

Changes in University Students' Distress Tolerance Level According to Their Internet Use and Its Relationship with Self Compassion

Betül DOĞAN ÇEVİRGEN

İnönü University, Malatya-Türkiye

Mustafa KUTLU

İnönü University, Malatya-Türkiye

Article History

Submitted:25.11.2024
Accepted:26.04.2025
Published Online:30.04.2025

Keywords

Distress Tolerance
Internet Use
Self Compassion

Abstract

Purpose: This research aimed to examine the distress tolerance levels of university students during the Covid-19 pandemic in terms of recreational internet use time and to determine the relationship between distress tolerance and self-compassion levels.

Design & Methodology: The data of the study were obtained with the Distress Tolerance Scale, Self-Compassion Scale and personal information form. Relational screening method was used as the method in this research. The study group consists of 679 volunteer students (381 female, 298 male) studying at a university in eastern Turkey in the 2019-2020 academic year.

Findings: As a result of the research, it was seen that there was no significant difference in the distress tolerance levels of university students according to the duration of their recreational internet use. As a result of the stepwise regression analysis, it was determined that the sub-dimensions of self-compassion, isolation, self-judgment and over-identification, predicted the distress tolerance level, while the sub-dimensions of self-kindness, common humanity and mindfulness did not.

Implications & Suggestions: During the Covid-19 pandemic, when people were confined to their homes and met many of their needs via the internet, no significant difference was found in the level of distress tolerance compared to the duration of internet use for entertainment purposes. A similar study can be conducted outside the pandemic period with other sample groups and the research results can be compared. Considering the relationship between self-compassion and distress tolerance levels, it is thought that programs aimed at developing self-compassion can be effective in distress tolerance.



DOI: 10.29129/inujgse.1590746

Üniversite Öğrencilerinin Sıkıntıyı Tolere Etme Düzeyinin İnternet Kullanımlarına Göre Değişimi ve Öz Şefkat İle İlişkisi

Betül DOĞAN ÇEVİRGEN

İnönü University, Malatya-Türkiye

Mustafa KUTLU

İnönü University, Malatya-Türkiye

Makale Geçmişi

Geliş:25.11.2024

Kabul:26.04.2025

Online Yayın: 30.04.2025

Anahtar Sözcükler

Sıkıntıyı Tolere Etme
İnternet Kullanımı
Öz Şefkat

Öz

Amaç: Bu araştırma Covid-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin sıkıntıyı tolere etme düzeylerini eğlence amaçlı internet kullanma süresi açısından incelemeyi ve sıkıntıyı tolere etme ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır.

Yöntem: Araştırmanın verileri Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği ve kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir. Bu çalışmada yöntem olarak ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin doğusunda bulunan bir üniversitede öğrenim görmekte olan 679 (381 kadın, 298 erkek) gönüllü öğrenci oluşturmaktadır.

Bulgular: Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin sıkıntıyı tolere etme düzeylerinde eğlence amaçlı internet kullanma sürelerine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Yapılan adımsal regresyon analizi sonucunda öz şefkatin alt boyutlarından izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme değişkenlerinin sıkıntıyı tolere etme düzeyini yordadığı, öz nezaket, ortak insanlık bilinci ve farkındalık alt boyutlarının yordamadığı tespit edilmiştir.

Sonuçlar ve Öneriler: İnsanların evlerine kapanmak ve internet aracılığı ile pek çok ihtiyacını karşıladığı Covid-19 pandemisi döneminde sıkıntıyı tolere etme düzeyinde eğlence amaçlı internet kullanma sürelerine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Benzer bir çalışma pandemi dönemi dışında, başka örneklem grupları ile yapılabilir ve araştırma sonuçları karşılaştırılabilir. Öz şefkat ve sıkıntıyı tolere etme düzeyleri arasında bulunan ilişki göz önünde bulundurulduğunda öz şefkat geliştirmeye yönelik programların sıkıntıyı tolere etme üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.



DOL: 10.29129/inujgse.1590746

GİRİŞ

Üniversite öğrencilerinin birçoğu, bir taraftan kimlik ve bağımsızlık kazanma, yakın ilişkiler kurma yolunda mücadele ederken diğer taraftan duygusal, akademik, ekonomik, psikolojik, mesleki alanlarda sıkıntılar yaşamaktadırlar (Arıcı ve diğerleri, 2019; Donat ve diğerleri, 2019; Erkan ve diğerleri, 2012; Kacur ve Atak, 2011; Topkaya ve Meydan, 2013). Araştırmalar Covid-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencilerinin hasta olma veya yakınlarının hasta olmasından endişelenme, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı, uyum ve davranış sorunları, duygu durum bozuklukları, sosyal izolasyon, akademik başarı konusunda endişe, ekonomik durumu konusunda endişe, olumsuz düşünceler, depresyon, sosyal medya bağımlılığı gibi problemler yaşadıklarını göstermektedir (Asıcı ve Günlü, 2020; Branbury-Jones ve Isham, 2020; Cao ve diğerleri, 2020; Dikmen, 2021; Kaya, 2020; Isahm ve diğerleri, 2020; Jiao ve diğerleri, 2020; Li ve diğerleri, 2020; Memiş-Doğan ve Düzal, 2020; Newby, 2020; Öz-Ceviz ve diğerleri, 2020; Sarıtaş ve Barutçu, 2020; Wang ve diğerleri, 2020).

