

ORIGINAL ARTICLE / ORİJİNAL MAKALE

Hemşirelik Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalığın İnternet Bağımlılığına Etkisi

The Effect of Mindfulness on Internet Addiction in Nursing Students

 Sabri Toğluk¹  Behiye Dilmen Bayar²

¹ Öğr. Gör. Dr., Siirt Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Diyaliz Programı, Siirt, Türkiye.

² Doktor Öğretim Üyesi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Mardin, Türkiye.

Geliş: 11.07.2024, **Kabul:** 23.09.2025

Öz

Giriş: Öğrencilerde bilinçsiz internet kullanımı internet bağımlılığını artırmaktadır.

Amaç: Bu araştırmanın amacı, hemşirelik öğrencilerinde bilinçli farkındalığın internet bağımlılığına etkisini incelemektir.

Yöntem: Araştırma, tanımlayıcı kesitsel ve ilişki arayıcı tiptedir. Araştırmanın örneklemini 845 hemşirelik öğrencisi oluşturmuştur. Veriler Şubat-Nisan 2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Bağımsız grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı ve basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Tanımlayıcı istatistikler olarak aritmetik ortalama ve yüzde-frekans dağılımı kullanılmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları ($\bar{X} = 46.23$, $SS = 14.37$) ve bilinçli farkındalık ölçeği puan ortalamaları ($\bar{X} = 53.37$, $SS = 16.27$) orta düzeydedir. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği arasında yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, düşük düzeyde, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -0.20$, $p < .05$). Bilinçli farkındalığın internet bağımlılığını yordama düzeyi analiz edildiğinde anlamlı düzeyde yordayan bir değişken olarak belirlenmiştir ($\beta = -0.209$, $t = -6.19$, $p < .001$). Modelin açıklayıcılık düzeyi düşük olmakla birlikte, anlamlıdır ($R^2 = .04$).

Sonuç: Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Öğrencilerin internete bağımlılığını önlemede atölyeler ve farkındalık eğitimi modülleri geliştirilebilir. Öğrencilerin yüz yüze etkileşimlerini arttırabilecek öğrenci toplulukları ve sosyal etkinliklerin arttırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Hemşirelik Öğrencileri, İnternet Bağımlılığı

Sorumlu Yazar: Sabri TOĞLUK, Öğr. Gör. Dr., Siirt Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek

Yüksekokulu, Diyaliz Programı. Siirt, Türkiye. **Email:** sabri.togluk@siirt.edu.tr , **Tel:** +90 546 726 96 25

Nasıl Atıf Yapılır: Toğluk S, Dilmen Bayar B. Hemşirelik Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalığın İnternet Bağımlılığına Etkisi. Etkili Hemşirelik Dergisi. 2026;19(1): 102-116

Journal of Nursing Effect published by Cetus Publishing.



Journal of Nursing Effect 2026 Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Abstract

Background: Unconscious internet use among students contributes to increased risk of internet addiction.

Objective: The aim of this study is to examine the effect of mindfulness on internet addiction in nursing students.

Method: The study is descriptive, cross-sectional, and exploratory in nature. The sample consisted of 845 nursing students. Data were collected between February and April 2024. The Personal Information Form, Young Internet Addiction Scale, and Mindfulness Scale were used to collect research data. Independent samples t-test and one-way analysis of variance were used to compare independent groups. Pearson correlation coefficient and simple linear regression analysis were applied to examine the relationships between variables. Descriptive statistics such as arithmetic mean and percentage-frequency distribution were used.

Results: The mean total scores of students on the Internet addiction scale ($\bar{X} = 46.23$, $SS = 14.37$) and the mean scores on the conscious awareness scale ($\bar{X} = 53.37$, $SS = 16.27$) were moderate. The Pearson correlation analysis conducted between the Young Internet Addiction Scale and the Mindfulness Scale revealed a low, negative, and statistically significant relationship ($r = -0.20$, $p < .05$). When the predictive level of mindful awareness on internet addiction was analysed, it was determined to be a significant predictive variable ($\beta = -0.209$, $t = -6.19$, $p < .001$). Although the explanatory level of the model is low, it is significant ($R^2 = .04$).

Conclusion: It has been determined that as students' levels of conscious awareness increase, their levels of internet addiction decrease. Workshops and awareness training modules can be developed to prevent students' internet addiction. It is recommended that student communities and social activities that can increase face-to-face interactions among students be increased.

Keywords: Mindfulness, Nursing Students, Internet Addiction

GİRİŞ

İnternet ve teknolojinin kullanımı sosyalleşme, öğrenme, aile ilişkileri gibi insanların yaşamının birçok alanını etkilemektedir. İnternet kullanımı başta bilgiye erişim olmak üzere birçok alanda bireylere fayda sağlasa da internet kullanımı insanların yaşamlarını da olumsuz etkileyebilmektedir (Iwaibara, Fukuda, Tsumura ve Kanda, 2019; Neverkovich vd., 2018). Bağımlılık davranışsal bağımlılık ve madde bağımlılığı olarak incelenmektedir (Kabaklı, 2018; Ögel, 2012). İnternet bağımlılığı davranışsal bir bağımlılıktır (Kurt ve Mazman, 2020). Madde bağımlılığı semptomlarının kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklarda (örneğin bilgisayar oyunları, televizyon izleme, alışveriş) ortaya çıktığı kabul edilmektedir. Bağımlılık yapıcı davranışlarda bulunmanın büyük miktarda ve sürekli tekrarı bağımlılık

yaratmada etkili olabileceği de gösterilmiştir. Tekrarlayan ve dürtüsel davranışlar davranışsal bağımlılıklara katkıda bulunur (Ögel, 2012). İnternet bağımlılığı: kişinin internette çok fazla zaman geçirmesi ve internete erişemediğinde, interneti kullanmadığında stres, kaygı, depresyon gibi belirtiler yaşaması ve uyku kalitesini olumsuz etkileyen klinik bir problemdir. (Sun, Wang ve Liu, 2025). TÜİK sonuçlarına göre; 2023 yılında evinde internet erişimi olan hanelerin oranı bir önceki yıla göre 1.40 puan artarak %95.50'ye ulaştığı, 16-74 yaş arası kişilerin internet kullanım oranı 2022 yılında ise %85.00, 2023 yılında ise %87.10 olduğu belirtilmektedir (TÜİK, 2023). İnternet bağımlılığının ağırlıklı olarak genç yetişkinlerde ortaya çıkmasına rağmen, çeşitli popülasyon gruplarında tahmini prevalans oranının %38.00'a kadar çıktığı bildirilmiştir (Chakraborty, Vijaya

ve Kumar, 2010).

