeli ve tedavisi buna göre planlanmalıdır. (Arısoy, 2009: 59).

2.12. Problemlı İnternet Kullanımı Tedavi Yaklaşımları

2.12.1. Farmakoterapi

İnternet bağımlılığı'da tedavi hedefi öncelikle eğer saptanabilmişse altta yatan psikiyatrik rahatsızlığın tedavi edilmesidir. Yukarıda da belirttiğimiz gibi internet bağımlılığı pek çok psikiyatrik bozukluk ile eş zamanlı olarak bulunabilmektedir. Bu nedenle, öncelikle eğer varsa bu bozuklukların tedavi edilmesi patolojik internet kullanımını azaltabilir. Eğer patolojik internet kullanımı bir diğer psikiyatrik bozukluğun belirtisi değil ise, dürtü kontrol bozukluğu ve bipolar duygudurum bozukluğuna daha yakın olması sebebiyle seçilecek olan farmakoterapinin her iki bozuklukta da kullanılan duygudurum dengeleyicisi olması açısından iyi bir seçenek gibi görünmektedir. İnternet bağımlılığı şikayetleri ile başvuran bir kişinin hikâyesi özellikle geçirilmiş hipomani ve mani açısından dikkatle incelenmelidir. İlk öyküde alınacak disfori yanlılıkla antidepresan tedaviye yönelinmesine neden olabilir. Eğer kişi de hipomani ya da mani öyküsü yoksa ve depresif belirtileri belirginse, o zaman antidepresan tedavi ile depresif belirtilerin düzeltilmesi, internet bağımlılığı belirtilerinin de azalmasını sağlayabilir (Bostwick ve Bucci, 2008'den aktaran Arısoy, 2009).

2.12.2. Psikoterapi

İnternet bağımlılığının tedavisinde kullanılan tedavi yaklaşımlarından biri bilişsel-davranışçı yöntemlerdir. İnternet bağımlılığında, bilişsel davranışçı teoriyi öne süren Davis, internet bağımlılığı tedavisinde 11 hafta süren bilişsel davranışçı tedavi seanslarını önermiştir.

Davis, bilişsel davranışçı tedavide atılması gereken adımları şu şekilde sıralamıştır;

1. Kişinin internette uzakta kalamadığının tespiti
2. Bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve herkesin olduğu bir yere nakli

3. Diğer insanlarla birlikte internete bağlanması
4. İnternete bağlanma zamanında değişiklik yapılması
5. İnternet defteri oluşturulması
6. Başka bir kimlikle internete girmesine son verilmesi
7. Arkadaşlarından ve yakınlarından internet ile ilgili problemleri olduğunu saklaması
8. Spor aktivitelerine katılması
9. İnternet tatillerinin verilmesi
10. Otomatik düşüncelerin ele alınması
11. Gevşeme egzersizleri yapılması
12. İnternete bağlanma sırasında neler hissedildiğinin not edilmesi
13. Yeni sosyal becerilerin kazandırılması (Davis, 2001)

Young (1999), İnternet bağımlılığının bilişsel-davranışçı tedavisinde interneti kullanmaya yasak getirmenin uygun bir çözüm olmadığını çünkü internetin pek çok alanda kullanılmasının gerekli olduğunu ve tedavisinin yasak getirmekten ziyade internet kullanımının kontrol altına alınması şeklinde olması gerektiğini dile getirmiştir. Young, internet bağımlılığın tedavisinde kullanılan çeşitli bilişsel-davranışçı teknikleri şu şekilde özetlemiştir:

- İnternet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak,
- Dış durdurucular (external stoppers) kullanmak,
- İnternet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek,
- Özellikle belli bir işlevden uzak durmaya çalışmak,
- Hatırlatıcı kartlar kullanmak,
- İnternet yerine yapmak istediklerini not edebileceği kişisel bir defter kullanmak,
- Bir destek grubuna girmek,
- Aile terapisi.

Yukarıda basit zaman ayarlama tekniklerini gösteren ilk üç maddenin, bağımlılığın tedavisinde yetersiz kaldığı durumlarda, daha katı önlemlerin alınmasına

ihtiyaç duyulmaktadır. Bu tür durumlarda, tedavinin amacı kişinin güçlenmesini sağlamak ve çeşitli baş etme stratejileri geliştirmesi sağlanarak bağımlılığının üstesinden gelmesine yardımcı olmaktır. Kişinin uygun baş etme stratejilerini kazanması sağlanırsa, kişi olumsuz olaylarla baş etmek için interneti bir çözüm olarak kullanmaya ihtiyaç duymayacaktır. Fakat her bağımlılık türünde olduğu gibi, İnternet bağımlılığının tedavisinde de tedavinin başında hastanın internet'e girmek için daha çok istekli olacağı göz ardı edilmemelidir (Young, 1999). Çünkü internet kullanımı kontrol altına alınmaya çalışılan bireyler, uzun süre internet'e bağlanmaktan büyük bir zevk almışlar ve internet bu bireylerin hayatlarında önemli bir role sahip olmuştur. Bu nedenle birden bire internet olmadan yaşamaya alışma konusunda zorlanmaları doğaldır (Arısoy, 2009).

2.13. Problemlı İnternet Kullanımı İle İlgili Araştırmalar

2.13.1. Problemlı İnternet Kullanımı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ülkemiz için yeni sayılabilecek bir çalışma alanı olan problemlı internet kullanımı ile ilgili araştırmalar daha çok üniversite öğrencileri üzerinde yapılmakla birlikte son yıllarda ergenlerde internet bağımlılığı ve ergenlerde internet kullanımını ele alan araştırmaların yapıldığı görülmektedir.

Peker (2013), İnsani değerler yönelimli psiko-eğitim programının problemlı internet kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada deney ve kontrol grupları olmak üzere iki grup bulunmaktadır. Araştırma sonucunda, insani değerler yönelimli psiko-eğitim programının, problemlı internet kullanım düzeyini azaltmada etkili bir yaklaşım olabileceği aynı zamanda insani değerler psiko-eğitim programının, siber zorbalık davranışları azaltmada etkili bir yaklaşım olabileceği görülmüştür.

2004 yılında Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği tarafından yapılan Gençlik Anketi araştırmasında lise öğrencilerinin yaşadıkları sorun alanlarını tespit etmek

hedeflenmiştir. Bu amaçla geliştirilen anket formu İstanbul'un 15 ilçesinden rastgele seçilen 43 okulda toplam 104 adet sınıfa uygulanmıştır. Araştırmaya 3483 lise 2. sınıf öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin %15,8'inin internet kullandığı, %20,6'sının bilgisayarda oyun oynadığı, %6,2'sinin internet kafeye gittiği bulunmuştur. Erkeklerin kızlara göre 4,7 kat daha fazla oyun oynadığı, 2,5 kat daha fazla oranla internet kullandığı, 7,2 kat daha fazla internet kafeye gittiği tespit edilmiştir. Bunun yanında 2004-2005 yılında yapılan Gençlik Aile Anketi araştırması ise 16 ilçede 2306 lise öğrencisiyle yapılmıştır. Bu çalışmaya katılanların %48,6'sı kız, %51,4'ü erkektir. Araştırmaya katılanların %32,6'sında internet bağımlılığı kriterlerine göre internet ve bilgisayar bağımlılığı saptanmıştır. İnternet bağımlılığı görülme riski erkeklerde kızlara göre yaklaşık olarak 3,6 kat daha fazla olduğu bulunmuştur (Cömert, 2007).

İlköğretim 4. ve 8. sınıf aralığındaki öğrencilerin internete erişim ve kullanım amaçlarının araştırıldığı bir çalışmada elde edilen veriler sonucunda öğrencilerin %79'unun interneti kullandığı ve yaş arttıkça internet kullanımının arttığı, kız ve erkek öğrencilerin internet kullanım dağılımlarının birbirine yakın olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin oyun amaçlı internet kullanımının yaş büyüdükçe azaldığı, bilgiye ulaşma, oyun ve haberleşme gibi çok amaçlı kullanımın arttığı görülmüştür (Orhan ve Akkoyunlu, 2004)

Özcan ve Buzlu (2005), İnternet Bilişsel Durum Ölçeği'nin-İBDÖ (Online Cognition Scale-OCS) geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada, İBDÖ ölçeğinin yanında UCLA Yalnızlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma, 148 (108 kadın, 40 erkek) üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin internette en sık gerçekleştirdikleri etkinliklerin genel bilgi arama, eğitimle ilgili araştırma yapma ve elektronik posta kullanımı olduğu, ayrıca internet bağımlılığı ve yalnızlık-depresyon, azalmış dürtü kontrolü, sosyal destek, dikkat dağıtma alt boyutlarının, internet kullanım saati ile pozitif yönde ilişkide olduğu tespit edilmiştir. Bununla beraber İBDÖ ve yalnızlık-depresyon, azalmış dürtü kontrolü, sosyal destek, dikkat dağıtma alt boyutlarının, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ile ilişkisinin pozitif yönde olduğu bulgular arasında yer alırken, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile ilişkisinin negatif yönde olduğu tespit edilmiştir (Özcan ve Buzlu, 2005: 23).