Simons ve Gaher'e (2005) göre sıkıntı, olumsuz düşünceler ya da acı veren bedensel duyumların bir sonucu olarak ortaya çıkar, fakat duygusal olarak hissedilebilir. Sıkıntıyı tolere etme hissedilen ya da gerçekten var olan, rahatsız edici ruhsal ya da fiziksel durumla baş etme kapasitesidir (Leyro, Zvolensky ve Bernstein, 2010). Algılanan sıkıntıyı tolere etme düzeyi kişiden kişiye farklılık gösterir. Sıkıntıyı tolere etme düzeyi düşük olan kişiler, sıkıntı veren durumları kabullenmekte zorlanırlar, sıkıntı veren duyguları dayanılmaz veya utanç verici olarak tanımlarlar. Sıkıntı veren durumdan kaçınmak, sıkıntıyı durdurmak ya da hafifletmek için uyumsuz yollara başvuruabilirler. Bu da hayatlarının işlevselliğinin bozulmasına sebep olabilir. Sıkıntıyı tolere etme düzeyi bireylerin duygu ve davranışlarını nasıl düzenleyeceklerini belirlemelerinde çok etkilidir (Simons ve Gaher, 2005).

Sıkıntıyı tolere etme düzeyi düşük olan kişiler rahatsızlık veren duygusal durumu ortadan kaldırmak amacıyla işlevsiz baş etme yolları kullanma eğilimindedir (Zvolensky ve diğerleri, 2010). Olumsuz yaşam olayları, stres faktörleri, psikolojik ve sosyal problemlerden kaynaklanan olumsuz duygulardan kaçmak için bazı insanlar interneti sığınacak bir liman olarak görebilir (Davis, 2001; Kardefelt-Winther, 2014; Tam ve Walter, 2013). Skues, Williams, Oldmeadow ve Wise (2016) 169 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada sıkıntıyı tolere etme ve problemleri internet kullanımı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Araştırmacılara göre sıkıntıyı tolere etme düzeyi düşük olan bireyler, olumsuz bir durum yaşadıklarında internette gezinerek, bu durumun üzerlerinde yarattığı etkiden kaçınmaya çalışabilirler. Benzer şekilde Young (2004) internet bağımlılığının temelinde, duygusal zorluklardan, sorunlu durumlardan veya kişisel zorluklardan sanal bir ortam yolu ile kaçışın olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca, sıkıntıyı tolere etme düzeyi ile internet bağımlılığı ve akıllı telefon kullanma sıklığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalar vardır (Elhai, Levine, O'Brien ve Armour, 2018; Rehanoğlu, 2015).

Üniversite öğrencileri interneti sosyal kaçış, bilgi edinme, boş zamanı değerlendirme, ekonomik fayda sağlama, sosyal etkileşim ve eğlence motivasyonları ile kullanmaktadır (Akinç, 2019; Biçer ve Şener, 2020; İçirgin, 2018). Pandemi sürecinde ise salgın konusunda internette bilgi edinme, eğitim ve iş faaliyetlerini internet üzerinden yapmanın yanı sıra, salgın nedeniyle yaşanan sıkıntıyı azaltmak için dizi/film/video izleme, müzik dinleme, çevrimiçi oyunları oynama, sosyal medya kullanma gibi amaçlarla da interneti kullanmaktadırlar (Balhara, Kattula, Singh, Chukkali ve Bhargava, 2020; Göker ve Turan, 2020; Király ve diğerleri, 2020). Türkiye'de 2020 yılında internet kullanımında artış olduğu görülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre 16-74 yaş arası bireylerde internet kullanım oranı 2020 yılında %79'dur. Bu oran 2019'da %75, 2018'de %72'dir. Pandemi sürecinde internet kullanımının arttığını gösteren

araştırma sonuçları bulunmaktadır (Aşkın, Bozkurt ve Zeybek, 2020; Fernandes, Biswas, Tan-Mansukhani, Vallejeo ve Essau, 2020; Sun ve diğerleri,2020).

Neff (2003a) öz şefkati şöyle tanımlamıştır; “ Öz şefkat insanların acı, başarısızlık, çaresizlik ve yetersizlik hissettikleri sıkıntılı zamanlarında kendilerine karşı sevecen ve nazik olmaları; olumsuz duygularının farkında olarak bu duyguları kabul etmeleri ve zorlayıcı yaşantıların insanlık deneyiminin bir parçası olduğunu bilmeleridir”. İnsanların kendilerine öz şefkatli yaklaşımları, ruh sağlıklarını korumak ve yaşadıkları zor olaylar ile baş etmek açısından önemlidir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Öz şefkat, üç bileşenden oluşan bir yapıdır. Her bileşen olumlu ve olumsuz bir boyut barındırmaktadır. Bunlar öz nezaket ve öz yargılama, farkındalık ve aşırı özdeşleşme, ortak insanlık bilinci ve izolasyondur (Germer, 2020; Neff, 2022). Araştırmalar öz şefkat ile sıkıntıyı tolere etme, depresyon, anksiyete, algılanan stres düzeyi, belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminasyon ve kaçınma ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Ayyıldız,2023; Bayramoğlu, 2011; Bluth ve Blanton,2015; Bluth, Campo, Futch ve Gaylor, 2016).

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Covid-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencilerinin gelişimsel veya pandemiden kaynaklanan bazı sıkıntılar yaşayabilme ihtimalleri oldukça yüksek görülmektedir. Sıkıntıyı tolere etme düzeyi yaşanan sıkıntılar ile sağlık baş etme yolları bulma ve iyilik hali üzerinde etkili olabilmektedir (Zvolensky ve diğerleri, 2010). Sıkıntıyı tolere etme düzeyinin Covid-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencileri için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin eğlence amaçlı internet kullanma sürelerine göre sıkıntıyı tolere etme düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Pandemi döneminde sıkıntılardan kaçmak için bir liman olarak görülebilecek interneti daha uzun süre kullanan öğrencilerin, sıkıntıyı tolere etme düzeylerinin daha düşük olabileceği beklenmektedir. Ayrıca sıkıntıyı tolere etme ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenecektir. Literatür incelendiğinde öz şefkat ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişki ile ilgili az sayıda çalışma olduğu görülmüştür.