Çalışmalarda, internet bağımlısı üniversite öğrencilerinin günlük işlerini ihmal ettiği, arkadaş, ebeveyn ve öğretmen ilişkilerinin kötü olduğu, benlik saygısının, özgüveninin ve akademik başarısının düşük olduğu belirtilmiştir (Baturay ve Toker 2019; Yung, Eickhoff, Davis, Klam ve Doan, 2015). Bağımlılık genellikle tedavisi çok zor bir sorundur ve tekrarlama riski yüksektir (Cerniglia vd., 2017; Iwaibara vd., 2019). Farmakoterapi internet bağımlılığı tedavisinde kullanılan en yaygın yöntemdir. Ancak internetten etkilenen kişinin ruhsal durumu psikoterapi gerektirir. İnternetle ilgili aşırı düşünceler, sürekli interneti düşünmek, internetten uzaktayken interneti arzu etmek ve zayıf dürtü kontrol internet bağımlılığında ortaya çıkabilecek belirtilerdir. Zihinsel durumun zayıflaması nedeniyle ilaç tedavisinin yanı sıra internet bağımlılığı tedavisinde oldukça etkili olan terapi yöntemlerinden biri de bilinçli farkındalık terapisi (Krzysztof, Marta ve Stanisław, 2019). Bilinçli farkındalık, bireyin olaylara ve deneyimlere odaklanma, yargılamadan düşünme ve kabullenme yeteneğidir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık, insanlara duygularını daha iyi kontrol etme ve yönetme fırsatı vererek onları doğru anlamalarını sağlar (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Bilinçli farkındalık terapisi, odaklanmayı ve farkındalığı artırmayı amaçlayan, yoga ve meditasyon tekniklerini içeren üçüncü kuşak bilişsel davranışsal terapi yöntemidir. Bu teknikler, bireylerin otomatik düşünceleri, değerlendirmeleri ve yargıları fark etmelerine, düşüncelerini, duygularını ve bedenlerini tanımalarına ve odaklarını ana kaydırarak onlarla yeni ve daha sevgi dolu yollarla bağlantı kurmalarına olanak tanır (Dahlgaard vd., 2019). Araştırmalar, duygularını bastıran veya açıklayamayan ve öz disiplin sorunu yaşayan bireylerin internet bağımlılığı

geliştirme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Mathkor, 2025; Wei, Xiang, Dan ve Jie, 2024; Li ve Lee, 2024; Li, Ren, Chiu, Wang ve Lei, 2021). Farkındalık impulsif veya rastgele bilinçsiz eylemlerin aksine varolan olaya fokuslanmayı ve bilinçliliği gerektirir (Zhong, Jiang, Wang ve Liu, 2024). Bireyler, yaşamlarında karşılaştıkları olaylara karşı daha farkındalıklı ve etkin bir tutum geliştirdiklerinde, olumsuz deneyimlerin içerisindeki olumlu yönleri ayırt etme becerileri artabilir; bu durum da psikolojik iyi oluş düzeylerini bilinçli farkındalık aracılığıyla güçlendirebilir. (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz 2011). Öz farkındalığı yüksek olan kişiler, öz farkındalığı düşük olan kişilere göre duygu ve düşüncelerinin daha fazla farkında olduklarından, anda kalma ve davranışlarını kontrol etme konusunda daha başarılıdırlar. Bu yüzden, internet bağımlılığı davranışlarını da kendi ihtiyaçlarına göre şekillendirebilmektedirler. İnternet kullanımının süresini ve sıklığını ayarlamakta daha başarılı olabilmektedirler. Kişinin sıkıldığı zamanlarda fark etmeden otomatikleşmiş internet kullanımını azaltmakta bilinçli farkındalık egzersizleri etkili bir şekilde kullanılabilir (Güner, 2019). Son yıllarda bilinçli farkındalık temelli tedavi yöntemlerinin davranışsal bağımlılık tedavilerinde de kullanıldığı ve etkili sonuçlar verdiği bilinmektedir (Shonin, Van ve Griffiths, 2014). Bilinçli farkındalık uygulamalarının birçok bağımlılık türünün tedavisinde ve nüksetmesinin önlenmesinde kullanılıyor olması, incelenen çalışmaların da bunu doğruluyor olması; bilinçli farkındalık uygulamalarının günlük hayatımıza daha fazla dahil edilmesi gerektiğini düşündürmektedir (Ögel, Sarp, Gürol ve Ermağan, 2014; Yigit, 2020). İnternet bağımlılığı, özellikle dijital teknolojilerin yaygın kullanımıyla birlikte genç yetişkinler arasında artış göstermekte ve bu durum, akademik ve

mesleki açıdan yoğun bir eğitim sürecinde bulunan hemşirelik öğrencileri için dikkat çekici bir sorun haline gelmektedir. Akademik baskı, klinik uygulamalar ve sosyal beklentilerin birleşimi, bu öğrencileri dijital ortamlara yönelmeye daha açık hale getirebilmektedir. Bu bağlamda, bireyin anda kalmasını, duygu ve düşüncelerini yargılamadan kabul etmesini sağlayan bilinçli farkındalık becerileri, internet bağımlılığıyla baş etmede potansiyel olarak koruyucu bir rol oynayabilir. Bu çalışmanın özgünlüğü, hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılığı riskini psikolojik bir kaynak olan bilinçli farkındalık düzeyiyle ilişkilendirerek ele alması ve ruh sağlığına yönelik koruyucu yaklaşımlara hemşirelik perspektifinden katkı sunmasıdır. Bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programlarının, hemşirelik eğitimi sürecine entegre edilmesiyle öğrencilerin dijital bağımlılık eğilimlerinin azaltılabileceği öne sürülmektedir.

Araştırmanın Sorusu

Hemşirelik öğrencilerinin sosyodemografik verilerine göre bilinçli farkındalık düzeyleri ve internet bağımlılığı düzeyleri nedir?

Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri nedir?

Hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri nedir?

Bilinçli farkındalık düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bilinçli farkındalık düzeyi, hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu araştırma, tanımlayıcı ve ilişki arayıcı tipte

yapılmıştır.

