**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL ZEKÂ İLE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ**

**The Mediator Role Of Mindfulness in The Relationship Between Internet Addiction and Emotional Intelligence in University Students**

(Makale Geliş Tarihi: 16.07.2019/ Kabul Tarihi: 29.05.2020)

**Şevket CANKURTARAN[[1]](#footnote-2)\***

**Mehmet ŞAKİROĞLU[[2]](#footnote-3)\*\***

**Öz**

Bu araştırma duygusal zekâ düzeyi ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolünü tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Aydın Adnan Menderes Üniversitesi’nde eğitim gören 295 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılardan veri toplamak için demografik bilgi formu, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği Kısa Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre duygusal zekâ ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın tam aracı rolü vardır. Bilinçli farkındalık, duygusal zekânın iyi oluş, duygusal ve öz kontrol alt boyutlarına da aracılık etmektedir. Duygusal zekânın sosyal alt boyutuyla internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü bulunmamaktadır. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin duygusal zekâ düzeyleri düşük olsa dahi bilinçli farkındalıkları yüksekse internet bağımlılığı düzeyleri düşük olmaktadır. Bu veriler internet bağımlılığını önlemek adına hem duygusal hem davranışsal kontrolü içeren bilinçli farkındalığın duygu kontrolünü içeren duygusal zekânın da etkisini üstlendiğini göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal Zeka, Bilinçli Farkındalık, İnternet Bağımlılığı.

**Abstract**

This study aims to determine the role of mindfulness in the relationship between emotional intelligence level and internet addiction. Sample of the study consists of 295 university students in Aydın Adnan Menderes University. Trait Emotional Intelligence Questionnaire- Short Form, Mindful Attention Awareness Scale, Internet Addiction Scale and demographic information form are used to collect data from participants. According to the findings, the relationship between emotional intelligence and internet addiction is mediated by mindfulness. The mindfulness mediates the well-being, self-control factor and emotion factor of emotional intelligence. There is no mediator role of mindfulness between the social factor of emotional intelligence and internet addiction. According to the results of the study, an individual with low emotional intelligence level and high mindfulness, their internet addiction level may acceptable. According to the analysis, mindfulness, which has behavioural and emotional features to prevent internet addiction, is more effective than emotional intelligence, which is capable of understanding and managing only emotions.

**Keywords:**Emotional Intelligence, Mindfulness, Internet ddiction.

1. **Giriş**

İnsanları anlama, düşünceleri ve davranışları anlamlandırmada kritik bir role sahip olan duygular uzun yıllar farklı açılardan incelenmiştir; bu çalışmaların örneklerinden biri olan duygusal zekâ kavramını ise ilk kez 1990 yılında kapsamlı bir şekilde ortaya koyan çalışmacılar Mayer ve Salovey olmuştur (Mayer ve Salovey, 1990). Goleman (2010) birbiriyle etkileşim halinde olan fakat birbirinden farklı olan iki tür zihinden söz eder; bunlar akılcı zihin ve duygusal zihindir. Akılcı zihin genellikle bilinçli olarak devreye girer, farkında olduğumuz bir mantık süzgecidir, duygusal zihin ise hızlı devreye giren, mantık değerlendirmesini geri planda bırakan anlık bir sistemdir (Goleman, 2010: s. 35). Duygusal zihnin bir parçası olan duygular her insanda mevcuttur fakat sadece duygulara sahip olmak yeterli değildir, duyguları tanımak, değerlendirmek, duyguları ve duyguların enerjisinin günlük yaşamımıza adapte edebilmek, ve durumlara uygun tepkiler verebilmek gerekmektedir; burada tüm bu kavramları içine alan duygusal zekâ devreye girmektedir ( Deniz ve Yılmaz, 2016).

Literatürde duygusal zekâyla ilgili tanımlar benzer olmakla birlikte en genel tanımıyla duygusal zekâ, duyguların akıllıca kullanımıdır (Çakar ve Arbak, 2004); bireylerin sosyal kaynaklarıyla kurduğu ilişkilerinde duygularını rehber olarak atama yeteneğidir (Deniz, Erus ve Büyükcebeci 2017). Konuyla ilgili ilk çalışmalarda duygusal zekâ; bireyin kendisinin ve diğerlerinin hislerini ve duygularını takip edebilme, duygular arasındaki farkı kavrayabilme, bu farkındalığı eylemlerine yansıtabilme olarak tanımlanmaktadır (Mayer ve Salovey, 1990) Duygusal zekâyı bireyin kendisini harekete geçirebilmesi, karşılaştığı güç durumlarda yılmazlık gösterebilmesi, dürtülerini kontrol etmek suretiyle hazzı erteleyebilme, ruhsal durumu düzenleyebilme, bir başkası gibi düşünebilme ve umut beslemek olarak tanımlamaktadır. Başka bir tanıma göre duygusal zekâ, bireyin duygu ve yeteneklerinin farkında olması, yeni deneyimlere ve gelişime açık olması, kişisel hedeflerinde başarıya güdülenmesi, diğer bireylerin hislerini, ihtiyaçlarını ve sorunlarını kavrayabilme, iletişim kurulan kişilerin önemsenmesi ve grup çalışması için gerekli iletişim becerilerine sahip olma olarak belirtilmektedir (Bridge, 2003).