Araştırmanın soruları şu şekilde sıralanmaktadır: Üniversite öğrencilerinin sıkıntıyı tolere etme düzeyleri, Covid-19 pandemisi sürecinde günlük eğlence amaçlı internet kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin alt boyutları (öz nezaket, öz yargılama, farkındalık, aşırı özdeşleşme, ortak insanlık bilinci, izolasyon)sıkıntıyı tolere etme düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Desen

Üniversite öğrencilerinin sıkıntıyı tolere etme düzeylerini internet kullanma süreleri açısından incelemeyi ve öz şefkat ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. “İlişkisel tarama tipi araştırmalarda birden fazla özelliğe ilişkin veri toplanarak bunlar arasındaki ilişkilerin sorgulanır” (Can, 2016: 9). Araştırma için İnönü Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan gerekli onay alınmıştır. Covid-19 pandemisinden dolayı üniversite öğrencilerine veri toplama araçları Google Forms üzerinden hazırlanarak ulaştırılmıştır.

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini 2019-2020 eğitim ve öğretim yılı içinde Türkiye'nin doğusunda bir üniversitede (İnönü Üniversitesi) eğitim görmekte olan 381'i kız (%56.1) ve 298'i erkek (%43.9), toplam 679 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 17 ile 28 arasında değişmektedir ($\bar{x}$ =20.39, ss =1.91).

Veri Toplama Araçları

Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği (STEÖ)

Simons ve Gaher (2005) tarafından geliştirilen ölçek Akın, Akça ve Gülşen (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. STÖ 15 maddeden ve 4 alt boyuttan (boyutları dayanıklılık, yoğunlaşma, değerlendirme ve düzenleme) oluşmaktadır. 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) .82'dir. Alt boyutları için bu değer sırası ile .62, .66, .71 ve .61'dir. Bu çalışmada Cronbach alfa değeri .87 olarak hesaplanmıştır. Ölçek toplam puanı maddelerin puanlarının ters çevrilip toplanması ile elde edilir. Ölçek toplam puanındaki artış sıkıntıyı tolere etme düzeyindeki artışı gösterir.

Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ)

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz Duyarlılık Ölçeği Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafında Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 26 madde ve 6 alt boyuttan (öz nezaket, öz yargılama, farkındalık, aşırı özdeşleme, ortak insanlık bilinci ve izolasyon) oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipindedir. Ölçeğin 3, 4, 6, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 26 numaralı maddeleri ters çevrilir. Maddelerden elde edilen puanların toplanması ile ölçeğin toplam puanı elde edilir. Puanın artışı öz şefkat düzeyinin arttığını gösterir. Cronbach alfa değeri öz nezaket alt boyutu için .77, öz yargılama alt boyutu için .72, farkındalık alt boyutu için .72, aşırı özdeşleşme alt boyutu için .80, paylaşımın bilincinde olma alt boyutu için .74 ve izolasyon alt boyutu için .74'tür. Bu araştırmada Cronbach alfa değeri sırasıyla .71, .80, .70, .73, .72, .70 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından demografik bilgiler, eğlence amaçlı internet kullanma süresi ve akademik amaçlı internet kullanma süresi ile ilgili bilgi almak amacıyla oluşturulmuştur ve açık uçlu sorular bulunmaktadır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25 kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin sıkıntıyı tolere etme düzeylerinin eğlence amaçlı internet kullanma süreleri açısından incelenmesine ilişkin olarak yapılan analizlerde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) analizi kullanılmıştır. Analizin yapılabilmesi için verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiş ve normal dağıldığı görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin öz şefkatin alt boyutlarının sıkıntıyı tolere etme düzeyini yordama gücünün belirlenmesinde adımsal (stepwise) regresyon analizi kullanılmıştır. Öncelikle çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için gerekli kriterlerin sağlanıp sağlanmadığı incelenmiştir. Yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılılık (multicollinearity) sorunu olup olmadığının incelenmesi için aralarındaki korelasyona bakılmıştır. Büyüköztürk'e göre (2010) .80 ile .90 üzerindeki korelasyon çoklu bağlantı olabileceğini gösterir. Analizdeki en yüksek korelasyonun .68 olduğu görülmüştür, bu nedenle çoklu bağlantılığın olmadığı anlaşılmıştır. Ayrıca aynı amaçla Varyans Büyütme Faktörleri (VIF) ve Tolerans değeri incelenmiştir. Analizdeki en yüksek VIF değeri 2.46 en düşük tolerans değeri 0.4 olarak hesaplandığı için sorun olmadığı anlaşılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını saptamak amacıyla Mahalanobis, Durbin Watson ve Cook's Distance değerlerine bakılmıştır. Mahalanobis değeri 25'in altında, Durbin Watson değerlerinin 1,5 ile 2,5 arasında değer aldığı Cook's distance değerini 1'in altında olduğu ve verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Ayrıca standardize edilmiş uç değerler 3'ten küçüktür.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular sunulmuştur. Katılımcıların eğlence ve akademik amaçlı internet kullanma süresi dağılımı Tablo 1’de verilmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin eğlence amaçlı internet kullanım süreleri üzerinde çalışılmak istenmiştir. Pandemi döneminde eğitim çevrimiçi yapılmıştır. Üniversite öğrencileri derslere katılabilmek için interneti kullanmıştır ve akademik amaçlı internet kullanma süresi artmıştır. Eğlence amaçlı internet kullanma sürelerinin ve akademik amaçlı internet kullanma sürelerinin karışmaması amacıyla, üniversite öğrencilerine her iki amaçla da internet kullanma süreleri araştırmada sorulmuştur.