Araştırmanın Yeri

Araştırma, Şubat-Nisan 2024 tarihleri arasında bir Üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Evreni/Örnekleme

2023-2024 eğitim-öğretim yılında Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 948 hemşirelik bölümü öğrencisi araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Çalışmaya katılmayı onaylayan, Türkçe bilen, 18 yaş ve üzeri, iletişim sorunu olmayan 845 öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Çalışmada kullanılacak minimum örneklem sayısı G*Power 3.1.9.7 yazılımı aracılığıyla belirlenmiştir. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) için yapılan hesaplamada; etki büyüklüğü orta düzeyde ($f = .25$), anlamlılık düzeyi .05 ve test gücü .80 olarak alındığında, üç grup için gerekli minimum örneklem sayısı 159 olarak hesaplanmıştır. Ancak çalışmaya 845 katılımcı dâhil edilerek, bu sayı önemli ölçüde aşılmıştır. Ayrıca post hoc güç analizi sonucunda, çalışma örnekleme ile yapılan analizlerin istatistiksel gücü % olarak bulunmuştur. Bu bağlamda, örneklemin istatistiksel açıdan yeterli olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları- Geçerlik ve Güvenirlik Bilgileri

Veriler Kişisel Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılarak toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen formda öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri, genel akademik not ortalaması (GANO), nikotin ve oyun bağımlılığı ile ilgili toplam 9 soru bulunmaktadır.

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ)

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ) Young (1996) tarafından geliştirilen ve bireyin internet bağımlılığı düzeyini ölçmeye yarayan bir ölçektir (Young, 1996). Bayraktar (2001) bu ölçeği Türkçeye uyarlamıştır. Ölçek 5'li Likert tipinde 20 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte katılımcılara “hiçbir zaman, nadiren, bazen, genellikle, her zaman” seçeneklerinden kendilerine en uygun olan soruyu belirtmeleri istenmiştir. Her soruya 0 ile 5 arasında puan, 0 ile 100 arasında toplam puan verilmektedir. 80 puan ve üzeri puan alan bir kişi internet bağımlısı kabul edilir, 50 ile 79 arasında bir puan olası bir internet bağımlısı olarak kabul edilir ve 50 veya daha düşük bir puan internet bağımlısı değildir. Cronbach ölçeğinin iç tutarlılığı .91, Spearman-Brown değeri ise .87 idi. Ölçeğin güvenilirliği için madde analizi kullanılarak hesaplanan Cronbach alfa katsayısının ise .90 olduğu belirlenmiştir (Bayraktar, 2001). Bu çalışmada İnternet Bağımlılığı Ölçeği Cronbach Alfa katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen insan davranışına ilişkin bilişsel farkındalığı belirlemeyi amaçlayan, 15 maddeden oluşan 6'lı likert tipi bir ölçektir (1= hemen hemen her zaman, 6=hemen hemen hiçbir zaman). BİFÖ tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve tek bir toplam puan verir. Ölçekten en az 15 en fazla 90 puan alınabilir. Alınan yüksek puanlar, yüksek bilinçli farkındalık düzeyini göstermektedir (Brown ve Ryan, 2003). Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından üniversite öğrencileri örnekleme ile Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek maddelerinin analizi sonucunda tüm ölçek maddeleri için korelasyonun .40'ın üzerinde olduğu görülmüştür. Ölçek maddelerinin faktör

yüklerinin .48 ile .81 arasında olduğu, ölçeğin güvenilirliği için madde analizi kullanılarak hesaplanan Cronbach alfa katsayısının ise .80 olduğu belirlenmiştir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa kat sayısı .93 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Veriler Şubat 2024 ve Nisan 2024 tarihleri arasında google form aracılığıyla toplanmıştır. Bir Üniversitenin Hemşirelik Bölümünde öğrenim gören öğrencilere, araştırma öncesi araştırmacılar tarafından derslerden önce bilgi verilmiştir. Daha sonra araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden bilgilendirilmiş onam alınarak online anket aracılığıyla veri toplama formunu doldurmaları istenmiş, bu işlemler yaklaşık 8 dakika sürmüştür.

Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde SPSS istatistik, version 22 (IBM Corp., Armonk, NY, USA) programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özellikleri rakamsal ve yüzde dağılım şeklinde verilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov normallik testi ile değerlendirilmiştir. Normallik varsayımını karşılayan veriler üzerinde analizler gerçekleştirilmiştir. Bağımsız grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve bilinçli farkındalık düzeyinin internet bağımlılığı puanına etkisini belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Tanımlayıcı istatistikler olarak aritmetik ortalama ve yüzde-frekans dağılımı kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p \leq .05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Değişkenleri

Bağımlı değişkenler: İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanıdır

Bağımsız değişkenler: Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanıdır

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmaya başlamadan önce bir üniversitenin Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (Tarih: 2024/2, Sayı No: 6630) onay alınmıştır. Çalışmanın yapıldığı üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden (Tarih: 14.02.2024, Sayı No:100839) kurumsal izin alınmıştır. Araştırmaya katılan tüm öğrencilere çalışmanın amacı ve niteliği anlatılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerden bilgilendirilmiş gönüllü onam alınmıştır. Çalışmanın tüm aşamalarında Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uyulmuştur.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik verileri Tablo 1'de ayrıntılı olarak verilmiştir. Katılımcıların %91.80'inin 18-23 aralığında, %72.50'si erkek, %51.00'ünün kredi yurtlar kurumu yurdunda kaldığı, %55.70'inin uyku kalitesinin normal olduğu, %58.70'inin beslenme kalitesinin normal olduğu, %66.40'ının herhangi bir nikotin maddesini hiçbir zaman kullanmadığı, %37.20'sinin dijital oyunları nadiren oynadığı, %58.90'ının interneti en çok sosyal medyaya girmek için kullandığı ve %66.50'sinin genel akademik not ortalamasının 2.00-3.00 arasında olduğu belirlenmiştir. Sosyodemografik değişkenler ile ölçek puanları karşılaştırıldığında:

Yaş grupları arasında internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı fark bulunmuştur [$F(2, 365) = 4.21, p = .016$]. Post-hoc analiz, 18-20 yaş grubunun 24 yaş ve üzeri gruptan anlamlı derecede yüksek puan aldığını göstermiştir ($p =$

.012).

Uyku kalitesi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark vardır [$F(2, 365) = 9.87, p < .001$]. İyi uyuyan öğrencilerin bilinçli farkındalık puanı, orta ($p = .001$) ve kötü uyuyarlardan ($p < .001$) yüksektir.