Tüm bu bilgilerin ışığında araştırmacılar duygusal zekâyı genel olarak beş temel boyutta toplamaktadır, bunlar; öz-bilinç, duyguları yönetmek, kendini harekete geçirmek(motivasyon), diğerlerinin duygularını anlamak ve ilişkileri yürütebilmektir (Goleman, 2016).

Öz bilinç: Duygusal öz-bilinç bireyin kendi duygularını okuyabilmesi, kavrayabilmesi ve duygularının kendi üzerindeki etkisinin bilincinde olmasıdır (Deniz ve Yılmaz, 2016). Öz-bilince sahip bireyler, yaptıkları öz-değerlendirmeler sonucunda potansiyellerini keşfedeceklerdir, bu keşif onların yeteneklerini daha iyi tanımalarını ve özgüvenlerinin yükselmesini sağlamaktadır (Goleman, 2016).

Duyguları Yönetmek: Bireyin kendi duygularını ve diğerlerinin duygularını yönetebilme becerisidir (Aslan, 2009). Bireyin kendi duygularının farkında olmasını, kendi duygularını ve diğerlerinin duygularını anlamlandırabilmesini ve bu doğrultuda olumlu duyguları arttırırken olumsuz duyguları en aza indirmeyi sağlar (Gürsoy, 2005); duygu yönetim gücü yüksek olan insanlar olumsuz duygulardan daha çabuk kurtulmaktadır (Aslan, 2009).

Kendini Harekete Geçirmek (Motivasyon): Motivasyon, bireylerin amaçları doğrultusunda hareket etmeleridir; bu kavram, isteklilik ve harekete geçiricilik anlamında kullanılmaktadır (Koçel, 2003). Bu özellik bireylerin kendilerini ve başkalarını cesaretlendirebilmelerini ve iş odaklı üretken bir şekilde çalışmayı sağlamaktadır. Duygusal zekâsı yüksek bireylerin, düşük bireylere kıyasla motivasyonlarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Goleman, 2010).

Diğerlerinin Duygularını Anlamak (Empati): Empati, duygusal zekânın en önemli bileşenlerinden biri olmakla birlikte; başkalarının duygularını, düşüncelerini ve gereksinimlerini anlamak olarak tanımlanmaktadır(Goleman, 2010). Ciarrochi, Chan ve Bajgar (2001), diğerlerini okumakta iyi olan bireylerin daha fazla sosyal destek kaynakları olduğu ve bu kaynaklardan yüksek miktarda doyum sağladıkları belirtmektedir.

İlişkileri Yürütebilmek: İlişkileri yürütebilmek için gerekli olan sosyal beceriler, etkileme gücü, uyumluluk, dayanışmaya açıklık, çatışmalarla başedebilme, grup çalışmasına uygunluk yeteneklerini içermektedir (Acar, 2001). Bu bilgiler ışığında duygusal zekâsı yüksek bireylerin ilişkilerini daha sağlıklı yürüttükleri görülmektedir (Goleman, 2010: s. 74).

Bireylerin kendi duygularını ve başkalarının duygularını doğru bir şekilde algılamalarında, ve düzenlemelerinde önemi bulunan kavramlardan biri de bilinçli farkındalıktır (Deniz, Erus ve Büyükcebeci 2017). Bilinçli farkındalık köklü doğu kültürüne uzanan bir yoldan geçmektedir (Kabat-Zinn, 2009).

Bilinçli farkındalık genellikle, bireylerin içinde bulundukları zamana odaklanmaları, dikkatini şimdiki zamana yöneltmeleri, şimdiki zamanın ve şimdiki zamandaki amaçlarının farkına varmaları; tüm bu süreçleri öz değerlendirmelerle anlamlandırmaları olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Birçok insanda dikkat kesilme, odaklanma ve farkında olma kabiliyeti bulunur fakat şimdiki zamanda dikkati sürdürebilme ve farkında olma güdüsü kişiler arası farklılıklar gösterir (Brown ve Ryan, 2003). Bu tanıma göre, şimdiki zamanın işleyişine odaklanmamak, dağınık ve dikkatsiz tutumlar bireylerin görece bilinçli farkındalık düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir (Deniz, Erus ve Büyükcebeci 2017). Farkındalık impulsif veya otomatik olarak gerçekleşen bilinçsiz davranışların tersine mevcut duruma odaklanmayı ve bilinçli olmayı gerektirir (Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010). Bilinçli farkındalık yaşamda halihazırda olan şeylere karşı daha az pasif kalmamızı sağlar bu aktiflik durumu olumsuz şeylerin varlığında dahi iyi olanı görme ve iyi oluş halimizi arttırmakla ilgilidir; her ne kadar şimdiki zamana odaklansa da bilinçli farkındalık geçmişi hatırlamayı ve geleceği düşlemeyi de içerir fakat tüm bu eylemleri şimdiki zamanı en olumlu şekilde değerlendirerek yapmayı sağlayan bir beceridir (Özyeşil ve ark., 2011).