12-18 yaş aralığındaki ergenlerin internet kullanımı alışkanlıklarının ve ergenlerde problemlili internet kullanımının incelendiği bir araştırmada, ergenlerin %8'nin haftada 12 saatten fazla internet kullandıkları ve internet kullanımı artışına paralel olarak problemlili internet kullanımının da arttığı bulunmuştur. Erkeklerin İnternette Bilişsel Durum Ölçeği puanlarının tüm alt boyutlarda ve toplam puanlarda kızlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tahiroğlu ve diğ., 2008).

Balta ve Horzum'un (2008), öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin; cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm, internete bağlı kalma saati ve sosyo ekonomik düzeylerine göre değişip değişmediğinin araştırıldığı çalışmada, cinsiyet yönünden erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre; internet kullanım süresi yönünden haftada sekiz saatten fazla internete bağlı kalan öğrencilerin, haftada sekiz saatten az internete bağlı kalan öğrencilere göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler açısından bakıldığında, internet bağımlılığı düzeylerinin anlamlı derecede farklı olduğu bulunmasına rağmen, öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerinin ise internet bağımlılığı düzeylerine etkisinin anlamlı olmadığı rapor edilmiştir.

Ulusoy (2008), ergenlerin bilişim teknolojilerini kullanımı ile saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla orta öğretim kurumları 9, 10 ve 11. sınıftaki öğrenciler üzerinde araştırma yapmıştır. Çalışmada haftalık 20 saat ve üzeri bilgisayar ve internet kullandığını söyleyen ergenlerin, kullanım süreleriyle saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki çıktığı tespit edilmiştir.

Kurtaran (2008), 14-19 yaş aralığındaki ergenlerde yalnızlık, depresyon ve benlik saygısı değişkenlerinin ergenlerin internet bağımlılığını yordamadaki katkısının incelendiği bir araştırmada, Mersin ili merkezinde, genel, meslek ve Anadolu liselerinde öğrenim gören, 282'si kız, 368'i erkek toplam 650 lise öğrencisi ile çalışılmıştır. Sonuç olarak, internet bağımlılığını, benlik saygısının negatif yönde, yalnızlığın ise pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı ancak depresyonun, istatistiksel olarak anlamlı olacak kadar yordamadığı görölmüştür.

Ceyhan (2008) araştırmasında, internet kullanımı ile ergen ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, ergenlerde internet bağımlılığına ilişkin araştırmalar gözden geçirilerek internet bağımlılığının ergenler için nasıl bir risk faktörü oluşturduğunun ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda; ergenlerin interneti en çok kullanan grup olmaya başladığını ve üniversite öğrencileri ve

yetişkinler için tanımlanan internet bağımlılığı belirtilerinin ergenler tarafından da yaşandığı bildirilmiştir.

Kelleci, Güler, Sezer ve Gölbaşı (2009) lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirti sıklığı ile ilişkisi incelendiği araştırmada, Sivas ilinde bulunan ve sosyo-ekonomik açıdan benzer özellikler gösteren üç liseden, internet kullandığını belirten 673 öğrenci ile çalışılmıştır. Sonuç olarak, öğrencilerin internet kullanma süresi açısından cinsiyetler arasında fark olduğu, özellikle 5 saat ve daha fazla internet kullanma süresinin kız öğrencilerde %4.5 erkeklerde ise %16.8 olduğu belirlenmiştir. Günde 3-4 saat ve daha fazla internet kullanan lise öğrencilerinin Kısa Semptom Envanteri puan ortalamalarının günde 1-2 saat internet kullanan öğrencilerden daha yüksek olduğu, internet kullanım süresi günde 2 saati aştığı zaman her iki cinsiyette ruhsal sağlık sorunları ortaya çıktığı tespit edilmiştir.

Aslanbay, (2006) Türkiye'deki lise öğrencilerinin internet kullanım süreçlerinde internet kullanım oranlarını ortaya koymak ve bu oranda oluşabilecek değişikliklerin nedenlerini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada, internetten alınan haz faktörleri ile internet bağımlılığı arasında belirgin bir ilişki bulunmuştur. Bu faktörler internet bağımlılığındaki değişimi % 39 açıklamıştır.

İskender ve Akın (2011), İnternet bağımlılığı ile öz-sevecenlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda öz-sevecenliğin alt boyutlarından kendine şefkat, ortak insanlık ve farkındalığın internet bağımlılığı ile olumsuz yönde; öz-yargılama, izolasyon ve kimlik alt boyutlarının da internet bağımlılığını olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Şahin (2011), yaptığı araştırmada erkeklerin internet bağımlılık düzeyinin kızlara göre daha yüksek olduğunu, öğrencilerde diğer profesyonel mesleklere oranla daha çok internet bağımlılığının görüldüğünü rapor etmiştir. Ayrıca araştırmanın diğer bir bulgusunda 19 ve altındaki yaş grubundaki kişilerinde internet bağımlılığının daha çok görüldüğü dile getirilmiştir.

Sırakaya'nın (2011), araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının orta düzeyde problemlerle internet kullanımına ve orta düzeyin üzerinde internet öz-yeterliliğine sahip oldukları gözlenmiştir. Erkek öğretmen adayları kadın öğretmen adaylarına göre problemlerle internet kullanımı kapsamında internetin olumsuz etkilerini daha fazla yaşadıkları tespit edilmiştir.

Alaçam (2012), üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığının %0.6 ve riskli internet kullanımının da %8 olduğunu belirlemiştir. İnternet bağımlılığının erkeklerde, kızlardan daha yaygın olduğu gözlenmiştir. İnternet bağımlılığı ve riskli internet kullanımı olan öğrencilerin sigara ve alkol kullanmaya daha eğilimli oldukları saptanmıştır. İnternet bağımlılığı olan grubun %63'ünde, riskli internet kullanımı olan grubun %40'ında olası dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) saptanmıştır. DEHB olan grupta haftalık ortalama internet kullanım süresi ve İnternet Bağımlılığı Puanları (İBÖ), DEHB olmayan gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca İBÖ puanı ile dikkat eksikliği puanları, hiperaktivite/impulsivite puanları ve DEB/ DEHB ilişkili özellikler puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ceyhan (2011), ergenlerin problemlili internet kullanım düzeyleri ile cinsiyet, devam ettikleri okul türü, sınıf, başarı düzeyi, aileden ve arkadaşlardan algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve haftalık ortalama internet kullanım süresi arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçladığı çalışmasını 307 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda internet kullanım süresinin, sınıf düzeyinin ve okul türünün problemlili internet kullanımının önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Araştırma bulguları; ergenlerin internet kullanım süresinin yüksek olmasının, lisenin ilk yıllarına ve endüstri meslek lisesine devam etmelerinin problemlili internet kullanımı geliştirmelerinde önemli risk faktörleri olduğunu göstermiştir.

2.13.2. Problemlili İnternet Kullanımı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

İnternet kullanımının hızla artmasına bağlı olarak problemlili internet kullanımıyla ilgili yurt dışında çok sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Problemlili internet kullanımı ile ilgili araştırmalardan yakın tarihli olanlar özetlenmeye çalışılmıştır.

Cao ve Su (2007), 12-18 yaş aralığındaki öğrenciler arasında internet bağımlılığının görülme oranının %2 olduğunu saptamıştır. İnternet bağımlısı 64 öğrencilik bir grup ve bağımlı olmayan öğrencilerinden oluşan yine 64 kişilik kontrol grubu oluşturularak, belirlenen değişkenler açısından gruplar arası karşılaştırmaya gidilmiştir. İnternet bağımlılarından oluşan grup Zaman Yönetiminde Bozulma Ölçeği'nin zaman üzerinde kontrol, zamanın değerini bilme, zaman etkinliği hissi alt boyutlarında kontrol grubuna göre daha düşük puanlar almışlardır. Kontrol grubuna kıyasla internet bağımlısı grup Güçler ve Güçlükler Anketi'nin duygusal belirtiler, temas problemleri, hiperaktivite ve toplam güçlükler alt boyutlarında anlamlı derecede yüksek puanlar almışlardır. İnternet bağımlısı grup Eysenck Kişilik Anketi' nin alt boyutları olan nevroz, psikotizm ve yalan alt boyutlarında kontrol grubundan daha yüksek puanlar kaydetmişlerdir.

Saville, Gisbert, Kopp ve Telesco (2010), 276 öğrenciye internet bağımlılığına ilişkin ölçme aracı uygulamış ve bu öğrenciler arasından yaş, cinsiyet ve sınıf açısından eşlenmiş internet bağımlısı ve bağımlı olmayan 14 kişilik bir grup oluşturmuştur. İnternet bağımlısı olan ve olmayan gruba erteleyebilme özellikleri açısından karşılaştırılmış ve internet bağımlısı olmayanların erteleme özelliğinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum internet bağımlılığı ile dürtüsellik ilişkili olduğunu ve internet bağımlılığının bu bağlamda diğer bağımlılık türleriyle ortak noktalar taşıdığı şeklinde belirtilmiştir.