Beslenme kalitesi internet bağımlılığı ile ilişkilidir [$F(2, 365) = 10.34, p < .001$]. Düzenli beslenen öğrenciler, düzensiz beslenenlere göre daha düşük internet bağımlılığı düzeyine sahiptir ($p < .001$).

Nikotin kullanımı ile bilinçli farkındalık puanı arasında anlamlı fark bulunmuştur [$F(3, 364) = 5.76, p = .001$]. Hiç kullanmayan öğrenciler günlük kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($p = .004$).

İnternet kullanım amacına göre internet bağımlılığı puanları farklılık göstermektedir [$F(6, 361) = 7.91, p < .001$]. Sosyal medya ve eğlence amaçlı kullananların puanları, eğitim amaçlı kullananlardan anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .001$).

Akademik başarı ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı fark saptanmıştır [$F(2, 365) = 6.84, p = .001$]. Not ortalaması ≥ 3.00 olan öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları, 2.50 altındaki öğrencilerden daha yüksektir ($p = .002$) (Tablo 1).

Bilinçli farkındalık ölçeği toplam puan ortalaması 53.37 ± 16.27 olarak, internet bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalaması 46.23 ± 14.37 olarak hesaplanmıştır. Her iki ölçek toplam puan ortalamasının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalaması ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puan ortalaması ile arasında negatif yönlü ve anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir ($r = -0.20, p < .05$). Bu bulgu, bilinçli farkındalık

düzeyindeki artışın internet bağımlılığında azalma ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Basit regresyon analizi bulgularının yer aldığı tablo 3 incelendiğinde; öğrencilerin bilinçli farkındalığının internet bağımlılığı davranışları üzerinde .04'lük bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyindeki bir birimlik artışın, internet bağımlılığı davranışları

üzerinde %4.40'lık bir azalışa yol açmaktadır. Bu bulgu, internet bağımlılığının bireylerin farkındalık düzeyleri ile ters orantılı bir şekilde değişebileceğine işaret etmektedir. Bireylerin bilinçli farkındalık becerilerinin gelişmesi, internet kullanımlarını daha kontrollü hale getirebilir ve dolayısıyla bağımlılık düzeylerini azaltabilir.

Tablo 1. Sosyodemografik Verilerin Bilinçli Farkındalık Ölçek Toplam Puan Ortalaması ile İnternet Bağımlılığı Ölçek Toplam Puan Ortalamasıyla Karşılaştırılması (n=845)

Değişkenler	İnternet bağımlılığı		Bilinçli farkındalık	
	n (%)	Ort.±SS	Ort.±SS	
Yaş	18-23	776 (91.80)	46.56±14.32	53.27±16.24
	24-29	49 (5.80)	44.24±14.62	54.18±16.76
	30 ve üzeri	20 (2.40)	38.60±13.75	55.20±16.95
	Test Değeri		F=3.51	F=0.20
	p=	.003	.081	
Cinsiyet	Erkek	613 (72.50)	45.61±15.35	53.93±17.90
	Kadın	232 (27.50)	46.47±13.98	53.15±15.62
	Test Değeri		t=-0.77	t=-0.62
	p=	.044	.053	
Yaşanılan yer	Aile evi	309 (36.60)	44.89±14.07	54.00±16.41
	Öğrenci evi	75 (8.90)	49.52±15.89	50.44±15.38
	Kredi yurtlar kurumu yurdu	431 (51.00)	46.63±14.31	53.77±16.33
	Özel yurt	30 (3.60)	46.23±13.44	48.40±15.30
	Test Değeri		F=2.33	F=1.99
	p=	.007	.011	
Uyku kalitesi	İyi	101 (12.00)	44.00±15.54	54.94±19.59
	Normal	471 (55.70)	45.61±12.66	55.14±15.05
	Kötü	273 (32.30)	48.13±16.38	49.72±16.42
	Test Değeri		F=4.06	F=10.34
	p=	.001	.000	
Beslenme kalitesi	İyi	104 (12.30)	43.49±14.31	56.73±17.48
	Normal	496 (58.70)	45.51±13.05	53.87±15.43
	Kötü	245 (29.00)	48.86±16.45	53.37±16.27
	Test Değeri		F=6.72	F=5.25
		p=	.000	.000
Sigara, e sigara ya da nargile (nikotin) kullanımı	Hiçbir zaman	561 (66.40)	45.47 ±13.62	54.59±15.80
	Nadiren	92 (10.90)	48.84±14.63	49.46±16.21
	Ara sıra	84 (9.90)	46.11±14.14	54.63±15.08
	Sık sık	108 (12.80)	48.05±17.56	49.33±18.55
	Test Değeri		F=2.12	F=5.28
	p=	.009	.000	
Dijital oyun oynama sıklığı	Her zaman	265 (31.40)	43.63±14.14	53.78±17.61
	Nadiren	314 (37.20)	46.32±13.44	53.44±15.07
	Ara sıra	227 (26.90)	47.63±14.28	53.33±16.18
	Sık sık	39 (4.60)	55.07±18.84	50.15±17.02
	Test Değeri		F=8.77	F=0.56
	p=	.000	.063	

İnterneti en sık kullanım amacı	Oyun oynama	21 (2.50)	50.38±18.69	51.66±18.12
	Film izleme	74 (8.80)	46.70±15.56	54.31±16.37
	Sosyal medya	498 (58.90)	47.69±14.00	52.74±15.59
	Akademik çalışma	79 (9.30)	40.93±12.94	53.50±17.16
	Alışveriş yapma	22 (2.60)	43.90±13.85	55.81±18.05
	Gündemi takip etme	97 (11.50)	43.18±14.95	56.61±18.66
	Müzik dinleme	54 (6.40)		
	Test Değeri		44.70±12.89	51.46±14.89
p=		F=3.96	F=1.05	
		.000	.039	
Akademik not ortalaması	2.0'ın altı	99 (11.70)	46.46±16.54	48.52±17.39
	2.0-3.0 arası	562 (66.50)	46.85±14.51	52.82±16.35
	3.1 ve üstü	184 (21.80)	44.21±12.44	57.65±14.42
	Test Değeri		F=2.36	F=11.34
	p=		.009	.000

Tablo 2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puan Ortalaması ile İnternet Bağımlılığı Toplam Puan Ortalamaları (n=845)

Ölçekler	Min-Maks Puan	Ort.±SS
İnternet bağımlılığı	20-100	46.23±14.37
Bilinçli farkındalık	15-90	53.37±16.27