Bear ve ark. (2006) bilinçli farkındalığın beş bileşenden oluştuğunu belirtir bunlar; yargılamama, tepkisiz olma, gözlemleme, hareket etme, ve tanımlamadır. Yargılama, bireyin içsel deneyimlerini duygu ve düşüncelerini yargılamadan kabul etmesidir. Tepkisiz olma, bireyin duygu ve düşüncelerin geçişli ve daimi olmadığına inanması ve duyguların gelip geçiciliğine izin vermesidir. Gözlemleme, tüm içsel, dışsal, davranışsal, düşünsel deneyimleri fark etmeye çabalamaktır. Hareket etme, bireyin şuan olanlarla ilgilenmesi şuan olana karşı otomatikleşmemiş, bilinçli davranışlar göstermesidir. Tanımlama, bireyin deneyimlerini ifade edebilmesi, kavramsallaştırabilmesidir.

Bilinçli farkındalık anlarının ortak özelliklerini kavramsal değildir, şimdi odaklıdır, yargılayıcı değildir, maksatlıdır, katılımcı gözlemi gerektirir, sözel değildir, keşfe duyarlıdır, özgürleştiricidir (akt. Özyeşil ve ark., 2011).

Kavramsal değildir: Bilinçli farkındalık düşünceden bağımsız meydana gelen bir farkındalık halidir. Şimdi odaklıdır: Şimdiki zamana yöneltilen bir farkındalık halidir. Yargılayıcı değildir: Yaşadıklarımızı kabullenmeyi gerektirir. Maksatlıdır: Dikkati belirli bir yöne yönlendirmek gerekir. Katılımcı gözlemi gerektirir: Pasif süreçleri reddedip, zihin ve bedeni hissetmeyi içerir. Sözel değildir: Farkındalık, deneyimi sözel olarak ifade edilmeden önce oluşur, davranışsaldır. Keşfe dayalıdır: Bilinçli farkındalık her zaman daha ince algı süreçlerini barındırır. Özgürleştiricidir: Bilinçli farkındalık, koşullanılmış süreçlerden uzaklaşmayı sağlar.

İnternet bağımlılığı literatüre ilk kez, ‘’internet bağımlılığı’’ adıyla girmiş olsa da zamanla çeşitli araştırmacılar tarafından farklı şekillerde isimlendirilmiştir. Bunların arasında; internet bağlılığı, patolojik internet kullanımı, problemli internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, internet bağımlılığı sayılabilir (Dinç, 2010). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının Beşinci Basımı (DSM-5) içerisinde internet bağımlılığına dair bir yer olamasa da (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016), Amerikan Tıp Birliği 2008 yılında yayınladığı bir raporda özellikle internet ve video oyun bağımlılığının bir bozukluk tanısı alması yönünde tavsiyede bulunmuştur (Dinç, 2010).

İnternet bağımlılığı, internet nedeniyle bilgisayar başında gereğinden fazla zaman geçirmek olarak tanımlanmaktadır ve akademik, sosyal, mesleki zarara yol açmaktadır veya bu alanlarda işlevsellik kaybına neden olmaktadır (Young, 1996). Teknolojik gelişmelerin eşliğinde bu tanıma akıllı telefonları ve internet erişimi olan diğer cihazları da eklemek uygun görülmektedir. Başka bir tanımda Dinç, (2010) problemli internet kullanımını, bireyin gündelik hayatta, internet kullanımından ötürü psikolojik sorunlar yaşaması ve sosyal hayatında zorluklarla karşılaşması olarak belirtmektedir. Diğer bağımlılıklarda da görüldüğü gibi, internet bağımlılığında da kullanım şeklinin ve süresinin kişinin işlevselliğine olumsuz etkileri vardır (Şakiroğlu ve Poyraz Akyol, 2018). Young, (2007) internet bağımlılığını kategorize etmek adına belirli ölçütlere bağlamıştır, bunlar; internete yönelik aşırı zihinsel uğraş, haz elde edebilmek için internette artan miktarda vakit geçirme ihtiyacı, internet kullanımını tamamen bırakamama veya azaltamama, kullanımın azalması yada sonlandırılması halinde çökkün veya kızgın duygudurum, planlanan süreden daha fazla internette vakit geçirme, internet kullanımı nedeniyle aile, iş, okul, arkadaş çevresi gibi alanlarda sorunlar yaşama ve özel hayatla ilgili önemli kararları veya fırsatları kaçırma, internette kalma süresini diğerlerinden gizleme ya da bu konuda dürüst olmama, interneti problemlerden kurtulmak ve olumsuz duygulardan kaçmak için bir araç olarak görme olarak belirtilmektedir. Bu sekiz ölçütten beşinin karşılanması internet bağımlılığı tanısı için yeterli görülmektedir.

**Değişkenler Arası İlişkiler**

Literatürde duygusal zekâ ile internet bağımlılığını ele alan çalışmalara bakıldığında benzer sonuçları görülmektedir. Duygusal zekâ ile internet bağımlılığına ilişkin negatif yönde zayıf ilişki gösteren çalışmalar olmakla birlikte (Reisoğlu, Gedik ve Göktaş, 2013), negatif yönde orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler bulan çalışmalar mevcuttur (Ançel, Açıkgöz ve Ayhan, 2015; Far ve ark., 2014). Duygusal zekâ ile bilinçli farkındalığın pozitif yönlü anlamlı ilişkisine dair çalışmalar, kısıtlı ve genelde yabancı ağırlıklı olmakla birlikte, bulunmaktadır (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Schutte, ve Malouff, 2011). Son olarak yapılan incelemeler doğrultusunda alan yazında bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasında negatif yönlü güçlü ilişkinin varlığına dair çalışmalar bulunmaktadır (Şehidoğlu, 2014; Arslan, 2017). Duygularını ifade etmekte zorlanan ve öz kontrolde zorluklar yaşayan bireylerin problemli internet kullanımına daha yakın olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Engelberg ve Sjöberg, 2004; Parker ve ark., 2008, Beranuy ve ark., 2009).