Tablo 1

Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanma Süresi Açısından Dağılımı

Eğlence Amaçlı İnternet Kullanma Süresi			Akademik Amaçlı İnternet Kullanma Süresi	
	n	%	n	%
3 saat ve daha az	231	34	289	42.6
4-6 saat	283	41.7	331	48.7
7-9 saat	113	16.6	43	6.3
10 saat ve üstü	52	7.7	16	2.4
Toplam	679	100	679	100

Tablo 1’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğlence ve akademik amaçlı internet kullanma süreleri görülmektedir. Buna göre günde üniversite öğrencilerin %34’ü 3 saat ve daha az %41.7’si 4-6 saat, %16.6’sı 7-9 saat, %7.7’si 10 saat ve üstü süreyle eğlence amaçlı internet kullanırken; %42.6’sı 3 saat ve daha az, %48.7’si 4-6 saat, %6.3’ü 7-9 saat, %2.4’ü 10 saat ve üstü süreyle akademik amaçlarla internet kullanmaktadır. Günlük eğlence amaçlı internet kullanma süresi ortalama 5.20 ± 3.05 saat, akademik amaçlı internet kullanma süresi 3.91 ± 2.11 saat olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	$\bar{x}$	Min.	Maks.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Sıkıntıyı Tolere Etme	48.72	22	74	10.84	-.123	-.622
Öz Şefkat	84.17	45	130	16.22	.19	-.296

Öz Nezaket	15.97	7	25	4.03	.194	-.546
Öz Yargılama	14.23	5	25	4.52	-.047	-.545
Farkındalık	14.19	7	20	2.9	-.052	-.541
Aşırı Özdeşleşme	12.72	4	20	3.71	-.162	-.616
Ort. İnsanlık Bilinci	14.29	6	20	3.19	-.19	-.465
İzolasyon	11.33	4	20	3.58	.70	-.538

Tablo 2’de görüldüğü gibi Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması 48.77, standart sapması 10.84; Öz Duyarlılık Ölçeğinden elde edilen öz şefkat puanlarının ortalaması 84.17, standart sapması 16.22’dir. Öz şefkatin alt boyutlarından öz nezaket puanlarının ortalaması 15.97, standart sapması 4.03; öz yargılama puanlarının ortalaması 14.23, standart sapması 4.52; farkındalık puanlarının ortalaması 14.19, standart sapması 2.9; aşırı özdeşleşme puanlarının ortalaması 12.72, standart sapması 3.71; ortak insanlık bilinci puanlarının ortalaması 14.29, standart sapması 3.19; izolasyon puanlarının ortalaması 11.33, standart sapması 3.58 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3

Üniversite Öğrencilerinin Sıkıntıyı Tolere Etme Düzeylerinin Eğlence Amaçlı İnternet Kullanma Sürelerine Göre ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	2.589	3	0.647	1.199	0.310
Grup içi	363.664	674	0.540		
Toplam	366.253	678			

* $p < .05$

Tablo 3’te üniversite öğrencilerinin internet kullanma sürelerine göre sıkıntıyı tolere etme düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı [$F(4,674) = 1.199$; $p = 0.310 > 0.05$] görülmüştür.

Tablo 4

Sıkıntıyı Tolere Etme ve Öz Şefkat Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
1.Sıkıntıyı Tolere Etme	3.21	0.73	1						
2.İzolasyon	2.87	0.85	-.58**	1					
3.Aşırı Özdeşleşme	3.23	0.92	-.56**	.68**	1				

4.Öz Yargılama	2.86	0.9	-.50**	.61**	.63**	1		
5.Öz Nezaket	3.16	0.8	.31**	-.37**	-.44**	-.62**	1	
6.Farkındalık	3,49	0.73	.30**	-.40**	-.42**	-.44**	.63**	1
7.Ortak İnsanlık Bilinci	3.54	0.79	.22**	-.33**	-.32**	-.39**	.57**	.59** 1

**p<.001

Tablo 4'te yer alan veriler incelendiğinde sıkıntıyı tolere etme ile öz şefkat ölçeğinin alt boyutlarının hepsi arasında anlamlı ilişki ($p<.001$) vardır. Sıkıntıyı tolere etme ile izolasyon (-.58), aşırı özdeşleşme (-.56), öz yargılama (-.50) alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki; öz nezaket (.31), farkındalık (.30), ortak insanlık bilinci (.22) alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki ($p<.001$) vardır.

Tablo 5

Sıkıntıyı Tolere Etmenin Yordayıcısı Olarak Öz Şefkat Alt Boyutlarına İlişkin Adımsal Regresyon Analizi

	B	SD	β	R^2
Aşama 1				
Sabit	4.690	0.081		.35
İzolasyon	-0.512	0.027	-0.590**	
Aşama 2				
Sabit	4.911	0.085		.39
İzolasyon	-0.320	0.039	-0.369**	
Aşırı Özdeşleşme	-0.239	0.035	-0.300**	
Aşama 3				
Sabit	4.988	0.086		.40
İzolasyon	-0.277	0.040	-0.319**	
Aşırı Özdeşleşme	-0.190	0.037	-0.238**	
Öz Yargılama	-0.126	0.032	-0.156**	