Tablo 3. Bilinçli Farkındalığın İnternet Bağımlılığına Etkisi (n=845)

Ölçekler	B	Standardize hata	β	t	p
(Sabit)	64.30	14.06	-.209	33.79	.00
İnternet bağımlılığı	-0.23	0.03		-6.19	.00
	R=-.02	R ² =-.04	F=38.42	p<.00	

Bağımlı değişken: İnternet bağımlılığı

$R = -0.20$, $R^2 = .04$, Düzeltilmiş $R^2 = .04$, $F(1,843) = 38.42$, $p < .001$

TARTIŞMA

Hemşirelik öğrencilerinde bilinçli farkındalığın internet bağımlılığına etkisini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada bulgular literatür doğrultusunda tartışılmıştır. Tablo 1'de, yaş grupları arasında internet bağımlılığı düzeyinde anlamlı bir fark bulunduğu rapor edilmiştir. 18-23 yaş grubu, diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahipken, 24 yaş ve üzeri gruptan belirgin şekilde daha yüksek bağımlılık düzeylerine sahiptir. Bu bulgu, literatürdeki genç yetişkinlerin internet bağımlılığından daha fazla etkilendiği yönündeki bulgularla paralellik göstermektedir (Chakraborty, Vijaya ve Kumar, 2010). İnternet bağımlılığı, genç yetişkinler arasında, özellikle

üniversite öğrencileri gibi yoğun bir eğitim sürecinden geçen bireylerde artış göstermektedir (Yung, Eickhoff, Davis, Klam ve Doan, 2015). Eğitim baskıları, sosyal etkileşim ihtiyaçları ve dijital teknolojilerin yaygın kullanımı, gençlerin interneti daha fazla kullanmasına yol açmaktadır. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık tekniklerinin genç bireylerin internet kullanımını denetim altına almasına yardımcı olabileceği önerilebilir.

Uyku kalitesi ile internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı farklar gözlenmiştir. İyi uyuyan öğrenciler, orta veya kötü uyuyanlara kıyasla daha yüksek bilinçli farkındalık puanlarına sahipken, internet bağımlılığı düzeyleri ise daha düşük çıkmıştır. Literatürde, uyku kalitesinin kötü olmasının psikolojik bozukluklarla (örneğin, depresyon, kaygı, stres) ilişkili olduğu, bunun da internet bağımlılığını artırabileceği belirtilmektedir (Wei, Xiang, Dan ve Jie, 2024). Aynı zamanda, bilinçli farkındalık uygulamalarının, uyku kalitesini iyileştirme konusunda etkili olduğu bilinmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Uyku kalitesi düşük bireyler, duygusal zorluklarla baş etmekte zorlanabilir, bu da internet gibi kaçış davranışlarına yönelmelerini tetikleyebilir. Bu nedenle, bilinçli farkındalık tekniklerinin uyku kalitesini iyileştirme ve internet bağımlılığını azaltma üzerinde etkili olabileceği düşünülebilir. Beslenme kalitesi ile hem internet bağımlılığı

hem de bilinçli farkındalık arasında anlamlı farklar olduğu görülmektedir. Düzenli beslenen öğrenciler, düzensiz beslenenlere göre daha düşük internet bağımlılığı puanlarına sahipken, daha yüksek bilinçli farkındalık düzeylerine sahiptir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının, zihinsel ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu literatürde belirtilmektedir (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Sağlıklı beslenme, beyindeki kimyasal dengenin sağlanmasına yardımcı olur ve duygusal dengeyi koruyarak, internet gibi bağımlılık yaratıcı davranışlardan uzak durulmasına yardımcı olabilir. Bilinçli farkındalık uygulamaları, bireylerin düşüncelerini ve duygularını daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir, böylece bu öğrenciler daha bilinçli bir şekilde internet kullanım sürelerini kontrol edebilirler.

Tablo 1'de, nikotin kullanım durumu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunduğu belirtilmiştir. Hiç nikotin kullanmayan öğrenciler, daha yüksek bilinçli farkındalık düzeylerine sahipken, günlük nikotin kullananlar daha düşük bilinçli farkındalık puanlarına sahip çıkmıştır. Bu bulgu, bağımlılık ve bilinçli farkındalık arasında negatif bir ilişkiyi işaret etmektedir. Nikotin ve diğer bağımlılık yapıcı maddelerle mücadelede bilinçli farkındalık terapilerinin etkili olduğu literatürde gösterilmiştir (Shonin, Van ve Griffiths, 2014). Nikotin bağımlılığı, bireylerin dürtüsel davranışlarını artırabilir ve bilinçli farkındalık, bu tür davranışların farkına varmalarını sağlayarak kişilerin bağımlılık yapıcı alışkanlıklarından uzaklaşmalarını kolaylaştırabilir.

İnterneti sosyal medya ve eğlence amaçlı kullanan öğrenciler, eğitim ve araştırma amaçlı kullananlara kıyasla daha yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahiptirler. Sosyal

medya kullanımı ve dijital oyunlar gibi eğlence amaçlı internet aktivitelerinin bağımlılığa yol açabileceği literatürde sıkça belirtilmektedir (Kurt ve Mazman, 2020). Bilinçli farkındalık ise, bireylerin interneti daha dengeli ve kontrollü kullanmalarına yardımcı olabilir. Özellikle otomatikleşmiş internet kullanımı gibi davranışların önüne geçilmesi için bilinçli farkındalık egzersizleri oldukça etkili olabilir.

Akademik başarı düzeyi ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Yüksek not ortalamasına sahip öğrenciler, daha yüksek bilinçli farkındalık düzeylerine sahipken, düşük not ortalaması olanlar daha düşük bilinçli farkındalık puanlarına sahiptir. Literatürde, akademik başarı ve psikolojik sağlık arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Mathkor, 2025). Bilinçli farkındalık, öğrencilerin duygusal dengesini ve zihinsel netliğini artırarak, akademik başarıyı destekleyebilir. Öğrenciler, bilinçli farkındalık egzersizleriyle stresle baş etme, dikkat ve odaklanma becerilerini geliştirebilir, bu da akademik performanslarını artırabilir.