**Amaç ve Problem**

Bu çalışmanın amacı, duygusal zekâ ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolünü tespit etmek ve bu doğrultuda problemli internet kullanıcıları üzerinde soruna yönelik daha doğru odaklanmış cevaplar aramak, bununla birlikte problemli internet kullanımının azaltılması veya önlenmesinde bilimsel veriler ortaya koymaktır. Bu çalışmanın literatüre birkaç açıdan fayda sağlayacağı öngörülmektedir. Değişen ve hızla gelişen yaşam koşullarında insanoğlunun çevrelemiş olan internetin, problemli kullanımıyla ilgili bir kaynak teşkil etmektedir. Böylece çalışmanın sonuçları, internet bağımlılığı ve bu bağımlılıkla ilgili değişkenler açısından, konuyla ilgili araştırmacılara önemli bir çerçeve sunacaktır. Çalışma bulguları literatüre yenilik getirmesi ve internet bağımlılığını önleme faaliyetlerinde de yol gösterici bir nitelik taşımaktadır.

Alt Problem1: Duygusal zekâ ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü var mıdır?

Alt Problem2: Duygusal zekânın duygusallık alt boyutu ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü var mıdır?

Alt Problem3: Duygusal zekânın iyi oluş alt boyutu ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü var mıdır?

Alt Problem4: Duygusal zekânın öz-kontrol alt boyutu ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü var mıdır?

Alt Problem5: Duygusal zekânın sosyal alt boyutu ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü var mıdır?

**II. Yöntem**

Bu çalışma internet bağımlılığını etkileyen değişkenleri ele almak amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma deseni ile gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin aracı rol analizlerini kapsamaktadır.

**Örneklem**

Araştırma üniversite öğrencileridir; örneklemi ise Aydın Adnan Menderes Üniversitesi’nden 222 kadın 73 erkek olmak üzere 295 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Örneklem, kolaylıkla bulunabileni örnekleme yöntemi (Erkuş, 2011) ile Adnan Menderes Üniversitesi’nin çeşitli fakültelerinde okumakta olan öğrencilerden oluşmaktadır.

**Veri Toplama Araçları**

Çalışmada bireylerden veri toplamak amacıyla, demografik bilgi formu, Duygu Düzenleme Ölçeği Kısa Formu, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır.

**Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği Kısa Formu**

Petrides ve Furnham (2000, 2001) tarafından geliştirilen Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu, Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, 20 maddeden oluşan, 7‘li Likert tipindedir. Bireylerin duygusal yeterlilikleriyle ilgili algılama düzeyini belirlemeyi amaçlayan bir ölçektir. Ölçeğin toplamında alınan yüksek puanlar; duygusal yeterliklerinin yüksek olarak algılandığının, alınan düşük puanlarsa; duygusal yeterliklerinin az olarak algılandığının göstergesidir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .81 olarak belirtilmektedir ve bu çalışma kapsamında .84 olarak bulunmuştur. Ölçek, sosyallik, iyi oluş, öz kontrol ve duygusallık olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Çalışmalarda toplam puan ve alt boyutlar üzerinden işlem yapılabilmektedir.

**Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Özyeşil, Aslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşan 6’lı likert tipindedir. Günlük yaşantıların farkında olma ve bu yaşantılara dikkati yönlendirebilme kabiliyetini sınayan bir ölçektir. Ölçek tek faktörlüdür ve bu tek faktörden alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu, düşük puanlar ise bilinçli farkındalığın görece düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı toplam faktör için .80 olarak belirtilmektedir ve bu çalışma kapsamında .84 olarak bulunmuştur. Çalışmalarda tek faktörlü ölçeğin toplam puanı üzerinden işlem yapılmaktadır

**İnternet Bağımlılığı Ölçeği**

Kimberley Young (1998) tarafından, DSM-IV’ün “Psikoaktif Madde Bağımlılığı” ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulmuş olan İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Bayraktar (2001) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. 20 maddeden oluşan ölçek 6’lı likert tipindedir. Tek faktörden oluşan ölçekte toplam puan üzerinden işlem yapılmaktadır. 80 ve üzeri puan alanlar “Patolojik İnternet Kullanıcısı” olarak tanımlanmaktadır. 50-79 puan arası olanlar “Sınırlı Semptom Gösterenler”, 50 puan ve altı alanlar “Semptom Göstermeyenler” olarak tanımlanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .91 olarak belirtilmektedir ve bu çalışma kapsamında .90 olarak bulunmuştur.

**Verilerin Analizi**

Çalışma verileri üzerinde yapılan normallik ve doğrusallık analizleri sonucunda verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Araştırmada yapılan istatistiksel analizler için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada değişkenler arası ilişkilerin incelenmesi için korelasyon analizi uygulanmıştır. Duygusal zekâ değişkeni ve bu değişkenin alt boyutlarının internet bağımlılığı değişkeni ile olan ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracılık rolünün incelenmesi için Hayes (2013)’in SPSS için önerdiği PROCESS uygulaması kullanılmıştır.