Yunanistan'da, 129 ergenin katılımı ile gerçekleştirilen bir vaka-kontrol çalışmasında, depresyonun internet bağımlılığını artırma olasılığı bulunan faktörlerden birisi olduğu belirtilmiştir. Araştırmacılar depresyonda sık görülen düşük öz saygı, düşük motivasyon, reddedilme korkusu ve onay ihtiyacının kişiyi, interneti sık kullanmaya itebileceğini, internetin özellikle interaktif işlevlerinin bu kişilerde bağımlılığa yol açabileceğini dile getirmiştir (Tsitsika ve diğerleri, 2011).

Sanders, Field, Diego ve Kaplan (2000), araştırmalarında yüksek düzeyde internet kullanımının, ergenlerde depresyon ve sosyal yalnızlıkla bağlantılı olup olmadığını lise öğrencileri örnekleminde araştırmışlardır. Lise son sınıf öğrencisi olan 37 kız, 52 erkek toplam 89 öğrencinin internet kullanım seviyesini tek soruluk üç dereceli yanıtı bulunan bir form kullanılmıştır. Sonuçta internet kullanım düzeyleri

düşük olan öğrencilerin anne-baba ve arkadaşlarıyla ilişkilerinin daha iyi olduğu görülmüştür. Sonuçlar, yüksek internet kullanımının zayıf sosyal bağlarla ilgili olduğunu göstermekte ancak ilişkinin yönünü göstermemektedir. Bir başka deyişle, zayıf sosyal bağları olan gençlerin internet faaliyetlerine yönelip yönelmediklerine ya da aşırı internet kullanımının bağları azaltıp azaltmadığına veya her ikisine karar vermek imkânsızdır. Bununla birlikte internet kullanım düzeyi ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

İnternetin aşırı kullanımına yönelik ilk deneysel çalışmalar, Young tarafından gerçekleştirilmiştir. Young, internetin yanlış kullanımının birçok problemle ilişkisini inceleyerek, internetin bağımlılık yaratabileceğini araştırmış. Buradan yola çıkarak internet bağımlılığını DSM-IV’te yer alan patolojik kumar oynama ölçütlerine uyarlayarak 8 maddeden oluşan tanı ölçütlerini oluşturmuştur. Bu ölçütlerden en az beş tanesine “evet” yanıtını veren katılımcılar “internet bağımlısı” olarak tanımlanabilmektedir. Young, çalışmasını internet kullanıcılarını arayan bir ilana cevap verenlerin oluşturduğu bir örneklem grubu ile gerçekleştirmiştir. 605 katılımcıdan, çoğunluğu (%60) bayanlardan oluşmaktadır. 396’sının internet bağımlısı olduğunu belirlemiştir, bağımlılardan oluşan bu grup, bağımlı olmayanlardan oluşturulan 100 kişilik kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. İnternet bağımlısı bireyler haftada ortalama 38.5 saat internet kullanırken, bağımlı olmayan bireyler haftada ortalama 4.9 saat internet kullanmaktadır. Young, bağımlıların çoğunun, internet bağımlılığı ve buna bağlı olarak tolerans, kontrol kaybı, yoksunluk, işlevselliğin bozulması ile sonuçlanan olumsuz akademik, sosyal, ekonomik ve mesleki sonuçlar deneyimlediklerini belirtmiştir. Ek olarak internet bağımlılarının daha çok internet kullanmaya yeni başlayan kullanıcılar olduğu belirlenmiştir. DSM-IV’te yer alan patolojik kumar oynama kriterlerinin internet bağımlılığına adapte edilerek yeni bir araştırma alanına başlangıç oluşturması açısından önem taşımaktadır (Young,1996).

Shapira ve arkadaşları (2000), klinik referanslar ve gazete ilanları aracılığıyla katılan, 20 problemlili internet kullanıcısı ile yapılandırılmış klinik görüşmeler gerçekleştirmişler ve problemlili internet kullanımını şöyle tanımlamışlardır: 1) kontrol edilemez, 2) belirgin bir şekilde rahatsız edici, fazla zaman alan veya sosyal, işsel ve parasal zorluklara neden olan, 3) sadece hipomanik ve manik semptomlar sırasında mevcut olmayan. Yazarlar, internet kullanan problemlili kullanıcılarının hepsinde

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) Ruhsal Hastalıkların Tanı Ölçütleri ve İstatistikleri El Kitabı'nın (APA, 2000) Başka Yerde Tanımlanmamış Dürtü Kontrol Bozuklukları (şartlı refleks yitimi) ile karşılaşmışlardır. 20 deneğin hepsinin, problemlili internet kullanımlarına ek olarak, hayat boyu en az bir DSM-IV eksen I hastalıklarına ve ayrıca bu 20 deneğin 14'ünün (% 70) bipolar bozukluk tanısına sahip oldukları gözlenmiştir. Sonuç olarak problemlili internet kullanımı, fonksiyonel bozukluk ve psikiyatrik eksen I bozukluğuyla ilişkilendirilmiştir.

Kim ve arkadaşları (2006) çalışmalarında, internet bağımlılığının Kore gençleri içindeki depresyon ve intihar girişimi ile arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcılar, bir şehirde yaşayan ve internet bağımlılığı derecesinin öz bildirim ölçeğini, çocuklar için-çoklu depresyon rahatsızlığı- basit soru formu tanı görüşme programının Kore versiyonunu ve intihar girişimi çocuk soru formunu doldurmuş 1573 lise öğrencisidir. Sonuçta, araştırmaya katılan bireylerin, % 38'i olası internet bağımlısı olarak tanımlanırken, % 1.6'sı internet bağımlısı olarak tanı almıştır. İnternet bağımlılığının yaygınlığı ise cinsiyete göre değişiklik göstermemiştir. İnternet bağımlıları grubunda, depresyon ve intihar girişim düzeyi en yüksek düzeyde bulunmuştur.

Young (2007), internet bağımlılarında Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)' nin faydalarını tespit etmek için, internet bağımlılığından sıkıntı çeken 114 hastayı incelemiş ve online bağımlılığı için bilişsel davranışçı terapiyi merkez olarak kabul etmiştir. Bu araştırma, 12 oturum ve altı aylık bir sürede yapılmış ve ilk analizler, bir çok hastanın var olan şikayetleri ile sekizinci aşamaya kadar başa çıkabildiklerini ve belirti yönetiminin 6 hafta sürdüğünü göstermiştir.

Diğer bir çalışmada, Young ve Case (2004), hem aile ve arkadaş ilişkilerinin hem de akademik başarılarının internet bağımlılığı ile ilişkisini incelediği araştırmasında her an bilgisayar başında olan ergenler, aile ve arkadaş ilişkileriyle ve dersleriyle ilgili yapması gereken sorumluluklardan kopmuş ve internetle kurduğu dünyasında yaşamaya başlamıştır. Bu ergenlerin internet kullanımlarının artması sonucunda mevcut başarısızlıklarının gittikçe artacağı görülmüştür.

Rotunda, Kass ve diğerlerinin (2003) araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların %33.2'si, 2 sene ve daha az süredir, %3.1'i ise 8 senedir interneti kullanmaktadır.

Katılımcılar, son 12 ay boyunca günde 3.3 saat interneti çeşitli amaçlara yönelik (2.1 saat okul/iş amaçlı, 1 saat eğlence veya kişisel amaçlı) kullanmaktadır. Katılımcılar, raporlarında internet kullanımlarına bağlı olarak ortaya çıkan bazı olumsuz sonuçlardan bahsetmiş, genellikle önceden daha az görülen problemleri davranışlarının yüksek oranda yaygınlaştığını belirtmişlerdir. Buna göre katılımcıların %18'i zihnini internet kullanımı ile meşgul ettiğini, %25'i internet kullanırken heyecanlı ya da yerinde duramayacak bir halde olduğunu, %34'u interneti problemlerinden ya da streslerinden kaçış için kullandığını, %22,6'sı interneti sosyalleşmek/sohbet etmek amaçlı kullandığını belirtmişlerdir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve bu araçların geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel teknikler üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırma modeli çerçevesinde 15-17 yaş arası ergen grubu üzerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişki araştırılmıştır.

İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. Bu tür bir düzenlemede, aralarında ilişki aranacak değişkenler ilişkisel bir çözümlenmeye olanak verecek şekilde ayrı ayrı sembolleştirilir (Karasar, 2009).

3.2. Araştırma Soruları

1. 15-17 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasında bir ilişki var mıdır?

2. 15-17 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasında cinsiyete göre bir farklılık var mıdır?

2a. *15-17 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi cinsiyetlere göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?*

2b. 15-17 yaş aralığındaki ergenlerin problemleri internet kullanımı cinsiyetlere göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

3.2.1. Hipotezler

H1: 15-17 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemleri internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H0: 15-17 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemleri internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki vardır

H2: 15-17 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemleri internet kullanımı arasında cinsiyete göre bir farklılık yoktur.

H0: 15-17 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemleri internet kullanımı arasında cinsiyete göre bir farklılık vardır.

Ayrıca bu araştırmada katılımcıların ölçekleri içtenlikle ve objektif olarak cevaplandıracakları ve örneklem olarak belirlenen durumun evreni temsil edeceği varsayılmıştır.