Tablo 2'de, öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği ile bilinçli farkındalık ölçeği toplam puan ortalamaları orta düzeyde belirlenmiştir. Aktan (2018)'ın üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmaya göre; öğrencilerin üçte birinin sosyal medyayı günde üç ila dört saat arasında kullandığı ve üçte birinin sosyal medyayı beş saatten fazla kullandığı belirlendi (Aktan, 2018). 38 ülke, 128.020 katılımcı ile yapılan bir metaanaliz çalışmasında üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı prevalansı %41,84 olarak bulunmuştur (Liu vd., 2025). Sistematik meta analiz çalışmasında ise dünya genelinde internet bağımlılığı oranının %14.22 olduğu belirtilmiştir (Qiu Meng vd., 2022). Yapılan bir araştırma, Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasında akıllı telefon kullanımının

yaygınlığını ortaya koymuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yaygın olarak akıllı telefonlarını internet, Facebook, Instagram, Twitter, YouTube gibi sosyal ağlara göz atmak, paylaşım yapmak ve çeşitli müzikler dinlemek için kullandıkları bildirilmiştir. (Kahyaoğlu Süt, Kurt, Uzal ve Özdilek, 2016). Hemşirelik öğrencilerinde yapılan başka bir çalışmada öğrencilerin %11.10'unda internet bağımlılığının olduğu belirtilmiştir (Fernandez Martínez, Sutil Rodríguez ve Li'ebana-Presa, 2023). Bazı çalışmalarda internetin boş zamanlarda kullanımına paralel olarak internet bağımlılığı puanlarının da arttığı belirtilmiştir (Kozybska vd., 2019; Aznar-Díaz, Romero-Rodríguez, García-Gonzalez ve Ramírez-Montoya, 2020). Azak tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ölçeği toplam puan ortalaması 60.14 ± 11.43 ; Erkin ve ark.'nın yaptığı çalışmada 60.51 ± 11.35 ; He ve ark.'nın çalışmasında ise 62.87 ± 14.13 olarak bildirilmektedir (Azak, 2018; Erkin ve Şenuzun Aykar, 2021; He vd., 2018). Yaman ve ark.'nın çalışmasında bilinçli farkındalık ölçek puan ortalaması 53.03 ± 12.59 olarak hesaplanmıştır (Yaman vd., 2022). Çalışmamızda bilinçli farkındalık ile internet bağımlılığı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.20$, $p < .05$). Bu bulgu, bilinçli farkındalık düzeyinin artmasının internet bağımlılığı eğiliminde azalma ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Literatürde de benzer yönde sonuçlar vardır. Örneğin Yu, Mao ve Wu'nun (2018) Çin'de 327 yetişkinle yürüttüğü çalışmada, internet oyun bozukluğu semptomları sergileyen bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. (Yu, Mao ve Wu, 2018). Bu sonuçlar, psikiyatri hemşireliği açısından iki önemli çıkarım sunmaktadır. Birincisi, bilinçli farkındalık bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını düzenlemesini kolaylaştırarak bağımlılık riskini azaltabilir.

Psikiyatri hemşireleri bu nedenle üniversite öğrencileri ve genç erişkinlerle çalışırken bilinçli farkındalık temelli psiko-eğitimi önleyici bir müdahale aracı olarak kullanabilir. İkincisi, bilinçli farkındalık tekniklerinin danışmanlık ve grup çalışmalarına entegre edilmesi, öğrencilerin ruhsal dayanıklılığını artırırken bağımlılık davranışlarının kronikleşmesini önleyebilir. Bu yönüyle bulgumuz, hem koruyucu ruh sağlığı hem de toplum ruh sağlığı hemşireliğinin önleyici işlevleriyle uyumludur.

Tablo 3'te hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile internet bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Elde edilen bu bulgu, Şehidoğlu (2014) ve Arslan (2017) tarafından ergenlerle yürütülen çalışmalarda bildirilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Benzer şekilde, Peker, Nebioğlu ve Ödemiş'in (2019) çalışmasında, bilinçli farkındalık düzeyinin problemlili internet ve akıllı telefon kullanımı ile orta düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Araştırmamızda basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı üzerinde yordayıcı bir değişken olduğu belirlenmiştir. Regresyon modeli anlamlı bulunmuş ($F=38.42$, $p<.001$), bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı puanındaki değişimin %4'ünü açıkladığı saptanmıştır ($R^2=0.04$). Regresyon katsayısı negatif yönlü ve anlamlıdır ($\beta = -0.209$, $p<.001$). Bu bulgu, bilinçli farkındalık düzeyinin artmasının, internet bağımlılığı riskini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azalttığını göstermektedir. Yani bilinçli farkındalık, bireylerin interneti işlevsel olmayan biçimde kullanma olasılıklarını azaltmakta

önemli bir rol oynamaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer araştırmada, bilişsel yetenek düzeyinin internet izleme davranışı ile duygusal zeka arasındaki ilişkide tam aracılık rolü oynadığı ve duygusal zeka düzeyi düşük olsa dahi, yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip bireylerde internet bağımlılığı puanlarının düşük olduğu bildirilmiştir (Cankurtaran & Şakiroğlu, 2020). Yaman ve arkadaşlarının (2022) hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada da sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, bilinçli farkındalığın internet bağımlılığına karşı koruyucu bir değişken olarak işlev gördüğü ve özellikle sağlık alanında öğrenim gören öğrencilerde bağımlılık davranışlarının kontrolünde önemli bir destek unsuru oluşturabileceği sonucuna varılabilir. Bilinçli farkındalık düzeyinin artmasının yalnızca internet kullanım süresini sınırlamakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin çevrimiçi ortamda geçirdikleri zamanı daha amaçlı ve işlevsel biçimde yönetmelerine ve duygusal düzenleme kapasitelerini güçlendirmelerine anlamlı katkılar sağladığı söylenebilir.

Literatürdeki genel eğilimler, bilinçli farkındalık düzeyinin bireylerin dijital medya ve teknoloji kullanım alışkanlıkları üzerinde düzenleyici bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin, zihinsel süreçlerinin farkında olmaları, duygularını daha sağlıklı şekilde yönetebilmeleri ve dürtüsel davranışları kontrol edebilme kapasiteleri, internet kullanımını daha işlevsel sınırlarda tutmalarını sağlamaktadır (Gámez-Guadix & Calvete, 2016). Yönet Demirhan ve arkadaşları'nın (2023) ergenlerle gerçekleştirdikleri araştırmada, dijital oyun bağımlılığı azaldıkça bilinçli farkındalık düzeyinin arttığı belirtilmiş; bu durum,

özellikle duygusal farkındalık ve öz-düzenleme becerilerinin teknoloji bağımlılığı üzerindeki koruyucu etkisini vurgulamaktadır.