**III. Bulgular**

**Değişkenler Arası Korelasyon Analizi**

Değişkenler arası korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.



**Not:** İBÖ= İnternet Bağımlılığı Ölçeği; BFÖ= Bilinçli Farkındalık Ölçeği; DZÖ= Duygusal Zekâ Ölçeği; DZÖ/İO= Duygusal Zekâ Ölçeği iyi oluş alt boyutu; DZÖ/ÖK= Duygusal Zekâ Ölçeği öz kontrol alt boyutu; DZÖ/D= Duygusal Zekâ Ölçeği duygusal alt boyutu; DZÖ/S= Duygusal Zekâ Ölçeği sosyal alt boyutu

Duygusal zekâ düzeyi ile internet bağımlılığı arasında *r* = -.291 olmak üzere negatif yönde anlamlı ilişki görülmektedir ( p < 0,01 ). Bilinçli farkındalık ile internet bağımlılığı arasında *r =* -.429 olmak üzere negatif yönde anlamlı ilişki görülmektedir ( p < 0,01 ). Duygusal zekâ ile bilinçli farkındalık arasında *r =* .449 olmak üzere pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir ( p < 0,01 ). Duygusal Zekâ Ölçeği’nin iyi oluş alt boyutu ile internet bağımlılığı arasında *r =* -,211 olmak üzere negatif yönde, bilinçli farkındalık ile arasında *r =* .257 olmak üzere pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir ( p < 0,01 ). Duygusal Zekâ Ölçeği’nin öz kontrol alt boyutu ile internet bağımlılığı arasında *r =* -.388 olmak üzere negatif yönde, bilinçli farkındalık arasında *r =* .467 olmak üzere pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir ( p < 0,01 ). Duygusal Zekâ Ölçeği’nin duygusal alt boyutu ile internet bağımlılığı arasında *r =* -.115 ( p < 0,05 ) olmak üzere negatif yönde, bilinçli farkındalık ile *r =* .329 ( p < 0,01 ) olmak üzere pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Duygusal Zekâ Ölçeğinin sosyal alt boyutu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki görülememekle birlikte, bilinçli farkındalık arasında *r =* .174 olmak üzere pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir ( p < 0,01 ).

**Duygusal Zekâ ile İnternet Bağımlılığı İlişkisinde Bilinçli Farkındalığın Aracı Rol Analizi**

Duygusal zekâ ve duygusal zekânın alt boyutlarıyla internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü SPSS programına eklenebilen PROCESS (Hayes, 2013) uygulaması ile sınanmıştır. Analizlerde duygusal zekâ değişkeninin toplam puanı ve alt boyutları bağımsız değişken, internet bağımlılığı bağımlı değişken ve bilinçli farkındalık aracı değişken olarak kullanılmıştır. Analiz sonuçları ve güven aralığı değerleri sırasıyla listelenmiştir.

 Duygusal Zekâ

 İnternet Bağımlılığı

 c = -,24\*\*\*

 a = ,29\*\*\* b = -,49\*\*\*

Bilinçli Farkındalık

 Duygusal Zekâ

İnternet Bağımlılığı

 c = -,09

***Şekil 1.*** Duygusal zekâ ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü modeli.

**Not:** \*\*\*p< .001

Şekil 1’de görüldüğü üzere duygusal zekâ, bilinçli farkındalığı pozitif yönde ve anlamlı olarak yordarken (β = .29, p<.001); bilinçli farkındalık internet bağımlılığını negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır (β = -.49, p<.001). Bilinçli farkındalık değişkeni modele dahil edildiğinde; duygusal zekânın, internet bağımlılığı üzerindeki anlamlı etkisinin (β = -.24, p<.001) yok olduğu görülmektedir (β = -.09, p>.05). Analize göre, duygusal zekânın bilinçli farkındalık aracılığıyla internet bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (*b*= -.15, Bootstrap %95 GA= -.54, -.15). Preacher ve Hayes (2008)’ e göre iki değişken arasındaki ilişki üçüncü bir değişkenin varlığında sıfırdan farklı olmak üzere düşüş gösteriyorsa bu değişkenin aracı rolü olduğu söylenebilir.

**Duygusal Zekânın Alt Boyutlarıyla Aracı Etki Analizi**

Duygusal Zekâ

İyi Oluş

 İnternet Bağımlılığı

 c = -,67\*\*\*

 a = ,61\*\*\* b = -,53\*\*\*

Bilinçli Farkındalık

Duygusal Zekâ

İyi Oluş

İnternet Bağımlılığı

 c = -,34\*

***Şekil 2.*** Duygusal zekânın iyi oluş alt boyutu ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü modeli.

**Not:** \*p< .05; \*\*\*p< .001

Şekil 2’ de görüldüğü üzere duygusal zekânın iyi oluş faktörü bilinçli farkındalığı pozitif yönde anlamlı olarak yordarken (β = .61, p<.001); bilinçli farkındalık internet bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı olarak (β = -,53, p< .001) yordamaktadır. Bilinçli farkındalık modele dahil edilince duygusal zekânın iyi oluş alt boyutunun internet bağımlılığı üzerindeki toplam etkisinin (β = -.67, p<.001) azaldığı görülmektedir (β = -.34, p<.05). Analize göre, duygusal zekânın iyi oluş alt boyutunun bilinçli farkındalık aracılığıyla internet bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (*b*= -.33, Bootstrap %95 GA= -.21, -.08).