3.3. Evren Ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 2014/2015 eğitim-öğretim yılında İstanbul/Avrupa yakasında bir Anadolu Lisesinde öğrenim gören 9, 10 ve 11. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın çalışma örneklemini ise, bu okulun 9, 10 ve 11. sınıfta öğrenim gören ve evrenden seçkisiz olarak belirlenen 120 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Demografik Bilgilere Göre Genel Dağılımlar

| Cinsiyet | <u>N</u> | % |
|----------|----------|-------|
| Erkek | 48 | 40,0 |
| Kız | 72 | 60,0 |
| Total | 120 | 100,0 |

Çalışma grubundaki öğrencilere, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Problemlerle İnternet Kullanım Ölçeği” uygulanmıştır. Uygulama yapılmadan önce öğrencilere uygulanacak olan çalışma hakkında bilgi verilmiş ve katılım için onayları alınmıştır.

Araştırmaya ölçekleri eksiksiz dolduran 72’si (%60) kız, 48’i (%40) erkek olmak üzere toplam 120 öğrenciden toplanan veriler dâhil edilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ki amaçlar doğrultusunda 15-17 yaş grubu ergenlere, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Problemlerle İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ) ve Kişisel Bilgi Formu verilmiştir. Çalışma araştırmacı tarafından yürütülmüş ve uygulama aşamasında gerektiğinde, okulun sınıf ve rehber öğretmenlerinden yardım istenmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçek ve formların uygulanması, 2014- 2015 öğretim yılının güz döneminde gerçekleştirilmiştir. Ölçek ve formlar okullarda, sınıf içerisinde uygulanarak ve katılımcılar tarafından bireysel olarak doldurulmuştur. Katılımcılara uygulama yapmak için 30- 40 dakika kadar süre verilmiştir. Yapılan tüm uygulamalar sonucunda verilere numaralar verilmiş ve analiz edilmek üzere bir araya getirilmiştir.

Problemlerle İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen (PİKÖ-E): Problemlerle İnternet Kullanımı Ölçeği ilk olarak Ceyhan, Ceyhan ve Gürcaan (2007) tarafından üniversite öğrencilerinin problemlerle internet kullanım düzeylerini ölçmek üzere geliştirilmiştir.

Ölçek daha sonra Ceyhan ve Ceyhan (2009) tarafından ergenlere uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan tarafından geliştirilen ölçek 27 maddeden oluşmaktadır. İnternetin olumsuz sonuçları, aşırı kullanım, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutlarından oluşmaktadır. 5’li likert tipi olan ölçeğin her maddesinin puanlanması istenmektedir. Toplam puan 27 ile 135 arasında değişmektedir. Bu çerçevede, ölçek puanlarının yüksekliği bireylerin internet kullanımlarının problemliliğe geldiğini, yaşamlarını olumsuz bir biçimde etkilediğini ve internet bağımlılığına yatkınlık oluşturabileceğini ifade etmektedir. Bu nedenle ölçek bireylerin problemliliğe internet kullanım düzeylerini ölçmekte olup, “internet bağımlılığı” tanısı koymak amacıyla kullanılması söz konusu değildir (Ceyhan ve Ceyhan, 2009).

Bu araştırmada, çalışma grubu üzerinde sınamak amacıyla ölçeğin Cronbach alfa ve madde-test korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. PİKÖ-E’den alınan puanlara göre tüm testin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach alfa değeri .94 bulunmuştur. Sonuçların daha önceki araştırmalarda elde edilen güvenilirlik değerleri ile uyumlu olduğu öne sürülebilir.

Tablo 2

Problemliliğe İnternet Kullanımı Ölçeği Ergen Versiyonu İç Tutarlılık Analizi Sonuçları

| Cronbach's Alpha | Madde Sayısı |
|------------------|--------------|
| .94 | 27 |

Bilinçli-Farkındalık Ölçeği-Ergen (BİFÖ-E): Orijinal Yetişkinler için Bilinçli-Farkındalık Ölçeği (BİFÖ-Y), Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, yetişkin bireylerin günlük yaşamdaki anlık deneyimlerinin farkında olma ve bu deneyimlere karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimini ölçen 15 maddeden oluşmaktadır. 6 dereceli (1 = “hemen hemen her zaman”; 6 = “hemen hemen hiç”) Likert tipi bir ölçek olan BİFÖ, tek faktörlü bir yapıya sahip olup tek bir toplam puan verir ve ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir. Ölçek “Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum”, “Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim” gibi

maddeleri içerir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82 dir. BİFÖ-Y'nin üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde Türkçe'ye uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmış ve kısaca BİFÖ olarak adlandırılmıştır. BİFÖ için yapılan madde toplam korelasyonu sonucunda ölçeğin bütün maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. BİFÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyonu .86 olarak hesaplanmıştır.

Orijinal BİFÖ-Y'nin ergen versiyonu Brown, West, Loverich, ve Biegel (2011) tarafından geliştirilmiştir. Brown ve Ryan'ın (2003) ölçeğinden farklı olarak bu ölçekten, daha genç yetişkinler için uygun olmadığı düşüncesiyle 12. madde "Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum." çıkartılmıştır. 14 maddeden oluşan bu yeni ölçeğin ergen öğrencilere uygulanması sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Bu istatistiksel açıdan hareketle yetişkin ve ergen öğrencilerin gelişim özellikleri dikkate alınarak Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından geliştirilen BİFÖ'den 12. madde çıkartılmıştır. Tabachnick ve Fidell'in (2007) önerileri doğrultusunda, ölçeğin ortaokul öğrencileri için uygunluğunun güvenilirliğini desteklemek açısından ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve .80 olarak bulunmuştur (Bkz: Tablo 2). Dolayısıyla, bu çalışmada 14 maddeden oluşan BİFÖ-E ortaokul öğrencilerinin bilinçli-farkındalıklarını ölçmek amacıyla kullanılmıştır.

Tablo 3

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Versiyonu İç Tutarlılık Analizi Sonuçları

| Cronbach's Alpha | Madde Sayısı |
|------------------|--------------|
| .80 | 14 |

14 soruluk Bilinçli Farkındalık ölçeğine uygulanan iç tutarlılık analizi sonucunda Cronbach Alpha değeri 0,80 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada örneklem grubuna, diğer ölçme aracıyla birlikte öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek için (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyleri v.b) kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmış ve uygulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma ile ilgili veri toplama araçları uygulandıktan sonra, her bir veri seti araştırmacı tarafından tek tek kontrol edilerek, veriler kod yönergesine göre kodlandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılarak verilerin analizine geçilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 18 paket programı kullanılmıştır.

Verilerin analizinde anlamlılık değeri olarak $p < .05$ alınmıştır. Ölçeklerin Cronbach Alpha güvenirlik katsayılarına bakılmış ve ölçeklerden elde edilen toplam puanlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablo hâlinde verilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişki Spearman Rho Korelasyon katsayısı tekniği ile incelenmiştir. Problemlerle internet kullanımı ve bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyet faktörü açısından karşılaştırılması ise “Independent Samples Test” uygulanarak incelenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik, bilinçli farkındalık ölçeği ile problemlili internet kullanımı ölçeğinden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistiklere, veri analizi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. 15-17 Yaş Arası Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemlili İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin Bulguları.

Bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişki Spearman Rho testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanları İle Problemlili İnternet Kullanımı Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon.

| | | | ORTALAMA (B) | ORTALAMA (P) |
|----------------|-------------|----------------------|-----------------|-----------------|
| Spearman's rho | ORTALAMA(B) | Korelasyon Katsayısı | 1,000 | ,686** |
| | | Sig. (2-tailed) | | ,000 |
| | | N | | 120 |
| | ORTALAMA(P) | Korelasyon Katsayısı | -,686** | 1,000 |
| | | Sig. (2-tailed) | ,000 | . |
| | | N | 120 | 120 |

** Korelasyon katsayısı anlamlıdır (0.01 düzeyde).

Tablo 4 incelendiğinde çıkan -0,686 değeri bize iki ölçek arasında negatif yönlü ve güçlü sayılabilecek bir ilişkinin olduğunu gösteriyor . Buda bize bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasında bir ilişkinin olabileceğini gösteriyor.

Yani Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe problemleri internet kullanımı düşmektedir.

4.2. Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Problemleri İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin Cinsiyete Faktörüne İlişkin Bulguları

15-17 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemleri internet kullanımı arasında cinsiyete göre bir farklılık var mıdır?

Cinsiyete göre bilinçli farkındalık düzeyi ile problemleri internet kullanımı arasındaki ilişki Spearman Rho testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 5 ve 6'da verilmiştir.

Tablo 5

Erkek Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Problemleri İnternet Kullanımı Arasındaki Korelasyon

| | | ORTALAMA (1) | ORTALAMA (2) |
|----------------|----------------------|-----------------|-----------------|
| Spearman's rho | ORTALAMA(1) | 1,000 | ,598** |
| | Korelasyon Katsayısı | | ,000 |
| | Sig. (2-tailed) | | ,000 |
| | N | 48 | 48 |
| | ORTALAMA(2) | -,598** | 1,000 |
| | Korelasyon Katsayısı | | . |
| | Sig. (2-tailed) | | . |
| | N | 48 | 48 |

** Korelasyon katsayısı anlamlıdır (0.01 düzeyde).

İki ölçeğin birbiriyle ilişkisini ölçmek için anketlerin ortalamalarına Spearman's rho testi uygulandı. Çıkan **-0,598** değeri bize iki ölçek arasında negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğunu gösteriyor. Yani erkek ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe problemleri internet kullanımı düşmektedir.