Günümüzde internet ve dijital teknolojilerin yaşamın merkezine yerleşmesi, bireylerin günlük işlevsellikleri üzerinde hem kolaylaştırıcı hem de tehdit edici etkiler yaratmaktadır. Araştırmamızda yer alan hemşirelik öğrencileri gibi genç yetişkin bireyler, eğitim, sosyal iletişim ve eğlence gibi çok sayıda işlevi internet aracılığıyla gerçekleştirmektedir. Ancak bu yoğun dijital temas, bireylerde zamanla kontrol kaybı, yoksunluk belirtileri ve psikososyal işlevsellikte bozulma gibi internet bağımlılığına özgü semptomların gelişmesine yol açabilmektedir (Polat, 2017).

Buna karşılık, bilinçli farkındalık gibi bireyin içsel farkındalık ve öz-düzenleme kapasitesini güçlendiren psikolojik kaynakların, teknoloji bağımlılığı üzerinde koruyucu bir rol oynadığı söylenebilir. Araştırma bulgularımız, mevcut literatürde bildirilen eğilimlerle tutarlılık göstermekte ve bilinçli farkındalık düzeyinin genç yetişkinlerde internet bağımlılığının önlenmesi ve azaltılmasında potansiyel bir koruyucu ve müdahale edici değişken olabileceğine işaret etmektedir.

Sınırlılıklar

Araştırmanın örneklemini yalnızca bir üniversitenin hemşirelik bölümü öğrencileri ile sınırlı tutulmuş olup, bu durum bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Ayrıca, verilerin Google Form aracılığıyla çevrim içi toplanması sürecinde bazı öğrencilerin internet erişiminde yaşadığı güçlükler veri toplama sürecinde sınırlılık oluşturmuştur.

SONUÇLARIN UYGULAMADA KULLANIMI

Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda,

hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça internet bağımlılığı riskinin azaldığı görülmüştür. Bu çalışma, hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı riskinin bulunduğunu ve bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça bu riskin azaldığını ortaya koymuştur. Bu nedenle, hemşirelik eğitiminde bilinçli farkındalık temelli programların yaygınlaştırılması ve öğrencilerin farkındalık becerilerinin güçlendirilmesi, internet bağımlılığının önlenmesi açısından önemlidir. Psikiyatri hemşireleri bu süreçte, genç bireylerin dijital davranışlarını sağlıklı biçimde yönlendirmede koruyucu ve eğitici bir rol üstlenmelidir. Bu durum, hemşirelerin genç bireylerin dijital davranışları üzerindeki yönlendirici ve eğitici rollerini ön plana çıkarmaktadır. Özellikle koruyucu ruh sağlığı hizmetleri kapsamında hemşireler; öğrencilerin yüz yüze sosyal etkileşimlerini artıracak sosyal etkinliklerin düzenlenmesine öncülük edebilir ve öğrenci topluluklarının güçlendirilmesine katkı sunabilir.

Hemşirelerin, genç bireylerde teknolojinin sağlıklı kullanımı ve dijital denge konusunda farkındalık oluşturma, sosyal medya kullanımını değerlendirme ve öz düzenleme becerilerini desteklemesi önerilmektedir. Ayrıca, okul sağlığı hizmetleri ve üniversite sağlık merkezlerinde görev yapan hemşirelerin ekiplerle iş birliği içinde bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik atölye ve eğitim programları geliştirmesi, internet bağımlılığının önlenmesi ve dijital refahın güçlendirilmesi açısından önemlidir. Sonuç olarak, hem gençlerin hem de hemşire adaylarının ruhsal sağlığını geliştirmede hemşirelerin koruyucu, eğitici ve danışmanlık rolleri öne çıkmaktadır. Bu roller, dijital çağın getirdiği bağımlılık risklerine karşı hem bireysel hem de toplumsal düzeyde koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin güçlendirilmesine katkı sağlamaktadır.

Bilgilendirmeler

Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir. Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadıklarını

açıklamışlardır.

Yazar Katkıları

Fikir ve tasarım: ST, Veri toplama: ST, Veri analizi ve yorumlama: BDB, Makale yazımı: ST, BDB, Eleştirel inceleme: ST.

KAYNAKLAR

Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421. doi: 10.17680/erciyesiletisim.379886

Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment forgiveness mindfulness and in-ternet addiction among young adults: a study of mediation effect. *Computers in Human Behavior*, 72, 57-66. doi: 10.1016/j.chb.2017.02.037

Azak, A. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170- 176. doi:10.5222/HEAD.2018.170.

Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J.M., García-Gonzalez, A., ve Ramírez-Montoya, M.S. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLoS One* 15 (5), e0233655, doi: 10.1371/journal.pone.0233655.

Baturay, M.H. ve Toker, S. (2019). Internet addiction among college students: Some causes and effects. *Education and Information Technologies*, 24, 2863–2885. doi: 10.1007/s10639-019-09894-3

Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK TEZ (107467).

Brown, K.W. ve Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822

Cankurtaran, Ş. ve Şakiroğlu, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ile internet bağımlılığı

ilişkisinde bilinçli farkındalığın rolü. Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, (64), 49-67.

Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M. ve Adriani, W. (2017). Internet addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76, 174-184. doi: 10.1016/j.neubiorev.

Chakraborty, K., Basu, D. ve Vijaya Kumar, K.G. (2010). Internet addiction: consensus, controversies, and the way ahead. *East Asian Archives of Psychiatry*, 20(3), 123-132.

Dahlgaard, J., Jørgensen, M. M., van der Velden, A. M., Sumbundu, A., Gregersen, N., Olsen, R. K. ve Mehlsen, M.Y. (2019). Mindfulness, health, and longevity. *The Science of Hormesis in Health and Longevity*, 243–255. doi:10.1016/b978-0-12-814253-0.00022-x.

Deniz, M.E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). The mediating role of emotional intelligence in the relationship between mindfulness and psychological well-being. *Turkish Journal of Psychological Counseling and Guidance*, 7(47), 17-31.

Erkin, Ö. ve Şenuzun Aykar F. (2021). The effect of the yoga course on mindfulness and selfcompassion among nursing students. *Perspect Psychiatr Care*, 57, 875–882. doi: 10.1111/ppc.12630.

Fernandez Martínez, E., Sutil Rodríguez, E., ve Li'ebana Presa, C. (2023) Internet addiction and emotional intelligence in university nursing students: A cross-sectional study. *Heliyon*, 9, e19482. doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e19482

Gámez Guadix, M., ve Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281-1288. doi: 10.1007/s12671-016-0566-0

Güner, U. (2019). Ortaöğretim kurumları öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığının yordayıcısı olarak bilinçli farkındalık. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK TEZ (583703).

He, F.X., Turnbull, B., Kirshbaum, M.N, Phillips, B. ve Klainin Yobas, P. (2018). Assessing stress, protective

factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. *Nurse Educ Today*, 68, 4-12. doi: 10.1016/j.nedt.2018.05.013.

Iwaibara, A., Fukuda, M., Tsumura, H. ve Kanda, H. (2019). At-risk Internet addiction and related factors among junior high school teachers based on a nationwide cross-sectional study in Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(1), 3. doi: 10.1186/s12199-018-0759-3.

Kabaklı Çimen L. (2018). Examining the relationship between internet addiction and virtual environment loneliness levels of university students. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(68), 1431-1452. doi: 10.17755/esosder.360302

Kahyaoglu Süt, H., Kurt, S., Uzal, Ö. ve Özdilek, S. (2016). Effects of smartphone addiction level on social and educational life in health sciences students. *Euras Journal Fam Med*, 5(1), 13-19.

Kozybska, M., Szpak, O., Kurpisz, J., Lebiecka, Z., Flaga-Gieruszynska, K., Samochowiec, J. ve B. Karakiewicz, B. (2019). Problematic Internet Use and health behaviors in adolescent residents of urban and rural areas in Poland – a cross-sectional study. *Arch. Psychiatr. Psychother*, 21 (4), 82–91. doi: 10.12740/APP/112014.

Krzysztof, Ł., Marta, R. ve Stanisław, C. (2019). Can pharmacotherapy play a role in treating internet addiction disorder? *Expert Opinion on Pharmacotherapy*, 20 (11), 1299- 1301. doi: 10.1080/14656566.2019.1612366.

Kurt Topraklı C. ve Mazman İ. (2020). An intergenerational perspective on socialization through the internet. *International Journal of Humanities and Social Sciences Review*, 4(1), 38-49.

Li, C. ve Lee, S.W. (2024). Analysing the mediating role of self-control and mental resilience on the relationship between internet addiction and academic procrastination. *Journal of Ecohumanism*, 3(8), 9141. doi: 10.62754/joe.v3i8.5515.

Li, S., Ren, P., Chiu, M.M., Wang, C. ve Lei. H. (2021). The relationship between self-control and internet

- addiction among students: A meta-analysis. *Front Psychol*, 24, 12: 735755. doi: 10.3389/fpsyg.2021.735755. PMID: 34899477; PMCID: PMC8653951.
- Liu X, Gui Z, Chen ZM, Feng Y, Wu XD, Su Z, Cheung T, Ungvari GS, Liu XC, Yan YR, Ng CH, Xiang YT. (2025). Global prevalence of internet addiction among university students: a systematic review and meta-analysis. *Curr Opin Psychiatry*, 38(3), 182-199. doi: 10.1097/YCO.0000000000000994.
- Mathkor, D.M. (2025). Mindfulness and academic performance among nursing students in Saudi Arabia: a cross-sectional study, *Sci Rep* 15, 2738. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-11911-0>
- Meng, S.Q., Cheng, J.L., Li, Y.Y., Yang, X.Q., Zheng, J.W., Chang, X.W., Shi Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y.P. ve Shi J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. doi: 10.1016/j.cpr.2022.102128
- Neverkovich, S.D., Bubnova, I.S., Kosarenko ,N.N., Sakhieva, R.G., Sizova, Z.M., Zakharova, V. L. ve Sergeeva, M.G. (2018). Students Internet addiction: Study and prevention. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1483–1495. doi: 10.29333/ejmste/83723.
- Ögel, K. (2012). İnternet Bağımlılığı. 4. Baskı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 17-23.
- Ögel, K., Sarp, N., Gürol, D.T. ve Ermağan, E. (2014). Investigation of mindfulness and factors affecting mindfulness in addicted and non-addicted individuals. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15(4), 282-288. doi: 10.5455/apd.169583
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M.E. (2011). Turkish adaptation study of mindfulness scale. *Education and Science*, 36(160), 224-235.
- 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. doi: 10.5455/apd.301945
- Polat, R. (2017). Nomophobia as a Digital Disease. *New Media Electronic Journal*, 1(2), 164-172.
- Shonin, E., Van Gordon, W., ve Griffiths, M.D. (2014). Mindfulness as a treatment for behavioural addiction. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 5(1), e122. doi: 10.4172/2155-6105.1000e122
- Sun, Y, Wang, Z., ve Liu, T. (2025) Association of Internet addiction with psychiatric symptom levels and sleep disorders: a systematic review and meta-analysis. *Front. Psychol*, 16:1573058. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1573058
- Şehidoğlu, Z. (2014). 15-17 Yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerle internet kullanım arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK TEZ (427640).
- TÜİK. (2023). Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407).
- Wei, Q., Xiang L., Dan W. ve Jie C. (2024). The effect of childhood harshness and unpredictability on Internet addiction among college students: The mediating effect of self-control. *Heliyon* 10(10). e31322. doi: 10.1016/j.heliyon.2024.e31322.
- Yigit, M.K. (2020). Examining mindfulness in terms of impulsivity and impulsive buying behavior. *Press Academia Procedia*, 11(1), 1-6.
- Young, K.S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902. doi: 10.2466/pr0.1996.79.3.899.
- Yönet Demirhan, C., Cırcır, O., Aydemir, M., Balcı, H., Can, H.R. ve Gökçe Z. (2023). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 52 (239), 1875-1896. doi: 10.37669/milliegitim.1131011.
- Yu, S., Mao, S. ve Wu, A.M. (2018). The interplay among stress, frustration tolerance, mindfulness, and social

support in Internet gaming disorder symptoms among Chinese working adults. *Asia-Pacific Psychiatry*, 10, e12319. doi: 10.1111/appy.12319

Yung, K., Eickhoff, E., Davis, D.L, Klam W.P. ve Doan A.P. (2015). Internet addiction disorder and problematic use of Google Glass™ in patient treated at a residential substance abuse treatment program. *Addictive Behaviours*, 41, 58-60. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.09.024.

Zhong, Z., Jiang, H., Wang, H., Liu, Y. (2024). Mindfulness, social evaluation anxiety, and self-regulation: exploring their association on impulsive behavior among athletes. *Front Psychiatry*, 14,15:1404680. doi: 10.3389/fpsy.2024.1404680.