Duygusal Zekâ

Duygusal

 İnternet Bağımlılığı

 c = -,41\*

 a = ,88\*\*\* b = -,58\*\*\*

Bilinçli Farkındalık

Duygusal Zekâ

Duygusal

İnternet Bağımlılığı

 c = -,10

***Şekil 3.*** Duygusal zekânın duygusal alt boyutu ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü modeli.

**Not:** \*p< .05; \*\*\*p< .001

Şekil 3’ de görüldüğü üzere duygusal zekânın duygusal alt boyutu, bilinçli farkındalığı pozitif yönde anlamlı olarak yordarken (β = .88, p<.001); bilinçli farkındalık internet bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı olarak (β = -,58, p< 001) yordamaktadır. Bilinçli farkındalık modele dahil edilince duygusal zekânın duygusal alt boyutunun internet bağımlılığı üzerindeki toplam etkisinin (β = -.41, p<.05) anlamsızlaştığı görülmektedir (β = -.10, p>.05). Analize göre, duygusal zekânın duygusal alt boyutunun bilinçli farkındalık aracılığıyla internet bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (*b*= -.31, Bootstrap %95 GA= -.76, -.29).

Duygusal Zekâ

Öz Kontrol

 İnternet Bağımlılığı

 c = -1,13\*\*\*

 a = 1,03\*\*\* b = -,42\*\*\*

Bilinçli Farkındalık

Duygusal Zekâ

Öz Kontrol

İnternet Bağımlılığı

 c = -,70\*\*\*

***Şekil 4 .*** Duygusal zekânın öz kontrol alt boyutu ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü modeli.

**Not:** \*\*\*p< .001

Şekil 4’ de görüldüğü üzere duygusal zekânın öz kontrol alt boyutu, bilinçli farkındalığı negatif yönde anlamlı olarak yordarken (β = -1,03 , p<.001); bilinçli farkındalık internet bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı olarak (β = -,42, p< 001) yordamaktadır. Bilinçli farkındalık modele dahil edilince duygusal zekânın özkontrolalt boyutunun internet bağımlılığı üzerindeki toplam etkisinin (β = -.1,13 , p<.001) azaldığı görülmektedir (β = -.70, p<.001). Analize göre, duygusal zekânın öz-kontrol alt boyutunun bilinçli farkındalık aracılığıyla internet bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (*b*= -.43, Bootstrap %95 GA= -.66, -.23).

Duygusal zekânın sosyallik alt boyutunun internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır (β = -.21 , p>.05). Bu nedenle aracı rol analizi uygulanmamıştır.

**IV. Tartışma ve Sonuç**

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak çalışmanın ana kavramları olan, duygusal zekâ, bilinçli farkındalık ve internet bağımlılığı literatür destekli olarak açıklanmıştır. Ardından araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler geçmiş verilere dayalı olarak incelenmiştir, bu verilerin ışığında sınanmak üzere çeşitli problemler oluşturulmuştur. Problemleri test etmek maksadıyla değişkenler arasında ilişkiler SPSS programı üzerinden Pearson Korelasyon-Testiyle analize tabi tutulmuştur. Elde edilen sonuçlar alanyazınla uyumlu bulunmuştur. Bulgulara göre duygusal zekâ ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır, bilinçli farkındalık ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ve duygusal zekâ ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bilinçli farkındalığın, duygusal zekâ ve inernet bağımlılığı ilişkisindeki araçlık rolü, Hayes’in (2013) SPSS için önerdiği PROCESS uygulaması kullanarak sınanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre duygusal zekâ ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın tam aracı rolü bulunmaktadır. Bu bilgiler ışığında bireylerin duygusal zekâ düzeyleri düşük olsa dahi bilinçli farkındalıkları yüksek ise internet bağımlığı skorları düşmektedir. Duygusal zekâ ölçeğinin alt boyutlarıyla, internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolünün sınandığı verilere göre; duygusal zekânın sosyallik alt boyutu ile internet bağımlılığını anlamlı olarak yordamamaktadır, duygusal zekânın iyi oluş alt boyutu ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalık marjinal bir farkla tam aracıya yakın bir rol oynamaktadır, duygusal zekânın duygusal alt boyutu ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalık tam aracı role sahiptir ve son olarak duygusal zekânın öz kontrol alt boyutu ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın kısmi aracı rolü vardır.