Tablo 6

Kız Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Problemlü İnternet Kullanımı Arasındaki Korelasyon

| | | ORTALAMA | ORTALAMA | |
|----------------|-------------|----------------------|----------------|---------------|
| | | (1) | (2) | |
| Spearman's rho | ORTALAMA(1) | Korelasyon Katsayısı | 1,000 | ,725** |
| | | Sig. (2-tailed) | | ,000 |
| | | N | 72 | 72 |
| | ORTALAMA(2) | Korelasyon Katsayısı | -,725** | 1,000 |
| | | Sig. (2-tailed) | ,000 | . |
| | | N | 72 | 72 |

** Korelasyon katsayısı anlamlıdır (0.01 düzeyde).

İki ölçeğin birbiriyle ilişkisini ölçmek için anketlerin ortalamalarına Spearman's rho testi uygulandı. Çıkan -0,725 değeri bize iki ölçek arasında negatif yönlü ve güçlü bir ilişkinin olduğunu gösteriyor. Yani kız ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe problemlü internet kullanımını düşmektedir.

4.3. Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Cinsiyete Göre Dağılımına İlişkin Bulgular

Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre dağılımına ilişkin bulgular Tablo 7 'de verilmiştir.

Tablo 7

Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Cinsiyete Göre Dağılımı

| Varyansların | | Ortalamaların karşılaştırılması için t-test |
|--------------|---------|---------------------------------------------|
| Eşitliğine | İlişkin | |
| Levene | Testi | |
| Sonuçları | | |

| | | F | Sig. | f | Sig. (2-tailed) | Ortalamalar Arası Fark | Std. Hata Farkı | 95% Güven Aralığı Farkı | | |
|----------|------------------------------------|------|------|-------|-----------------|------------------------|-----------------|-------------------------|---------|--------|
| | | | | | | | | Alt | Üst | |
| ORTALAMA | Varyansların eşitliği kabul edildi | ,130 | ,719 | 1,408 | 18 | ,162 | ,21597 | ,15341 | -,51976 | ,08782 |
| | Varyansların eşitliği red edildi | | | 1,414 | 102,373 | ,160 | -,21597 | ,15274 | -,51892 | ,08698 |

Bilinçli farkındalık düzeyi ortalamaları erkek ve kız grupları olmak üzere iki grupta incelendi. İki grup arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığını bulmak için uygulanan t testi sonucunda kız ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile erkek ergenler arasında bir farklılık olmadığı görülmüştür.

4.4. Ergenlerin Problemlerini İnternet Kullanımlarının Cinsiyete Göre Dağılımına İlişkin Bulgular

Ergenlerin problemlerini internet kullanımlarının cinsiyete göre dağılımına ilişkin bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Ergenlerin Problemlerini İnternet Kullanımının Cinsiyete Göre Dağılımı

| Varyansların Eşitliğine İlişkin Levene Testi Sonuçları | | Ortalamaların karşılaştırılması için t-test |
|--------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------|
| | | |

| | | F | Sig. | f | Sig. (2- tailed) | Ortalamalar Arası Fark | Std. Hata Farkı | 95% Güven Aralığı Farkı | | |
|----------|----------------------------------------|------|------|-------|------------------------|---------------------------|--------------------|-------------------------------|---------|--------|
| | | | | | | | | Alt | Üst | |
| ORTALAMA | Varyansların eşitliği | ,001 | ,981 | 1,580 | 18 | ,117 | ,26931 | ,17045 | -,60685 | ,06824 |
| | kabul edildi | | | | | | | | | |
| | Varyansların eşitliği red edildi | | | 1,575 | 9,875 | ,118 | -,26931 | ,17095 | -,60846 | ,06985 |

Problemlili internet kullanımı ortalamaları erkek ve kız grupları olmak üzere iki grupta incelendi. İki grup arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığını bulmak için uygulanan t testi sonucunda kız ergenlerin problemlili internet kullanımı ile erkek ergenler arasında bir farklılık olmadığı görülmüştür. ($0,981 > p=0,05$)

BÖLÜM V

Bu bölümde, elde edilen verilerin çözümlenmesi doğrultusunda ortaya çıkan sonuçlar tartışılacak ve yorumlanacak, literatürde yapılmış olan benzer araştırmaların sonuçları ile karşılaştırılacaktır.

TARTIŞMA

5.1. Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki İlişki

Ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkinin bulguları incelendiğinde sig.(2-tailed)=0,000 değerin anlamlılık düzeyi olan 0,01 değerinden küçük olduğunu görüldü (Bkz. Tablo 4). 15-17 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlı internet kullanımı arasında bir ilişki olmadığını belirten (*null*) hipotez bu sonuca göre reddedilmiştir. Alternatif hipotez ise ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlı internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu kabul eder. İlişkinin yönü ve kuvveti hakkında bilgi sahibi olabilmek için korelasyon katsayısı incelendiğinde (-0,686) iki değişken arasında negatif yönlü ve güçlü sayılabilecek bir ilişkinin olduğunu gösteriyor. Bir başka deyişle ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe problemlı internet kullanımı düşmektedir.

Alan yazın çalışmalarına bakıldığında, İskender ve Akın (2011) yaptıkları çalışmada öz anlayışın üç bileşeninden biri olan bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı ile negatif yönde ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Miller ve Fleming (2008), yaptığı araştırmada bağımlılarda, bağımlı olmayanlara göre bilinçli farkındalık düzeyi daha düşük saptanmıştır. Mevcut araştırmanın bulguları da şimdiye kadar yapılan araştırmaları destekler niteliktedir. Bu bağlamda bilinçli farkındalık düzeyinin problemlı internet kullanımı için yordayıcı olduğu söylenebilir.

Alan yazında alkol, sigara kullanımı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve zararlı alkol kullanımının internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu sonucuna ulaşılmıştır (Yen ve diğ., 2009). Başka bir çalışmada ise alkol kullanımı ile internetin aşırı kullanımı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilirken, sigara kullananların internet bağımlılık düzeyinin kullanmayanlardan daha yüksek oluşu ve sigara kullanan ergenlerde internet bağımlılığının oluşmasının daha olası olduğu sonucuna ulaşıldığı çalışması ile uyumludur (Günüç, 2009: 82). Ayrıca internet bağımlılığının erişkinlerde ve ergenlerde madde kullanımı ile ilişkisi olduğu (Goudriaan ve diğ., 2004) ve internet bağımlısı olan ergenlerin uyuşturucu maddelere maruz kalma ihtimalinin de daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Eysenck, 1997).

Bilinçli farkındalıklığın madde bağımlılığı ile ilişkisinin araştırıldığı bir çok çalışmada, bilinçli farkındalık eğitimlerinin bağımlılık üzerinde olumlu katkıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Marlat ve arkadaşları (2009), sigara içen üniversite öğrencilerine kısa süreli bilinçli farkındalık eğitimi uygulamış ve yedi günlük takip sonucunda bilinçli farkındalık eğitimi alan gruptakilerin kontrol grubuna kıyasla daha az sigara içtikleri görülmüştür. Marlatt ve arkadaşları (2006), başka bir araştırmasında da Vipassana Mediation'ın (Budist yaklaşımli bilinçli farkındalık temelli meditasyon) ceza almış madde kullanıcılarına ve psikososyal süreçlerine etkisini incelenmiş. VM pratiği alanların hapis hanesinden salındıklarında diğer gruplara oranla madde kullanımında önemli ölçüde azalma olduğu gözlenmiştir. Ayrıca VM katılımcılarının alkol ile ilgili problemlerde ve psikiyatrik semptomlarda da azalma olduğu gözlemlenmiştir. Yine Marlat'ın (2009) madde kullanım bozukluğu olan yetişkinler üzerinde yaptığı bir çalışmada 168 madde kullanım bozukluğu olan yataklı ve yataksız tedavisini tamamlamış yetişkinlerde MBRP (Mindfulness-Based Relapse Prevention) ile geleneksel tedavi yaklaşımı karşılaştırılmış. Dört ay takip sonucunda MBRP tedavisi alanların daha az madde kullandıkları buna ek olarak katılımcıların daha az istek ve daha fazla kabul ve farkındalıklı davranma davranışı gösterdikleri tespit edilmiştir.

Tüm bu araştırmalar ışığında, bağımlılık bağlamında, bilinçli farkındalık madde için duyulan şiddetli arzunun tetikleyicilerini farkettilererek, alışılmış tepki yerine arzuyu durdurmak için başka bir şeyin seçilmesine yardımcı olabilmektedir (Witkiewitz, Marlatt ve Walker, 2005). Bu bağlamda ergenlerin bilinçli farkındalığı yükseldikçe interneti daha bilinçli kullandıkları söylenebilir.