*p<.05 **p<.001

Tablo 5 incelendiğinde adımsal regresyon analizinin birinci aşamasında izolasyon değişkeninin üniversite öğrencilerinin sıkıntıyı tolere etme düzeylerinin %35'ini [$F(1,677)= 360.635$; $p<.001$] açıkladığı görülmektedir. Adımsal regresyon analizinin ikinci aşamasında modele izolasyon değişkeninin yanına aşırı özdeşleşme değişkeni girmiştir. İzolasyon ve aşırı özdeşleşme değişkenleri birlikte sıkıntıyı tolere etme düzeyinin %39'unu [$F(2,676)= 214.913$; $p<.001$] açıklamaktadır. Adımsal regresyon analizinin 3. Aşamasında modele öz yargılama değişkeni girmiştir. İzolasyon, aşırı özdeşleşme ve öz yargılama değişkenleri sıkıntıyı tolere etme düzeylerinin [$F(3,675)= 151.291$; $p<.001$] %40'ını açıklamaktadır. Öz nezaket, farkındalık ve ortak insanlık bilinci değişkenlerinin sıkıntıyı tolere etme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin sıkıntıyı tolere etme düzeylerinin eğlence amaçlı internet kullanma süresi açısından incelenmesi ve sıkıntıyı tolere etme ve öz şefkat arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırma sonuçları ile ilgili karşılaştırma, tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencileri akademik amaçlarla günde ortalama 4 saate yakın süreyle, eğlence amaçlı günde ortalama 5 saat, toplamda yaklaşık 9 saat internet kullanmaktadır. WeAreSocial2020 Türkiye İnternet Kullanım Raporuna göre; internet kullanıcı sayıları 2020 yılında %4 (2,4 milyon), artış göstermiştir. 62 milyon kişi (%74) internet kullanmaktadır. Türkiye’de ortalama günlük interneti kullanma süresi 7.5 saat olarak hesaplanmıştır. Bizim araştırmamızda elde edilen sonuç covid-19 pandemisinden önce üniversite öğrencileri ile yapılan birçok araştırmadan elde edilenlerden bulgulardan yüksektir (Altuntaş, 2020; Babacan-Gümüş, Şıpkın, Tuna ve Keskin, 2015; Durmuş ve diğerleri, 2018; Gökçeaslan ve Seferoğlu, 2015; Günlü ve Ceyhan,2017; Reyhanoğlu,2015). Öztürk, Özgüner ve Şakiroğlu (2020) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada Covid-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencilerinin internette geçirdikleri sürenin eskisine göre arttığı tespit edilmiştir. Dikmen (2021) pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin %37’sinin günlük 8 saat ve daha fazla süreyle internet kullandıklarını belirtmiştir. Bu durumun pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitim almaları, sokağa çıkmanın riskli oluşu ve bazı günlerde yaşanan sokağa çıkma kısıtlamaları nedeniyle evde uzun süre vakit geçirmek zorunda kaldıklarında, interneti en kolay eğlence aracı olarak görmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Balcı, Durmuş ve Sezer’e(2020) göre uzaktan eğitim sürecinde öğrencilerin sadece ders için internet kullanarak geçirdikleri süre 6-7 saati bulabilmektedir. Öğrencilerin hali hazırda var olan sosyal medya kullanımı, dijital oyunlar oynama, film izleme alışkanlıklarının üzerine 6-7 saat akademik amaçlı internet kullanımı eklenmektedir. Baltacı, Akbulut ve Zafer (2020) üniversite öğrencileri ile yapılan nitel araştırmanın sonuçları, Covid-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin interneti eskisine göre daha çok kullandıklarını ve internet kullanımlarını kontrol etmekte zorluk yaşadıklarını göstermektedir.

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin eğlence amaçlı internet kullanma sürelerine göre sıkıntıyı tolere etme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Daha önce yapılan bazı araştırmalar sıkıntıyı tolere etme düzeyi ve internet kullanma süresi, problemlerle ilgili internet kullanımı, problemlerle ilgili telefon kullanımı, internet bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Akbari 2017; Elhai, Levine, O’Brien ve Armour, 2018; Reyhanoğlu, 2015; Skues ve diğerleri, 2016). Sıkıntıyı tolere etme genellikle olumsuz duyguya tahammül etme gücü olarak tanımlanır. Sıkıntı toleransı düşük olan kişiler, sıkıntıya tahammül edemedikleri için, rahatsızlık veren duygusal durumu ortadan kaldırmak amacıyla kaçma ya da kaçınma yollarını kullanma eğilimindedir (Leyro, Zvolensky ve Bernstein, 2010). Araştırmalar sıkıntı toleransı düşük olan kişilerin aynı zamanda sigara, alkol, madde riskinin yüksek olduğunu göstermektedir (Bahadır, Güneş ve Noyan,2019; Baker, Piper, McCarthy, Majeskie ve Fiore, 2004; Brown ve diğerleri, 2004; Göçer, 2020; Güneş, 2018; Köroğlu,2018; Tosun, 2008; Udum, 2018; Williams, Vik ve Wong, 2015). Bu araştırmada internet kullanma sürelerine göre sıkıntıyı tolere etme düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamasının nedeni yaşanan Covid-19 pandemisi süreci olabilir. Kardefelt-Winther (2014) tarafından öne sürülen telafi edici internet kullanımı teorisi, internet bağımlılığını tamamen patolojik bir eylem olarak görmek yerine, internet kullanımının bağlamlarını, amaçlarını ve motivasyonlarını anlamının önemli olduğunu öne sürer. Çünkü bunların internet kullanımının olumlu ve olumsuz sonuçları üzerinde etkili olacağını belirtir. Telafi edici internet kullanım motivasyonları, psikososyal sorunlara veya karşılanmamış ihtiyaçlara dayanmaktadır. İnternet kullanımı

bu sıkıntıları telafi etmeyi sağlayıp daha büyük ruh sağlığı sorunlarının yaşanmasını engelleyecek sonuçlar sağlayabilir. Teori internet bağımlılığı riskini ve olumsuz sonuçları görmezden gelmemektedir, ancak artıların ve eksilerin birlikte değerlendirilmesi gerektiğini öne sürer. Suler (1999:Akt: Baltacı ve diğerleri 2020) insanların günlük yaşamda ihtiyaçlarını karşılamak için internete bağlandıklarını ifade etmiştir. Bu açıdan bakıldığında pandemi döneminde üniversite öğrencileri interneti sıkıntıyı tolere etme düzeyleri düşük olduğu ve kaçış sağladığından ziyade, yaşanan sosyal izolasyondan dolayı, temel ihtiyaçlarını karşılamak için kullandıkları düşünülebilir. Bu dönemde insanlar hem yalnızlığın etkilerini azaltmak hem de iletişim, iş veya eğitim amacıyla internet kullanabilirler (Kazan- Kızılkurt ve Dilbaz,2020). Ayrıca pandemi sürecinde öğrencilerin hangi amaçla interneti kullandığı (akademik, eğlence) bir birine karışabilir. Örneğin bir üniversite öğrencisi çevrimiçi ders dinlerken diğer taraftan internette geziniyor olabilir. Bu durum hangi internet kullanımının sıkıntıyı tolere etme ile ilişkili olduğunu tespit etmeyi zorlaştırmış olabilir.

Bu araştırmada sıkıntıyı tolere etme düzeyi ve öz şefkat ölçeğinin alt ölçekleri olan öz nezaket, öz yargılama, ortak insanlık bilinci, izolasyon, farkındalık ve aşırı özdeşleşme arasındaki ilişki incelenmiş, öz nezaket, farkındalık ve ortak insanlık bilinci alt boyutları ile pozitif yönlü zayıf bir ilişki; izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan adimsal regresyon analizi sonuçları izolasyon, aşırı özdeşleşme ve öz yargılama alt ölçekleri sıkıntıyı tolere etme düzeyinin %40'ını açıklamaktadır. Ülkemizde sıkıntıyı tolere etme ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişki ile ilgili araştırma bulunmamaktadır. Yurt dışındaki literatürde ise bu konu ile ilgili araştırmalar sınırlıdır. Basharpoor, Mowlaie ve Sarafrazi (2020) 17-40 yaş arasında 190 yetişkin ile yaptıkları araştırmanın sonuçları sıkıntıyı tolere etme düzeyi ile öz şefkatin öz nezaket, ortak insanlık bilinci ve farkındalık alt boyutları ile pozitif yönlü zayıf ilişki, öz yargılama ve izolasyon alt boyutları ile negatif yönlü zayıf ilişki olduğu ancak aşırı özdeşleşme alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Bunun yanı sıra sıkıntıyı tolere etme ve öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu gösteren bazı araştırma sonuçları bulunmaktadır (Buluth ve diğerleri, 2016; Schoenefeld ve Webb, 2013). Ülkemizde farkındalık ve sıkıntıyı tolere etme düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Ünlü-Kaynakçı, 2017; Yılmaz, 2018; Zünbül,2019). Sıkıntıyı tolere etme olumsuz duygulara dayanabilme, olumsuz duygusal durumu kabul edilebilir olarak algılama, duyguları düzenleme ve bu durumun kişinin bütün dikkatini uzun süre almamasını başarabilmeyi kapsar (Simon ve Gaher, 2006). Öz şefkat ise olumsuz durumun karşısında kişinin ihtiyaç duyduğu duygusal desteği sağlar (Neff ve Germer,2020). Öz şefkat ile kişinin kendine sağlayacağı desteğin sıkıntıyı tolere etmesine yardımcı alacağı düşünülmektedir. Özellikle bu araştırmada insanların yaşanan olumsuz durumlar karşısında kendilerini olumsuz biçimde yargılamamalarının, kendilerini izole etmemelerinin ve yaşanan olumsuz duruma odaklanıp, özdeşleşmemelerinin, sıkıntı toleranslarının yükselmesini sağlayacağını göstermiştir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre aşağıdaki önerilere yer verilebilir.

Bu araştırmada Covid-19 pandemisi döneminde sıkıntıyı tolere etme ve eğlence amaçlı internet kullanımı incelenmiş ve anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Başka örneklem grupları ile pandemi sonrasında benzer bir çalışma yapılabilir ve sonuçları karşılaştırılabilir.

Öz şefkat ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişki göz önünde bulundurularak, araştırmacıların öz şefkat düzeyini yükseltmeye yönelik geliştirecekleri psikoeğitim programlarının sıkıntıyı tolere etme düzeyi üzerindeki etkisini incelemelerinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Rehberlik ve psikolojik danışma merkezlerinde, öz şefkat konusunda üniversite öğrencilerinde farkındalık oluşturma amaçlı seminerler verilebilir, bültenler hazırlanabilir, öz şefkat temelli kısa süreli eğitimler veya atölyeler düzenlenebilir. Bu çalışmalar üniversitelerde ruh sağlığı politikalarına dahil edilebilir.

Pandemi sonrasında model başka kültürel örneklem grupları ile test edilirse sonuçlar genellenebilirlik açısından karşılaştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Akbari, M. (2017). Metacognitions or distress intolerance: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic internet use. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 128–133. doi: [10.1016/j.abrep.2017.10.004](https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.004)
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlılık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/87628>
- Akın, A., Akça, M. Ş., & Gülşen, M. (2015). Sıkıntıyı tolere etme ölçeği Türkçe formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(2), 619-630. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/209854>
- Akınç, S. (2019). *Kullanımlar ve doyumlar kuramı perspektifinden üniversite öğrencilerinin Youtube kanallarını izleme motivasyonları*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Ankara.
- Altıntaş, A. (2020). *Lise öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Arıcı, F., Ekin, Ö., & Efendioğlu, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin üniversite eğitimi ve yaşamına ilişkin problemleri: Bir durum çalışması. *Journal of Advanced Education Studies*, 1 (2), 79-95. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/888356>
- Asıcı, A. & Günlü, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin gözünden Covid-19 salgını: Nitel bir araştırma. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9, 1-20. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1203917>
- Aşkın, R., Bozkurt, Y. & Zeybek, Z. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı*, 19, (37), 304-318. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1166182>
- Ayyıldız, A.Z. (2023). Yetişkinlerde bağlanma stilleri, öz şefkat, endişe ve ruminasyon arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Babacan-Gümüş, A., Şıpkın, S., Tuna, A. & Keskin, G. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bullitein*, 14 (6), 460- 466. doi: 10.5455/pmb.1-1433229022
- Bahadır, E., Güneş, F. & Noyan, C.O. (2019). Madde kullanım bozukluğu olan bireylerde sıkıntıya toleransın madde kullanım sürecine etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20 (4), 214-223. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/825878>
- Balcı, E., Durmuş, D. & Sezer, L. (2020). Corona günlerinde uzaktan eğitim risk oluşturur mu? *Bağımlılık Dergisi*, 22 (1), 100-102. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1377948>
- Balhara, Y.P.S., Kattula, D., Singh, S., Chukkali, S. & Bhargava, B., (2020). Impact of lockdown following COVID-19 on the gaming behavior of college students. *Indian Journal of Public Health*, 172-176. doi: 10.4103/ijph.IJPH_465_20
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö.F. & Zafer, R. (2020). Covid-19 pandemisinde problemlerli internet kullanımı: Nitel bir araştırma. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1 (3), 126-140. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1910852>
- Baker, T. B., Piper, M. E., McCarthy, D. E., Majeskie, M. R., & Fiore, M. C. (2004). Addiction motivation reformulated: An affective processing model of negative reinforcement. *Psychological Review*, 111, 33–51. doi:10.1037/0033-295x.111.1.33
- Basharpour, S., Mowlaie, M. & Sarafrazi, L. (2020). The relationships of distress tolerance, selfcompassion to posttraumatic growth, the mediating role of cognitive fusion. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1-10. doi: 10.1080/10926771.2019.1711279

- Bayramoğlu, A. (2011). Psikopatoloji ile ilişkili olarak öz şefkat. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bıçer, S. & Şener, Y. (2020). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımları bağlamında üniversite öğrencilerinin Youtube kullanım alışkanlıkları. *Selçuk İletişim Dergisi*, 13 (2), 589-627. doi: 10.18094/JOSC.697809
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219-230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. & Gaylord, S. A. (2016). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth And Adolescence*, 46(4), 840-853. doi:10.1007/s10964-016-0567-2
- Bradbury-Jones, C. & Isham, L. (2020). The pandemic paradox: the consequences of COVID-19 on domestic violence. *Journal of Clinical Nursing*. doi: 10.1111/jocn.15296
- Brown, A. B., Lejuez, C.W., Kahler, C.W., Strong D.R., & Zvolensky, M.J. (2004). Distress tolerance and early smoking lapse. *Clinical Psychology Review* 25, 713-733. doi: 10.1016/j.cpr.2005.05.003
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, Nobel Yayınları (11. Baskı), Ankara.
- Can, A. (2016). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. (4. Baskı), Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, H., Xu, X., Dong, J., & Jianzhong, Z. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research* <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120305400>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195. doi: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Donat, A., Bilgiç, B., Eskiocak, A., Koşar, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve çözüm önerileri. *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*. 9(3), 451-459. doi: 10.5961/jhes.2019.345
- Dikmen, M. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki: Bir yapısal eşitlik modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 22 (1),20-30. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1275011>
- Durmuş, H., Günay, O., Yıldız, S., Timur, A., Balcı, E., ve Karaca S. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve üniversite yaşamı boyunca değişimi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. <https://alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/98/383-389.pdf>
- Elhai, J.D., Levine, J.C., O'Brien, K.D., ve Armour, C. (2018). Distress tolerance and mindfulness mediate relations between depression and anxiety sensitivity with problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 18, 1-6. doi: 10.1016/j.chb.2018.03.026
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 95-105. <https://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/402/366>
- Fernandes, B., Biswas, U.N., Tan-Mansukhani, R., Vallejeo, A. ve Essau, C. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7, 59-65. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7649333>
- Germer, C. K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık*. (Çevirmen: H. Ü. Haktanır). Diyojen Yayıncılık, İstanbul.
- Göçer, R. (2020). *Denetimli serbestlik tedbiri kararı verilen esrar kullanım bozukluğu olan bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük, sıkıntıya dayanma ve anksiyete duyarlılığı parametrelerinin takip sonuçları üzerine yordayıcı etkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Bakırköy Prof. Dr Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim Kliniği, İstanbul.
- Gökçeaslan, Ş. & Seferoğlu, S.S. (2015). Ortaokul öğrencilerinin internet kullanım biçimleri: Riskli davranışlar ve fırsatlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24 (1) 383-404.

- <https://avesis.gazi.edu.tr/yayin/fd9687cc-8b16-42fe-b410-e2ae47406820/ortaokul-ogrencilerinin-internet-kullanim-bicimleri-riskli-davranislar>
- Göker, M.E. & Turan, Ş. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde problemli teknoloji kullanımı. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5, 108-114. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1196379>
- Güneş, F. (2018). *Madde kullanım bozukluğu olan bireylerde sıkıntı toleransının madde kullanım sürecine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, İstanbul.
- Günlü, A& & Ceyhan, A.A. (2017). Ergenlerde internet ve problemli internet kullanım davranışlarının incelenmesi. *The Turkish Journal on Addictions*, 4, 75–117.
- Islam, A., Berna, S.D., Raihan, H., Khan, N.A. ve Hossain, T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. <https://journals.plos.org/> adresinden 02 Ocak 2021 tarihinde alınmıştır. doi: 10.1371/journal.pone.0238162
- İçirgin, Ö. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve motivasyonları* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilimdalı, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bilimdalı, Konya.
- Jiao, W.Y., Wang, L.N., Liu, J., Fang, S.F., & Jiao, F.Y., Pettoello-Mantovani, M., Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal Of Pediatrics*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7127630/>
- Kacur, M. & Atak, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla başetme yolları: Erciyes Üniversitesi örnekleme. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31, 273- 297. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/219578>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. doi: 10.1016/j.chb.2013.10.059
- Kaya, B. (2020). Pandeminin ruh sağlığına etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 123-124. doi: 10.5505/kpd.2020.64325.
- Kazan-Kızılkurt, Ö. & Dilbaz, N. (2020). Covid-19 pandemisinde bağımlılık. <https://www.researchgate.net/> adresinden 5 Ocak 2021 tarihinde alınmıştır.
- Király, O., Potenza, MN., Stein, D.J., King, D.L., Hodgins, D.C., Saunders, J.B., ve diğerleri (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Compr Psychiatry*. 100, 152-180. doi: 10.1016/j.comppsy.2020.15218
- Koroğlu, K. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sıkıntıya dayanma ve alkol kullanımı arasındaki ilişkide başa çıkmanın rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Li HY, Cao H, Leung DYP, & Mak YW (2020) The psychological impacts of a covid-19 outbreak on college students in China: a longitudinal study. *Int J Environ Res Public Health*, 17:3933. doi: doi.org/10.3390/ijerph17113933
- Leyro, T.M., Zvolensky, M.J ve Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychological Bulletin*, 136 (4), 576-600. doi: 10.1037/a0019712
- Memiş Doğan, M. & Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 739-752.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102. doi: 10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi: 10.1080/15298860309027

- Neff, K. (2022). *Öz şefkat, kendine nazik olmanın kanıtlanmış gücü* (Çev: Ebrar Güldemler). Diyojen Yayıncılık (1. Baskı), İstanbul.
- Neff, K. & Germer, C.K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi* (Çevirmen: F.T. Altun), Diyojen Yayınları, İstanbul.
- Neff, K. D., Rude, S. S. & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. doi: 10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Newby, J.M, O'More, K., Tang, S., Christensen, H. & Faasse, K. (2020). Acute mental health responses during the COVID-19 pandemic in Australia. *Plosone*, 15 (7), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236562>
- Öztürk, İ., Akalın, S., Özgüner, İ., & Şakiroğlu, M. (2020). Covid-19 salgınının ve karantinanın psikolojik etkileri. *Turkish Studies*, 15(4), 885-903.
- Öz-Ceviz, N., Tektaş, N. , Basmacı, G. & Tektaş, M. (2020). Covid 19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen değişkenlerin analizi. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi*, 3(2), 312-329.
- Reyhanoğlu, E.N. (2015). *Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeyleri ile sıkıntıya dayanma, başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı.
- Sarıtaş, E. & Barutçu, S. (2020). Öğretimde dijital dönüşüm ve öğrencilerin çevrimiçi öğrenmeye hazır bulunuşluğu: Pandemi döneminde Pamukkale Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 11(1), 5-22. doi: 10.34231/iuyd.706397
- Schoenefeld, S.J. ve Webb, J.B. (2013). Self-compassion and intuitive eating in college women: Examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance and action. *Eating Behaviors*, 14, 493–496. doi: 10.1016/j.eatbeh.2013.09.001
- Skues,J., Willis, B., Oldmedow, J. & Wise, L. (2016). The effects of boredom, loneliness, and distress tolerance on problem internet use among university students. *Int J Ment Health Addiction*, 14, 167-180. doi: 10.1007/s11469-015-9568-8
- Simons, J.S. & Gaher R.M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29 (2),83-101. doi: 10.1007/s11031-005-7955-3
- Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., ve diğerleri (2020). Brief Report: Increased addictive internet and substance use behavior during the COVID-19 pandemic in China. *The American Journal on Addictions*, 1-3. doi: 10.1111/ajad.13066
- Tam, P., & Walter, G. (2013). Problematic internet use in childhood and youth: evolution of a 21st century affliction. *Australasian Psychiatry*, 21(6), 533–536. doi: 10.1177/1039856213509911
- Tosun, M.(2008). Madde bağımlılığın genel bakış. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri*, 62: 201-220.
- Topkaya, N., Köksal, Z. & Bayram, Z. (2022). Ergenlerde iyi oluşun yordanmasında bilişsel esneklik ve öz-şefkatin rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 646-662. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2297027>
- Topkaya, N. & Meydan B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (1), 25-37.
- TÜİK,2020, <https://data.tuik.gov.tr/> adresinden 02 Ocak 2021 tarihinde alınmıştır.
- Udum, S. (2018). *Sıkıntıya dayanma ve esrar kullanım arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Ünlü-Kaynakçı, F.Z. (2017). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sıkıntıya yönelik bir model testi: Bilinçli farkındalık, merkezileştirme, bilişsel yeniden değerlendirilmede duygu düzenleme güçlüklerinin*

- dolaylı etkisi.* Doktora Tezi, Middle East Technical University, The Department Of Educational Science, Ankara.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729-1754. doi: 10.3390/ijerph17051729
- wearesocial ,2020 , <https://wearesocial.com/digital-2020> adresinden 02 Ocak 2021 tarihinde alınmıştır.
- Williams, C. L., Vik, P. W. & Wong, M. M. (2015). Distress tolerance in social versus solitary college student drinkers. *Addictive Behaviors*, 50, 89–95. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460315002130>
- Young, K.S. (2004). İnternet addiction a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. doi:10.1177/0002764204270278
- Yılmaz, Y. (2018). *Öğretmen adaylarında bilişsel farkındalık düzeyleri, öznel mutluluk ve sıkıntıyı tolere etme, arasındaki yordayıcı ilişkiler.* İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Zünbül, S.(2019). *Duygusal sıkıntı toleransı ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü.* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İzmir.
- Zvolensky, M.J., Vujanovic, A.A., Bernstein, A.,& Leyro T.(2010). Distress tolerance: Theory, measurement, and relations to psychopathology. *Current Directions in Psychological Science*, 19 (6), 406-410. doi:10.1177/0963721410388642