Bağımlı kişilerle yapılan araştırmalarda, bağımlı olanların bağımlı olmayanlara göre farkındalık düzeyleri anlamlı ölçüde daha düşük bulunmuştur (Zgierska ve ark., 2008). Yapılan analiz çalışmalarına göre bilinçli farkındalık temelli eğitim programları madde bağımlılığını azalttığı gibi nüksü önlemede de faydalı görülmektedir (Tırışkan ve ark, 2015). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler olayların farkına vararak zihinsel karmaşadan ve yoğun duygulardan uzaklaşabilirler bu yolla dikkatini olumlu yerlere yönlendirme becerisi elde eden bireyler interneti daha sağlıklı kullanabilmektedir (Peker, Nebioğlu ve Ödemiş, 2019). Bilinçli farkındalığın doğasında bulunan kendinin düzenleyebilme becerisi duyguların düzenlenmesi ve yönetilmesiyle de ilgilidir (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Bu açıdan bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek bireylerin teknolojik araçları kullanırken duygularını yönetebilmeleri ve kendilerinin kontrol edebilme becerisine sahip olmaları problemli internet kullanımını azaltmaktadır (Gámez-Guadix ve Calvete, 2016). Bu bilgiler ışığında duyguların yönetimini de içeren genel bir davranışsal yönetim becerisi olan bilinçli farkındalık, duygusal zekânın internet bağımlılığını engellemedeki etkisini bertaraf edip tümüyle bu etkiyi devralmaktadır. Nitekim bireylerin duygusal zekâları düşük olsa dahi bilinçli farkındalıkları yükseldikçe internet bağımlılığı skorları düşmektedir. Verilen bilgiler doğrultusunda özellikle üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını önleme veya azaltma teşebbüsünde bilinçli farkındalık düzeyini arttırma temelli çalışmaların, duygusal zekâ düzeyini arttırıcı çalışmalara kıyasla daha etkili olabileceğini öngörülmektedir.

Araştırmada duygusal zekânın alt boyutları üzerinden yapılan aracı etki analizlerinde de görüldüğü gibi bilinçli farkındalık; duygusal zekânın duygusal alt boyutuna tam aracı etkisi, iyi oluş alt boyutuna ta ve özkontrol faktörleriyle internet bağımlılığı ilişkisinde aracı role sahip olurken; duygusal zekânın öz kontrol faktörüyle internet bağımlılığı ilişkisinde aracı role sahip değildir. Bu bulgular ışığında davranışsal kontrolle ilişkili faktörlerin duygusal faktörlere kıyasla internet bağımlılığı için daha büyük bir etki gücü olduğu görülmektedir,

 Duygusal zekâ ölçeğinin alt boyutlarıyla yapılan aracı rol analizlerine baktığımızda ise bilinçli farkındalık, duygusal zekânın iyi oluş, duygusal ve öz kontrol alt boyutları üzerinde aracı role sahiptir. Bu faktörler de teker teker bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı skorlarını düşürmede duygusal zekâdan daha etkin bir rolü olduğunu göstermektedir. Duygusal zekâ ölçeğinin sosyal alt boyutunun internet bağımlılığını anlamlı olarak yordamaması da araştırmacı tarafından, internetin çağımız şartlarında sosyalleşmek için büyük paya sahip olan bir araç olarak kullanılması gerekçesiyle açıklanmaktadır. Bireylerin sosyal açıdan etkin olması internet bağımlılığı skorlarını etkilememektedir. Genel literatür taraması ve çalışma bulguları nihayetinde, bilinçli farkındalık temelli bağımlılık önleme çalışmalarının özellikle üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerinde skor düşürücü bir etki yaratacağı öngörülmektedir.

**Çalışmanın Önemi, Sınırlılıklar ve Öneriler**

Tatmin edici örneklem sayısıyla yapılmış bu çalışma, Türk literatüründe bilinçli farkındalık, duygusal zekâ ve internet bağımlılığı değişkenlerini bir model çerçevesinde açıklaması yönüyle özgün bir niteliktedir. Bu modelin daha sonraki çalışmalarda araştırmacılara, örnek olması ve bu bağlamda araştırmaların daha sık yapılması hedeflenmektedir..Çalışmanın temel bulgusu olan, ‘’duygusal zekâ ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü‘’ alanyazında daha önce sınanmayan özgün bir bulgudur. Ve elde edine verilere göre, bilinçli farkındalık üniversite öğrencilerinde bağımlılık skorlarını azaltma da önemli bir etkiye sahiptir. Bu çalışmanın, bağımlılığı önleme ve bağımlılığa müdahale açısından araştırmacılara esin kaynağı olacağı düşünülmektedir.Teknolojik gelişmelerin ışığında bireylerin internet bağımlılığı skorlarını düşük tutmak için bir kapı aralaması da çalışmanın önem arz eden bir yanıdır.

Araştırmanın sadece üniversite öğrencileriyle yapılması bir sınırlılık olarak düşünülebilir ve bu doğrultuda daha geniş yaş aralığında bireylerle tekrar edilebilir ve araştırmada katılımcıların çoğunluğunun kadın olması bir sınırlılık olarak düşünülebilir.

Sonuç olarak bu araştırma üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını önlemede veya azaltmada bilinçli farkındalığın önemini açığa çıkarmıştır. Bilinçli farkındalık temelli eğitim programları madde bağımlılığını azaltma da ve nüksü önlemede faydalı görülmektedir (Tırışkan ve ark., 2015). Çalışma bulguları internet bağımlılığı seviyesini düşürmek için bilinçli farkındalık düzeyini yükseltmenin etkili bir yol olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığıyla mücadele etmek için etkin bir araç olarak ilgililere önerilmektedir.

**Kaynakça**

Acar, F. T. (2001). *Duygusal* zekâ *yeteneklerinin göreve yönelik ve insana yönelik liderlik davranışları ile ilişkisi: banka şube müdürleri üzerine bir alan araştırması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul.