5.2. Cinsiyet Faktörüne Göre Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Problemlı İnternet Kullanımı İlişkisi

Cinsiyet faktörüne göre bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkinin bulguları incelendiğinde Sig.(2-tailed)=0,000 değerinin anlamlılık düzeyi olan 0,01 değerinden küçük olduğunu görüldü. Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlı internet kullanımı arasında cinsiyete göre bir farklılık olmadığını belirten (*null*) hipotez bu sonuca göre reddedilmiştir. Alternatif hipotez ise ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlı internet kullanımı arasında cinsiyete göre anlamlı bir ilişki olduğunu kabul eder. Erkek ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkinin yönü ve kuvveti hakkında bilgi sahibi olabilmek için korelasyon katsayısı incelendiğinde (-0,598) iki değişken arasında negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu görülüyor. Bir başka deyişle erkeklerde bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe problemlı internet kullanımı düşmektedir.

Tablo 6 incelendiğinde Sig.(2-tailed)=0,000 değerinin anlamlılık düzeyi olan 0,01 değerinden küçük olduğunu görüldü (Bkz. Tablo 6). Kız ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkinin yönü ve kuvveti hakkında bilgi sahibi olabilmek için korelasyon katsayısı incelendiğinde (-0,729) iki değişken arasında negatif yönlü ve yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu görülüyor. Bir başka deyişle kız ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe problemlı internet kullanımı düşmektedir.

Mevcut araştırma sonuçlarına göre ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlı internet kullanımı arasında cinsiyete göre bir farklılık olduğu görülmüştür. Erkek ergenlerde bilinçli farkındalık ile problemlı internet kullanımı arasında orta düzeyde bir ilişki varken, kız ergenlerde bu ilişkinin yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bu sonuç kız ergenlerde, erkek ergenlere göre bilinçli farkındalık düzeyinin problemlı internet kullanımını daha çok yordadığını göstermektedir. Ancak bu konuda genelleme yapmak için yeterli araştırma bulunmamaktadır. Farklı örneklemeler üzerinde yapılacak araştırmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

5.3. Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Cinsiyete Göre Dağılımı

Bilinçli farkındalık düzeyi ortalamaları erkek ve kız grupları olmak üzere iki grupta incelendi. İki grubun ortalama değerleri arasında kızların lehine bir farklılık olduğu görülmekle birlikte bu farkın istatistiki açıdan anlamlı düzeyde olup olmadığını tespit etmek amacıyla ortalamalara t testi uygulanmıştır. t testi sonucuna göre bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamaları arasında cinsiyet açısından anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmamıştır.

Brown, West, Loverich ve Biegel (2011), yaptıkları araştırmada ergenlerin bilinçli farkındalıklarını değerlendirmişlerdir. Elde edilen sonuçta, erkek ergenler ile kız ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Mevcut araştırmanın bulguları da bu araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Alan taraması yapılırken bilinçli farkındalık ile cinsiyet faktörünün karşılaştırıldığı başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu konuda genelleme yapabilmek için farklı örneklemeler üzerinde yapılacak araştırmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

5.4. Problemlili İnternet Kullanımlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Problemlili internet kullanımı ortalamaları erkek ve kız grupları olmak üzere iki grupta incelendi. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan t testi sonucunda puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır.

Araştırma sonucunda, ergenlerin problemlili internet kullanımı ile cinsiyetin ilişkili olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, problemlili internet kullanımının cinsiyetlere göre değişmediğine ilişkin bulgular ile (Hall & Parsons, 2001; Leung, 2004 akt., Ceyhan, 2010) tutarlılık göstermektedir. Bununla birlikte, erkeklerin kızlara göre daha çok problemlili internet kullanıcıları olduğunu gösteren bulgularla (Choi, 2001; Çakır-Balta ve Horzum, 2008; DiNicola, 2004; Everhard, 2000; Li & Chung, 2006; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Scherer, 1997; Weitzman, 2000, akt., Ceyhan, 2010)

tutarsızlık göstermektedir. Problemler internet kullanımında cinsiyetler açısından farklılıkların olmaması, hem erkeklerin hem de kızların, sahip oldukları kimlik oluşturma ve yakın ilişkiler kurma gelişim görevi ile açıklanabilir (Ceyhan, 2010).



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular genel olarak değerlendirilmiş ve araştırmadaki sınırlılıklar belirtilmiştir. Bu değerlendirmeler ışığında psikolojik danışmanlara ve bu konuda araştırma yapacak araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuç

Bu araştırmada “15-17 yaş arası ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı” arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıda sıralanmıştır:

1. 15-17 yaş arasındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasında negatif yönlü ve güçlü bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe problemlili internet kullanımı düşmektedir.

2. Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında, kız ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasında negatif yönlü güçlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yani kızlarda bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe problemlili internet kullanımı düşmektedir. Erkek ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasında ise negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

3. Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi cinsiyet faktörüne göre incelenmiş ve iki grup arasında bilinçli farkındalık düzeyi açısından bir fark olmadığı görülmüştür.

4. Problemlili internet kullanımının cinsiyet faktörüne göre bir farklılık olup olmadığı incelenmiş ve iki grup arasında problemlili internet kullanımı açısından bir fark olmadığı görülmüştür.

6.2. Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında problemlı internet kullanımına ilişkin ergenlerle çalışan psikolojik danışman ve ruh sağlığı uzmanlarına ayrıca bu konuda araştırma yapacak araştırmacılara yönelik bazı öneriler aşağıda sunulmuştur.

1. Problemlı internet kullanımının bilinçli-farkındalıkla ilişkisi gz önüne alındığında, ergenlerin bilinçli farkındalıklarını geliştirmeye yönelik eğitimlerin düzenlenmesinde yarar vardır. Bilinçli farkındalık eğitimlerinin problemlı internet kullanımına sahip ergenlerin yaşamlarına olumlu katkılarda bulunarak onların olumlu yönde değişim ve gelişimlerine destek olabilir.

2. Bilinçli farkındalık, düşüncelere, duygulara ve bedensel duyumlara odaklanıp, bilinci geliştirerek; bunlarla çok daha iyi bir Şekilde baş etmeyi sağlar. Bu açıdan, bilinçli farkındalığı düzeyini yükseltecek etkinlik ve uygulamaların rehberlik etkinliklerine konulması önleyici rehberlik faaliyetleri açısından önem taşımaktadır.

3. Bu araştırma ülkemizde ergenler üzerinde yapılan bilinçli-farkındalık konusunu içeren ilk araştırmadır. Hem bilinçli farkındalık hem de problemlı internet kullanımının çeşitli değişkenlerle olan ilişkilerinin incelenmesi ve bu konuda yapılan araştırmaların arttırılması literatüre katkı sağlayacaktır.

4. Bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkinin belirlenmesi başlıklı bu alışma İstanbul/Avcılar Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde okuyan 15-17 yaş arası ergenlere uygulanan ölçekler yoluyla gerçekleştirilmiştir. Yeni araştırmaların farklı örneklemlerle ve ara değişkenlerle tekrar edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

6.3. Sınırlılıklar

6.3.1. Bu araştırmadan elde edilecek veriler Avcılar Anadolu İmam Hatip Lisesinde ğrenim gören 15-17 yaş aralığındaki 120 erkek ve kız ergenle ile sınırlıdır.

6.3.2. Araştırmada incelenen problemlı internet kullanımı değişkenine ilişkin veriler Ceyhan ve Ceyhan (2009) tarafından geliştirilen Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen (PİKÖ-E)'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

6.3.3. Araştırmada incelenen bilinçli farkındalık değişkenine ilişkin veriler Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından geliştirilen Ergenler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ-E)'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.



KAYNAKÇA

- Akbulut, E. (2006). Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Denetim Odaklarına İlişkin Algıları. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(3), 171-180.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz- Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 33, 01-10.
- Alaçam, H. (2012). *Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu İle İlişkisi*. Pamukkale Üniversitesi: Denizli.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Fifth Edition.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 2(1), 75-83.
- Arısoy Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.
- Aslanbay, M. (2006). *A Compulsive Concumption: Internet Use Addiction Tendency. The case of Turkish High School Students*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using Self-Reportassessment Methods to Explore the Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Balcı, Ş. ve Ayhan, B. (2007). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım ve Doyumları Üzerine bir Saha Araştırması. *Selçuk İletişim Dergisi*, 5(1), 174-197.
- Balta, Ç.Ö. ve Horzum, B.M. (2008). Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Batıgün, A. D., Hasta, D. (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Baysal, N. ve Demirbaş, B. (2012). Sınıf Öğretmenliği Adaylarının Bilinçli Farkındalıkları ile Yansıtıcı Düşünme Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1 (4), 12-20.
- Begley, S. (2007). *Train You Mind, Change Your Brain*. New York: Ballantine Books.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D. ve Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness. A proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 11, 230-241.