Ançel, G., Açıkgöz, İ. ve Ayhan, GY. (2015). Problemli internet kullanımı ile duygusal zekâ ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi,* 16, 255-263.

Arslan, G. (2017). Psychological maltreament forgiveness mindfulness and internet addiction among young alduts: a study of mediation effect. *Computers in Human Behavior,* 72(2017), 57-66.

Aslan, Ş. (2009). *Duygusal* zekâ *ve dönüşümcü etkileşimci liderlik*. İstanbul: Nobel Yayıncılık.

ATEŞ, M. (2011). *Sağlık İşletmeciliği*, İstanbul: Beta Basım Yayın.

Baer, R. A., Smith, G. T. ve Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by selfreport: The Kentucky inventory of mindfulness skills. Assessment, 11, 191-206.

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

Bayraktar, F. (2001). *Ergenlik döneminde internet kullanımının rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

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

Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.

Bridge, B. (2003). *Duyguların eğitimi*, İstanbul: Beyaz Yayınları.

Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

Ciarrochi, J., Chan, A. Y., & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and individual differences,* *31*(7), 1105-1119.

Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu- zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 6(3), 23-48.

Çokluk, Ö, Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik spss ve lisrel uygulamaları*, Ankara: Pegem Akademi.

Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(25), 17-26.

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

Deniz, M. E., Özer, E. ve Işık ,E. (2013). Duygusal zekâ özellik ölçeği kısa formu geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 407-419.

Dinç, M. (2010). *İnternet bağımlılığı*(1). İstanbul: Ferfir.

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

Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci(4)*. Ankara: Seçkin.

Far, SN., Samarein, ZA., Yekleh, M., Tahmasebi, S. & Yaryari, F. (2014). Relationship between the components of emotional ıntelligence and internet addiction of students in kharazmi university. *Int J Psychol Behav Res*, 3(1), 60-66.

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

Goleman, D. (2010). *Duygusal* zekâ *neden İQ’dan daha önemli*. (B.S.Yüksel, Çev.). Istanbul: Varlik Yayinlari. (1996.)

Goleman, D. (2016)*. İş başında duygusal* zekâ. (Balkara, H. Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları. (1998.)

Gürsoy, A. (2005). *Liderlikte duygusal* zekâ *(liderlik özellikleri ile duygusal* zekâ*lı liderlere ulaşılması) türk silahlı kuvvetlerinde örnek bir uygulama*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

Hayes A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: The Guildford Press

Kabat-Zinn J. (2005) Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness(3.baskı) New York: Bantam Dell.

Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri: kavramlar, teknikler ve ilkeler* (27. Baskı). *Ankara: Nobel Yayınevi*.

Koçel, T. (2003). *İşletme yöneticiliği*. İstanbul: Beta Yayınları.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: an integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41.

Mayer, J.D. & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence*. Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği’ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, *36*(160), 224-235.

Parker, J. D. A., Taylor, N. T., Eastabrooka, J. M., Schell, S. L. & Wood, L. M. (2008). Problem gambling in adolescence: Relationships with Internet misuse, gaming abuse and emotional intelligence*. Personality and Individual Differences*, 45(2), 174-180.

Peker, A., Nebioğlu, M. ve Ödemiş, M. H. (2019). Sanal ortamda bağımlılık: Bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model sınaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *20*(2), 153-158.

Petrides, K. V. & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.

Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric invesitigation with reference to established trait raxonomies. *Europan Journal of Personality*, 15, 425-448.

Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments, & computers*, *36*(4), 717-731.

Reisoğlu, İ., Gedik, N. ve Göktaş, Y. (2013). Öğretmen adaylarının özsaygı ve duygusal zekâ düzeylerinin problemli internet kullanımıyla ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 150-165.

Schonert-Reichl, K. A. & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents’ well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1 (3), 137-151.

Schutte, N. S. & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119.

Şakiroğlu, M. ve Poyraz Akyol, C. (2018). *Çocukları sanal dünyada(n) koruma klavuzu*(2). İstanbul: Hayykitap.

Şehidoğlu, Z. (2014). 15-17 *Yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli inernet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Tırışkan, M., Onnar, N., Çetin, Y. A. ve Cömert, I. T. (2015). Madde bağımlılığında nüksü önlemede bilinçli farkındalığın önemi: Bir derleme çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *2*(2), 123-142.

Young, K.S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyper Psychology & Behaviour*, 1(3), 237-244.

Young, K.S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 1, 237-244.

Young, K. S. (2007). Cognitive behaviour therapy with ınternet addicts: treatment outcomes and ımplications. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 671-679.

Zgierska, A., Rabago, D., Zuelsdorff, M., Coe, C., Miller, M. & Fleming, M. (2008). Mindfulness meditation for alcohol relapse prevention: a feasibility pilot study*. J Addict Med*, 2, 165-173.

1. \* Psikolog, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü; *Psychologist,* *Aydın Adnan Menderes University, Faculty of Science and Literature, Department of Psychology,* cankurtaransevket@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7595-0383. [↑](#footnote-ref-2)
2. \*\* Dr. Öğr. Üyesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü; *Assist Prof. Dr., Aydın Adnan Menderes University, Faculty of Science and Literature, Department of Psychology*, mehmetsakiroğlu@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-8990-621X. [↑](#footnote-ref-3)