- Bodhi, B. (2000). *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. Seattle: BPS Pariyatti Editions.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Tall, E. ve Cuijpers, P. (2010). The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Nyanaponika Therapy on Mental Health of Adults with A Chronic Medical Disease. *A Meta-Analysis. Journal of Psychosomatic Research*.
- Bostwick J.M. and Bucci J.A. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clin Proc*, 83, 226-230.
- Bowen, S., Katie, W., Tiara M. D., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., Larimer, M. E., Blume, A. W., Parks, G. A. ve Marlatt, G. A. (2006). Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(3), 343-347
- Bowen, S. ve Marlatt, A. (2009). Surfing the Urge: Brief Mindfulness-based Intervention for College Student Smokers. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(4), 666-671.
- Bowen, S., Chawla, N., Collins, S. E., Witkiewitz, K., Hsu, S., Grow, J. ve Marlatt, A. (2009). Mindfulness-Based Relapse Prevention for Substance Use Disorders. A Pilot Efficacy Trial. *Substance Abuse*, 30(4), 295-305.
- Bowlin, S.L. ve Baer, R. A. (2012). Relationships Between Mindfulness, Self-Control, and Psychological Functioning. *Personality and Individual Differences*, 52, 411–415
- 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, 822-848.
- Brown, K. W. ve Vansteenkiste, M. (2006). Future and Present Time Perspectives, Goal-Attainment, and Well-Being. Antithetical or Complementary? Manuscript in preparation.
- 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., 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, 1023-1033
- Cao, F. ve Su, L. (2007). Internet Addiction among Chinese Adolescents: Prevalence and Psychological Features. *Child: Care, Health & Development*, 33 (3), 275-281.
- Caplan, S. E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, 55 (4), 721–736.

- Caplan, S. E. (2006). Relations Among Loneliness, Social Anxiety and Problematic Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 10 (2), 234-242.
- Carmody, J. ve Baer, R.A. (2008). Relationships Between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms and Well Being in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *J. Behav. Med.* 31, 23–33.
- Ceyhan E. (2008). Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*; 15 (2), 111.112.
- Ceyhan, E. (2010). Problemler İnternet Kullanım Düzeyi Üzerinde Kimlik Statüsünün, İnternet Kullanım Amacının Ve Cinsiyetin Yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri [Educational Sciences: Theory & Practice]*, 10 (3), 1323-1355.
- Ceyhan, A.A. (2011). Ergenlerin Problemler İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları. *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.
- Colle Flugel, K. F., Vincent, A., Cha, S. S., Loehrer, L. L., Bauer, B. A. ve Wahner-Roedler, D. L. (2010). *Complementary Nyanaponika Therapies in Clinical Practice*, 16(1), 36-40
- Cömert, T. I. (2007). İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığı. Ögel (Ed.), *Riskli Davranış Gösteren Çocuk ve Ergenler.* , İstanbul: Ajans Plaza.
- Çağiltay, K. (2009, 14 Aralık). İnternet'in Tarihçesi Ve Türkiye'ye İnternet'in Gelişi. <http://ocw.metu.edu.tr/course/view.php?id=45> adresinden 15.10.2014 tarihinde erişilmiştir.
- Çağır, G. (2010). *Lise Ve Üniversite Öğrencilerinin Problemler İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan Esenlik Halleri Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Balıkesir.
- Çağır G. ve Gürkan, U. (2012). The Relationship Between The Levels Of High School and University Students' Problematic Use of İnternet and Their Perceived Wellness and Loneliness Levels. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, 70-85.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.
- Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M. ve Müller, D. (2003). Alterations in Brain and İmmune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564–570.
- Davis, RA. (2001). Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Comput Human Behav*, 17, 187-195.

- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı Öz Anlayış Düzeyine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Ekblad, A. G. (2008). *Effects of Mindfulness Training on Emotional Regulation and Attention*. Unpublished doctoral dissertation. Duke University.
- Eysenck, H.J. (1997). Addiction, Personality and Motivation. *Human Psychopharmacology*, 12, 79- 87.
- Falkenström, F. (2010). Studying Mindfulness in Experienced Meditators. A Quasiexperimental Approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310.
- Germer, C. K., Siegel, R. ve Fulton, P. (Eds.). (2005). *Mindfulness And Psychonyanaponika Therapy*. New York: Guilford Press.
- Giluk, L. T. (2009). Mindfulness, Big Five Personality, and Affect. A Meta-Analysis. *Personality and Individual Differences*, 47, 805-811.
- Goldberg, I. (1995). Internet Addictive Disorder (IAD) diagnostic criteria. <<http://www.psycom.net/iadcriteria.html>>
- Goudriaan, A.E., Oosterlaan, J., De Beurs, E. ve Van Den, B.W. (2004). Pathological Gambling: A Comprehensive Review of Biobehavioral Findings. *Neuroscience Biobehavioural Review*, 28, 123–141.
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik İnternet Kullanımı. İnternet Bağımlılığı Kötüye Kullanımı. *New Symposium Journal*, 40, 105- 110.
- Greeson, J. M. (2009). Mindfulness Research Update 2008. *Complement Health Pract Rev.*,14(1), 10–18.
- Griffiths, M. (2000). Excessive İnternet Use: İmplications for Sexual Behavior. *CyberPsychology & Behavior*, 3(4), 537-552.
- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Van.
- Hayes, S., Follette, V. ve Linehan, M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*. New York: Guilford Press.
- Hayes-Skelton, S. ve Graham J. (2013). Decentering as a Common Link among Mindfulness, Cognitive Reappraisal, and Social Anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41, 317–328.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance ve Commitment Therapy and the New Behavior Therapies. *Mindfulness, Acceptance, and Relationship*. Hayes, S.C., Follette, V.M., Linehan, M.M. (Eds.). New York: Guilford.

- Hollis- Walker, L. ve Colosimo K., (2011). Mindfulness, Self-Compassion, and Happiness in Non-Meditators. A Theoretical and Empirical Examination. *Personality and Individual Differences*, 50, 222- 227.
- Howell, J. A., Digdon, L. N. ve Buro, K. (2010). Mindfulness Predicts Sleep-Related Selfregulation and Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 419- 424.
- Howell A.J., Dopko R.L., Passmore H. A. ve Buro K. (2011). Nature Connectedness. Associations with Well-Being and Mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 51, 166- 171
- İskender, M. ve Akın, A. (2011). Self-Compassion and Internet Addiction. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10 (3), 215-221.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our Senses*. New York: Hyperion.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H. ve Gölbaşı, Z. (2009). Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Süresinin Cinsiyet ve Psikiyatrik Belirtiler İle İlişkisi. *Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 8(3), 223-230.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S. ve Nam, B. W. (2006). Internet Addiction In Korean Adolescents and Its Relation To Depression and Suicidal Ideation. A *Questionnaire Survey*. *International Journal of Nursing Studies*. 43 (2), 185- 192.
- Kim, H. K. ve Davis, K. E. (2009). Toward a Comprehensive Theory of Problematic İnternet Use: Evaluating the Role of Self-Esteem, Anxiety, Flow, and the Self-Rated İmportance of İnternet Activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490-500.
- Kocaeefe, T. (2013). *Otonomi (Özerklik) Veren Ebeveynlik Stili, Bilinçli Farkındalık Ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Bilgi Üniversitesi: İstanbul.
- Koch, W. H. ve Pratarelli, M. E. (2004). Effects of İntro/Extraversion and Sex on Social İnternet Use. *North American Journal of Psychology*, 6(3), 371- 382.
- Kurtaran, G.T. (2008). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Mersin.
- Langer, E. J. ve Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*,56(1), 1- 9.
- Lazar, S.W., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J., Greve, D. ve Treadway, M., et al. (2005). Meditation Experience is Associated with İncreased Cortical Thinkness. *NeuroReport*, 16 (17), 1893- 1897.

- Levenson, E. (1998). Awareness, Insight, and Learning. *Contemp. Psychoanal*, 34, 239-249.
- Lutz, A., Grelschar, L., Rawlings, N., Richard, M. ve Davidson, R. (2004). Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(46), 16369-16373.
- Lykins E. L. B. ve Baer R. A. (2009). Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation. *Journal of Cognitive PsychoNyanaponika Therapy. An International Quarterly*, 23, 226-241.
- Milani, L., Osualdella, D. and Di Blasio, P. (2009). Quality of Interpersonal Relationships and Problematic Internet Use in Adolescence. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(6), 681-684.
- Miller, M., ve Fleming, M. (2008). Mindfulness Meditation for Alcohol Relapse Prevention. *A Feasibility Pilot Study. J Addict Med*, 2, 165-173.
- Mitchell, A. S. (2009) *Psikanalizde İlişkisel Kavramlar*. (Çev: G. Algaç ve İ. Anlı) İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları (Eserin orijinali 1946’ da yayımlandı).
- Murali, V. ve George, S. (2007). Lost Online an Overview of İnternet Addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1), 24-30.
- Nalwa, K. ve Anand, A. (2003). İnternet Addiction in Students: A Cause of Concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6 (6), 653-656.
- Nicholas B. A. ve Chambers R. (2006) Mindfulness-Based Psychotherapies. A Review of Conceptual Foundations, Empirical Evidence and Practical Considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285-294.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion. An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Newsome, S. (2009). *Effect of Mindfulness Course on Helping Professionals in Training: Examining Levels of Perceived Stres, Mindfulness and Self-Compassion*. Unpublished PhD dissertation. New Mexico State University: New Mexico.
- Nyanaponika Thera, N. (1991). *The heart of Buddhist meditation*. Boston: Weiser Books.
- Orhan, F. ve Akkoyunlu, B. (2004). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanımları Üzerine Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 107-116.
- Özcan, N. ve Buzlu, S. (2005). Problemlı İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç. İnternet Bilişsel Durum Ölçeği’nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlilik ve Güvenirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6 (1); 19-26.

- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi: Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M., E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Peker, A. (2013). *İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Problemlerli İnternet Kullanımı ve Siber Zorbalık Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Rotunda, R.J., Kass, S.J., Sutton, M.A. ve Leon, D.T. (2003). Internet Use and Misuse: Preliminary Findings from a New Assessment Instrument. *Behavior Modification*, 27, 484-504.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M. ve Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and Emotion Regulation Difficulties in Generalized Anxiety Disorder. Preliminary Evidence for Independent and Overlapping Contributions. *Behavior Nyanaponika Therapy*, 40(2), 142.
- Ronald D. S., Christopher, K. G. ve Andrew, O. (2008). *Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?* The National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine.
- Sanders, C.E., Field, T.M., Diego, M. ve Kaplan, M. (2000). The Relationship of Internet to Depression and Social Isolation among Adolescents. *Adolescence*, 35(138), 237-242
- Saville, B.K., Gisbert, A., Kopp, J. ve Telesco, G. (2010). Internet Addiction and Delay Discounting in College Students. *The Psychological Record*, 60, 273-286.
- Schneider, K. ve Leitner, L. (2002). Humanistic PsychoNyanaponika Therapy. Hersen ve Sledge (Ed.), *Encyclopedia of psychoNyanaponika Therapy (Vol. 1)*. New York: Elsevier Science/Acedemic Press.
- Schutte, N.S. ve Malouff, J. M. (2011). Emotional İntelligence Mediates The Relationship Between Mindfulness And Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 50, 1116–1119
- Shahrokh, N. ve Hales, R. (2003). *American Psychiatric Glossary (8th ed.)*. Washington: American Psychiatric Publishing.
- Sırakaya, M. (2011). *Öğretmen Adaylarının Problemlerli İnternet Kullanımı ve İnternet Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Shapira N. A., Lessig M. C. ve Goldsmith T. D. (2003). Problematic İnternet Use. Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.

- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Jr., 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.
- Siegel, R. D., Germer C. K. ve Olendzki A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. *Clinical Handbook of Mindfulness*.17-35. New York: Springer.
- Siegel, D. (2007). *The Mindful Brain*. New York: W.W. Norton.
- Simon, R. (2007). The Top Ten. *Psychotherapy Networker*, March/April, 24-37.
- Smith, H. ve Novak, P. (2004). *Buddhism: A Concise Introduction*. New York: Harper San Francisco.
- Smith, J. (2004). Alterations in Brain and İmmune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Three caveats. Psychosomatic Medicine*, 66, 148-152.
- Şahin, M. (2011). *İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Tahiroğlu, A.Y., Çelik, G.G., Uzel, M., Özcan, N. ve Avcı, A.(2008). İnternet Use Among Turkish Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 537- 543.
- Tatlıoğlu, K. ve Deniz M. E. (2011). Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz-Saygı, Karar Verme Stilleri Ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 19-41.
- Türkiye Büyük Millet Meclisi, (2012). Meclis Araştırma Komisyonu Raporu, Sayı:381, 984-985. Ankara. <http://www.tbmm.gov.tr/>
- Tsai, C.C. ve Lin, S.S.J. (2003). Internet Addiction of Adolescents in Taiwan. An Interview Study. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6),649-652.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., Kormas, G. ve Kafetzis, D. (2011). Determinants of Internet Addiction among Adolescents. A Case-Control Study. *ScientificWorld Journal*, 11, 866-874.
- Turnalar Kurtaran, G. (2008). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Mersin.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2009). 2009 Yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması Sonuçları. *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni*, Sayı 138, (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=4104>).
- Ulusoy, O. (2008). *Ergenlerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Saldırganlık İlişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.

- Valenstein, A.F. (1983). Working Through and Resistance to Change. Insight And The J. Amer. Psychoanal. Assn., 31S:353-373.
- Walsh, R. ve Shapiro, S. (2006). The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology. A Mutually Enriching Dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227-239.
- West, A. M. (2008). Mindfulness and Well-Being in Adolescence. An Exploration of Four Mindfulness Measures with an Adolescent Sample. *Dissertation Abstracts International. Section B. Sciences and Engineering*, 69(05), 3283
- Witkiewitz, K., Marlatt, G.A. ve Walker, D. (2005). Mindfulness-Based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy. An International Quarterly Volume 19*, Number 3
- Yen, J.Y., Ko, C.H., Yen, C.F., Chen, C.S. ve Chen, C.C. (2009). The Association Between Harmful Alcohol Use and Internet Addiction Among College Students. Comparison of Personality. *Psychiatry and Clinical Neuroscience* 63(2): 218- 224.
- Young, K. (1996). Internet Addiction. The Emergence of New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3): 237-244.
- Young, K. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts. Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology and Behavior*, 10 (5): 671- 679.
- Young, K.S. ve Case, C.J. (2004). Internet Abuse in the Workplace: New Trends in Risk Management. *Cyberpsychology and Behavior*. 7(1), 105-111.
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. *Innovations in Clinical Practice. A Source Book*, 17, 19-31.

<http://www.internetworldstats.com>, 2012

<http://www.tuik.gov.tr>, 2012

EKLER

Ek-1:

BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

Açıklama: Günlük deneyimlerinize ilgili olan bir takım ifadeler aşağıda verilmiştir. Her deneyimi size ne kadar uygun olduğunu göre işaretleyiniz. Lütfen, deneyimin ne olması gerektiğine göre değil, sizin deneyiminize gerçekten ne ölçüde uygun olduğuna göre cevap veriniz. Her ifadenin karşısında bulunan, 1 hemen hemen her zaman, 2 çoğu zaman, 3 bazen, 4 nadiren, 5 oldukça seyrek ve 6 hemen hemen hiçbir zaman anlamına gelmektedir.

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

Ek-2: PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ- ERGEN (PİKÖ-E)

A. Aykut Ceyhan & Esra Ceyhan

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.

Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yanıtlarken kendi internet kullanım davranışlarınızı olduğu gibi yansıtmamız, sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesine katkıda bulunacaktır. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katıldığınız için teşekkürler.

Tamamen **Oldukça** **Biraz** **Nadiren** **Hiç uygun**
uygun uygun uygun uygun değil
↓ ↓ ↓ ↓ ↓

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum..... | () | () | () | () | () |
| 2. İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor..... | () | () | () | () | () |
| 3. İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum..... | () | () | () | () | () |
| 4. İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum | () | () | () | () | () |
| 5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor | () | () | () | () | () |
| 6. Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum..... | () | () | () | () | () |
| 7. İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum.... | () | () | () | () | () |
| 8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum..... | () | () | () | () | () |
| 9. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum..... | () | () | () | () | () |
| 10. Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile | | | | | |

Tamamen **Oldukça** **Biraz** **Nadiren** **Hiç uygun**
uygun uygun uygun uygun değil
↓ ↓ ↓ ↓ ↓

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 11. İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum..... | () | () | () | () | () |
| 12. İnternette, kontrol benden çıkıyor..... | () | () | () | () | () |
| 13. İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor..... | () | () | () | () | () |
| 14. İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum..... | () | () | () | () | () |
| 15. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum | () | () | () | () | () |
| 16. Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerini bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum.. | () | () | () | () | () |
| 17. İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum..... | () | () | () | () | () |
| 18. Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor..... | () | () | () | () | () |
| 19. İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır..... | () | () | () | () | () |
| 20. İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor | () | () | () | () | () |
| 21. İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum..... | () | () | () | () | () |

Tamamen Oldukça Biraz Nadiren Hiç uygun

uygun

uygun

uygun

uygun

değil



22. İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda () () () () ()

23. İnternet kullanmayı bırakamadığım için

randevularıma veya derslerime geç kalıyorum..... () () () () ()

24. Sabahları uyandığında bir an önce

internete bağlanmak istiyorum..... () () () () ()

25. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini

hiç anlayamıyorum..... () () () () ()

26. İnternet beni kendisine esir ediyor..... () () () () ()

27. İnternet yoluyla iletişim kurmayı,

yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum..... () () () () ()

Ek-3:

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar ve kişisel bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır (Adınız-soyadınız sorulmamaktadır). Formdaki tüm soruları eksiksiz olarak cevaplamanız çok önemlidir. Bu çalışmaya olan katkınız ve verdiğiniz cevaplardaki samimiyetinizden dolayı teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz : Kız () Erkek ()

2. Sınıfınız : 1. () 2. () 3. () 4. ()

3. Yaşınız:

4. Siz dahil kaç kardeşsiniz?

() Kardeşim yok () 2 () 3 () 4 () 4'ten fazla

5. Okul öncesi eğitim aldınız mı?

() Evet () Hayır

6. Çocukluk döneminizde sizi etkileyen üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirdiniz mi?

() Evet () Hayır

Ek-4: ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Ad Soyad: Zehra ŞEHİDOĞLU

Doğum Yeri/Tarihi: İstanbul/1981

Eğitim Durumu:

1999-2003. Lisans/Atatürk Üniversitesi /Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

2012-2014. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji
Ana bilim Dalı (MA-yüksek Lisans).

Yabancı Dil (ler)ve Düzeyi:İngilizce (orta seviye)

İş Deneyimi: Rehber öğretmen (2003 yılından beri Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda Rehber Öğretmen)

Bilimsel yayınlar ve çalışmalar: