



(ISSN: 2602-4047)

Çakmak Tolan Ö., Önkür, B., & Aslan, H. R. (2022). The Relationships between Internet Addiction and Emotional Self-Awareness and Coping with Stress in University Students *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(16), 487-531.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.504>

Article Type (Makale Türü): Research Article

## THE RELATIONSHIPS BETWEEN INTERNET ADDICTION AND EMOTIONAL SELF-AWARENESS AND COPING WITH STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS

**Özlem ÇAKMAK TOLAN**

Assist. Prof Dr., Dicle University, Diyarbakır, Turkey, [ozlemtolan@gmail.com](mailto:ozlemtolan@gmail.com)

ORCID: 0000-0002-8128-6498

**Büşra ÖNKÜR**

Ortahisar District Health Directorates, Trabzon, Turkey, [busraonkurr@gmail.com](mailto:busraonkurr@gmail.com)

ORCID: 0000-0002-9872-647X

**Hazal Rümeyza ASLAN**

Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Mental and Neurological Diseases Training and Research Hospital, İstanbul, Turkey, [pskhazalaslan@gmail.com](mailto:pskhazalaslan@gmail.com)

ORCID: 0000-0003-0132-2004

Received: 19.11.2021

Accepted: 12.02.2022

Published: 02.03.2022

### ABSTRACT

Today, the internet is used for many purposes such as chatting, watching movies, playing games, shopping and doing research. Despite its many useful impacts, internet use can become a problem for some people due to the increase in its use. The main purpose of the study was to examine the relationships between emotional self-awareness and coping styles, which are thought to affect university students' internet addiction. A relational survey model has been used in the study. The study was conducted with 262 females and 150 males, a total of 412 university students. The data were collected with the Internet Addiction Scale, Coping Styles Inventory, A Emotional Self-Awareness Scale-10 and Personal Information Form. The data of the study were analyzed using independent group t-test, one-way ANOVA, Pearson Correlation Analysis and Hierarchical Regression method. The analysis of the findings revealed that emotional self-awareness and self-confident approach were negatively associated with internet addiction. On the other hand, there were positive correlations between internet addiction and submissive, and helpless styles. According to the hierarchical regression model, coping styles and emotional self-awareness predicted internet addiction. In addition, it was concluded that the most predictive variable of internet addiction was the helpless approach. It is thought that it would be beneficial to conduct similar studies with individuals at other age and education levels and to improve the female/male ratio in further studies. In addition, in further studies, it is suggested that the data can be collected face to face for eliminating sampling bias.

**Keywords:** University students, internet addiction, emotional self-awareness, stress coping styles.

## INTRODUCTION

Nowadays, the internet, which has become an integral part of people in many areas, is a communication network that is constantly spreading all over the world (Erol, 2021). Thanks to the internet, people can communicate and interact with others in various ways. Individuals can easily access many information and educational opportunities such as e-books and libraries, encyclopedias, newspapers (Lee, 2009), as well as using the internet to benefit from many opportunities such as watching movies, listening to music, playing games and shopping (Esen, 2010). It has been observed that the use of the internet can facilitate the lives of individuals in several ways, especially during the COVID-19 epidemic, in terms of communicating with each other, continuing educational activities without interruption, continuing the services of institutions and being able to perform many social activities during quarantine period (Baltacı et al., 2020).

Despite its many useful impacts, internet use can become a problem for some people due to the increase in its use. This situation, which is commonly called "internet addiction" (Johansson & Götestam, 2004; Young, 1996) and causes individuals to experience problems in their family, school or work life due to excessive use of the internet, can also be named in various ways such as "problematic internet use" (Shapira et al., 2000; Yellowlees & Marks, 2007) and "pathological internet use" (Davis, 2001; Morahan-Martin & Schumacher, 2000).

The term "addiction" has been used mostly to describe problematic/overuse of drugs and/or alcohol, but in recent years, it has been argued that various behaviors also fit into the addiction model (Hagedorn, 2009; Karim & Chaudhri, 2012; Kim & Seo, 2013; Mudry et al, 2011; Potenza, 2014). The definition of addiction made by the American Society of Addiction Medicine (ASAM) in 2019 includes both behaviors and substances. "Addiction is a treatable, chronic medical disease involving complex interactions among brain circuits, genetics, the environment, and an individual's life experience. People with addiction use substances or engage in behaviors that become compulsive and often continue despite harmful consequences." Accordingly, addictions and addictive behaviors can be categorized in different ways, such as substance addictions and behavioral addictions.

The term "internet addiction", which is among the behavioral addictions, was first defined by Goldberg (1995). Goldberg (1995) tried to define internet addiction and its diagnostic criteria by adapting the substance addiction diagnostic criteria in the Diagnostic and Quantitative Manual of Mental Disorders (APA, 1994) to problematic internet use. Young (1996), who conducted comprehensive research on internet addiction, prepared a scale for determining pathological internet use based on the diagnostic criteria for pathological gambling disorder in DSM IV. Accordingly, the individual must demonstrate at least five of the eight criteria determined by Young (1996). These criteria include excessive preoccupation with the internet, needing more and more time spent on the internet, feeling restless, pessimistic, depressed or angry when deprived of the internet and breaking from normal routines and having problems in the family, work or social life. Anderson (2001) used the DSM-IV substance addiction criteria for definitions of internet addiction in the following years, while Shapira et al. (2003) argued that DSM-IV-TR impulse control disorders criteria should be taken as a basis for diagnosis.

Although internet addiction is not included as a type of addiction in DSM-5, it continues to be the subject of many studies. When the studies on the risk and protective factors of internet addiction were examined, Choi et al. (2015) stated in their study that male gender, smartphone use and anxiety were risk factors for internet addiction; while courage was a protective factor. In another study, it was concluded that playing online games and using social applications increase the risk of internet addiction, while being extraverted and conscientious is a protective factor (Kuss et al., 2013).

When the studies investigating the situations related to internet addiction are examined, it is seen that many studies have been carried out, especially on how the Covid-19 pandemic process affects the internet addiction of individuals. According to the studies, it was concluded that individuals' internet use increased in the Covid-19 pandemic period compared to the pre-pandemic period (Li et al., 2021; Siste et al., 2021; Statista, 2021; Sun et al., 2020). The increase in the time spent at home has led to a decrease in the social interactions of individuals. Therefore, it is thought that the use of the internet as an escape route from the psycho-social problems experienced in the pandemic period and the increase in the time spent on the internet may be risk factors for internet addiction (Baltacı et al., 2021).

When the other studies related to internet addiction are examined; social anxiety (Jaiswal et al., 2020; Weinstein et al., 2015; Yayan et al., 2017), alcohol abuse (Ko et al., 2008; Yen et al., 2009), attention deficit and hyperactivity disorder (Weinstein et al., 2015; Yen et al., 2009; Yoo et al., 2004) and depression (Akın & İskender, 2011; Bahrainian et al., 2014; Ha et al., 2007) were found to have significant relationships with internet addiction. There are also studies showing that internet addiction is significantly related to academic performance decline (Akhter, 2013; Jiang, 2014). When the studies on the treatment of internet addiction were examined, it was seen that different psychotherapy methods (Park et al., 2014; Zhong et al., 2009) were used in addition to pharmacological treatments (Bernardi & Pallanti, 2009; Li et al., 2008). Cognitive-behavioral therapy (Du et al., 2010; Li et al., 2008; Young, 2007), group therapy (Cao et al., 2007; Orzack et al., 2006; Zhong et al., 2009) and family therapy (Gong et al., 2010; Park et al., 2014; Zhong et al., 2009) are among the most frequently used psychotherapy methods in the treatment of internet addiction. In the study conducted by Anuradha and Singh (2018), it was seen that cognitive behavioral therapy had effective results in reducing internet addiction. Besides that, in the study conducted by Cao et al. (2007), it was concluded that group psychotherapy significantly reduced the overuse of the internet. In the relevant literature, it is noteworthy that there are no studies investigating the relationship between internet addiction and emotional self-awareness, although there are studies examining the relationships between internet addiction and coping styles with stress (Şeker, 2018; Yılmaz, 2016).

The concept of stress, which is thought to be related to internet addiction, means "mental strain" according to the Turkish Language Association (2021). Stress, which was first explained scientifically by the physicist Robert Hooke in the 17th century, was used to express the amount of pressure or load that can be placed under a physical structure (Brosan & Todd, 2009). After the use of stress in this meaning in physics, its meaning changed and started to be used in the meanings such as force and pressure for objects, persons, organs or mental

structure in the 18th and 19th centuries (Güçlü, 2001). Selye (1956), one of the scientists interested in the subject of stress, defined stress as the non-specific response of the human body to any demand. Stress, which is defined as a situation that occurs physically and psychologically when the person cannot cope with the changes experienced, has difficulties and believes the situation is threatening (Lazarus & Folkman, 1984), is often identified with concepts such as tension, pressure, anxiety, inconsistency, distress and limitation (Kaya & Keskin, 2008).

Coping strategies are used to reduce or eliminate the negative effects of events or situations that cause stress (Ağargün et al., 2005). Coping is divided into problem-oriented and emotion-oriented. The problem-oriented coping style includes cognitive and behavioral attempts to change or eliminate stressful situations. In contrast, emotion-focused coping involves attempts to regulate the emotional responses elicited by the situation. In this coping style, the individual tends to avoid thinking about the stressful situation or ignore the reality of the situation (Lazarus & Folkman, 1984). While some researchers are suggesting that emotion-focused coping is less effective than problem-focused coping and it is more likely to be associated with psychological distress (Billings & Moos, 1984; Sigmon et al., 1995), there are also opinions suggesting that individuals use both problem-focused and emotion-focused coping styles in stressful situations (Aydın, 2003; Yay, 2020).

Coping styles, which are handled in two categories as problem-oriented and emotion-oriented, are divided into 5 subgroups in themselves. The problem-focused approach is divided into three groups as “self-confident style”, “optimistic style” and “seeking of social support”; the emotion-focused approach consists of two groups as “helpless style” and “submissive style”. While the self-confident style, one of the problem-focused approaches, includes the belief that one has the power to cope with the stressful situation, the optimistic approach includes trying to see the things positively that the person experiences stress, and seeking of social support includes trying to reduce the effects of stress by sharing this situation socially when the person is stressed. In the helpless style, which is one of the coping styles towards emotions, the person thinks that he/she cannot cope with the situation when he/she encounters stress and in the submissive style, the person accepts the negative effects of stress and admits defeat when stress is experienced (Şahin & Durak, 1995).

Stress and coping with stress is one of the topics that continue to be relevant and continue to study. In the literature review, it was seen that the relationship between coping styles and emotional intelligence (Deniz & Yılmaz, 2006; Şahin et al., 2009), stress (Masiran et al, 2018), depressive symptoms (Kaya et al., 2007), depression (Abdullayev, 2019; Ülev, 2014) and anxiety (Leandro & Castillo, 2010) were frequently investigated. In the studies examining the relationships between coping strategies and gender, it was concluded that female participants used more emotion-focused coping styles than male participants, while male participants used more problem-focused coping strategies when they experienced stress (Matud, 2004; Ptacek et al., 1994).

In the relevant literature, the studies examining the relationship between problematic internet use and coping with stress have also been found and it was seen that different coping models were used in these studies. In a study conducted by Reyhanoğlu (2015), in which the relationship between university students' internet addiction

levels and distress tolerance, coping strategies, personality traits and some demographic variables were examined, it was found that the rate of internet addiction in males was higher than females. Besides that, it was concluded that there is a negative significant relationship between internet addiction and problem-solving and seeking of social support, which are sub-dimensions of the coping model used in the study. In another study conducted with adolescents, it was concluded that the level of problematic internet use did not differ according to gender. However, it was found that active planning, avoidance isolation (emotional-actual), and acceptance cognitive restructuring, which are the sub-dimensions of the coping model used in the study, significantly predicted problematic internet use (Yılmaz, 2016). In the study conducted by Şeker (2018), it was concluded that there is a statistically significant positive correlation between internet addiction and dysfunctional coping attitudes.

The concept of emotional self-awareness, which is thought to be related to internet addiction as the term of stress, refers to the individual's ability to distinguish and recognize one's own and others' emotions (Bajgar et al., 2005; Croyle and Waltz, 2002; Fantini-Hauwel et al., 2012). Emotional self-awareness requires focusing attention on emotions, thinking about emotional experiences, and making evaluations about emotions (Tatar et al., 2018). People who recognize their emotions know the source of their emotions, evaluate and regulate their emotions (Boden & Thompson, 2015). Individuals with low emotional awareness levels, on the other hand, do not know and cannot recognize and express their feelings (Taniş, 2019).

When the relevant literature is examined, it is seen that low level of emotional self-awareness is associated with several clinical conditions. There is a significant relationship between depression (Boden & Thompson, 2015; Taniş, 2019), post-traumatic stress disorder (Boden et al., 2012; Frewen et al, 2008), schizophrenia (Baslet et al., 2009; D'Antonio et al., 2015), personality disorders (Alioğlu, 2019; Leible & Snell Jr, 2004), eating disorders (Moon & Berenbaum, 2009), alexithymia (Subic-Wrana et al., 2005; Torrado et al., 2013; Yılmazörnek, 2019) and low emotional self-awareness. Although there is a study in the relevant literature examining the relationship between emotional self-awareness and substance addiction (Carton et al., 2010), it is noteworthy that there is no study on internet addiction.

When the literature is examined, it is seen that internet addiction is associated with several variables. On the other hand, it is noteworthy that there is no study investigating the effects of coping styles and emotional self-awareness on internet addiction. In this context, it is thought that examining the relationships between internet addiction, emotional self-awareness and coping styles will contribute to the relevant literature.

### **The Purpose of the Research**

The main purpose of this study was to examine the relationships between internet addiction, emotional self-awareness and coping styles in university students. In addition, it was aimed to reveal the relationships between demographic variables such as gender, age, alcohol and cigarette use and internet addiction and to determine the predictive levels of the current variables for internet addiction.

**Research Questions**

The following research questions were developed based on the findings of previous studies in the relevant literature,

- 1- Is there a significant positive relationship between emotional self-awareness and internet addiction?
- 2- Is there a significant positive relationship between emotion-focused coping styles and internet addiction; Is there a negative significant relationship between problem-focused coping styles and internet addiction?
- 3- Is there a significant difference in terms of internet addiction among demographic variables such as gender, age, alcohol and cigarette use in university students?
- 4- Do emotional self-awareness and styles of coping with stress significantly predict internet addiction?

**METHOD**

**Research Design**

The research was based on the cross-sectional survey model, which is one of the quantitative research methods. It was designed in the relational screening model to identify the relationships between two or more variables and to obtain clues about cause-effect relationships (Büyüköztürk et al., 2008).

**Participants**

The study group consisted of 412 university students studying at different universities in Turkey. 262 (63.6%) female and 150 (36.4%) male students participated in the study. Of the participants, 46 (11.2%) were associate degree students, 261 (63.3%) were undergraduate students and 105 (25.5%) were postgraduate students. The average age was 23.80 and the age range was 18-49.

The socio-demographic characteristics generated to give information about the sample of the study are presented in Table 1.

**Table 1.** Socio-Demographic Characteristics of the Participants

<b>Gender</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Female	262	63,6
Male	150	36,4
<b>Age</b>		
18-49	412	100
<b>Level of Education</b>		
Associate	46	11,2
Undergraduate	261	63,3
Postgraduate	105	25,5
<b>Smoking</b>		
Yes	85	20,6
No	327	79,4
<b>Alcohol Use</b>		
Yes	81	19,7
No	331	80,3
<b>Daily Time Spent on The Internet</b>		
0-2 hours	21	5,1
2-4 hours	89	21,6
4-6 hours	140	34
6-8 hours	87	21,1
More than 8 hours	75	18,2

## **Data Collection**

Within the scope of the research, an online questionnaire form (Google Form) was prepared for data collection. It was aimed to reach university students in different provinces and departments through various networks such as social media and e-mail in the electronic environment. Since the data will be collected online, university students who have the easiest access to the internet and virtual environment have been determined as the research group.

Before the data collection process an ethical permission was taken (Dicle University, Scientific Research and Publication Ethics Committee dated 01.04.2021 and numbered 51872). During the data collection process, the participants were informed about the content of the study and the consent form was included. A total of 412 volunteer participants was reached during the data collection process, which was completed between April 2021 and May 2021.

## **Data Collection Tools**

### *Personal Information Form*

It was developed by the researchers. There was information about the demographic characteristics of the participants such as age and gender and information about the purposes and devices they use the internet for.

### *Internet Addiction Scale (IAS)*

The Internet Addiction Scale (IAS), which was developed by Young (1998) and adapted into Turkish by Bayraktar (2001), was used to measure Internet addiction. The IAS is a Likert-type scale graded from 0 to 5. In the Turkish adaptation study of the scale, the Cronbach alpha internal consistency coefficient was found to be 0.91. In this study, the internal consistency coefficient of the scale was found to be .91.

### *A-Emotional Self-Awareness Scale-10 (A-ESAS-10)*

The scale, which was developed by Tatar et al. (2018) by applying to 653 people between the ages of 18-71, consists of 10 items. The scale is a five-point Likert-type scale. A high score from the scale indicates that recognizing, understanding and noticing emotions is high. The scale's Cronbach's alpha internal consistency coefficient was reported as 0.81. In this study, the internal consistency coefficient of the scale was found to be .79.

### *Coping Styles Inventory (CSI)*

The Ways of Coping Inventory, developed by Folkman and Lazarus (1980), is a four-point Likert-type scale containing 68 items. Coping Style Inventory, which is an abbreviated form for university students, was adapted into Turkish by Şahin and Durak (1995). The scale consists of 30 items and five sub-dimensions including self-

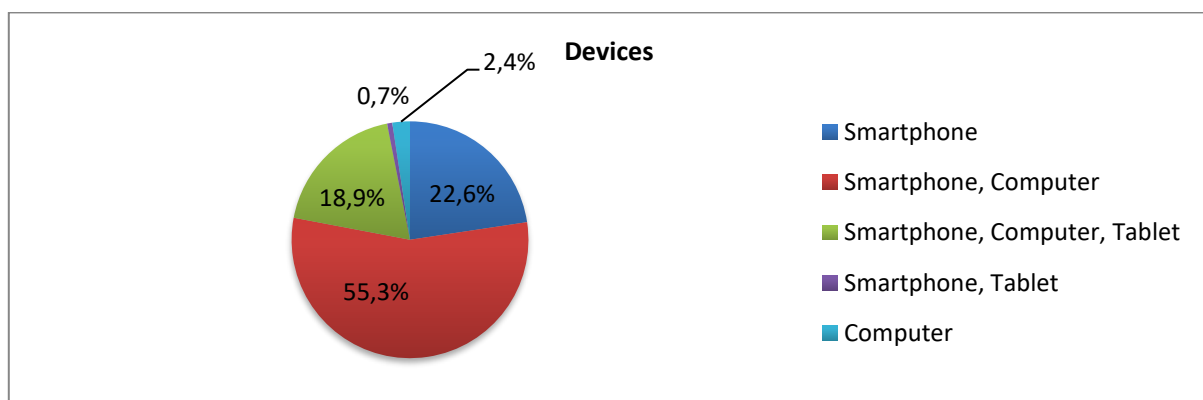
confident, helpless, submissive, optimistic styles and seeking of social support. As the scores obtained from self-confident, optimistic and seeking of social support approaches within these sub-dimensions increase, it is found that the person uses effective, problem-oriented and active coping strategies; as the helpless and submissive approach scores increase, it is understood that person uses ineffective, emotional and passive coping strategies. The reliability study of the CSI was conducted on three different samples. The Cronbach's alpha values were between 0.68 and 0.49 for the optimistic approach sub-dimension, between 0.62 and 0.80 for the self-confident approach sub-dimension, between 0.64 and 0.73 for the helpless approach sub-dimension, between 0.47 and 0.72 for the submissive approach sub-dimension and between 0.45 and 0.47 for the sub-dimension of seeking of social support. In the reliability analysis conducted within the scope of this study, Cronbach's alpha values were 0.77 for the optimistic approach sub-dimension; 0.83 for the self-confident approach sub-dimension; 0.79 for the helpless approach sub-dimension; 0.67 for the submissive approach sub-dimension and 0.60 for the sub-dimension of seeking social support.

### Data Analysis

Analyzes were performed by the IBM SPSS-26 (Statistical Package for Social Sciences) program. Frequency and percentage analysis were used to analyze the demographic characteristics of the participants, such as age and gender, and for what purpose they used the internet more. In order to determine the adequacy of the data for statistical analysis, normality assumptions were tested and it was concluded that all variables showed normal distribution. It was stated that the kurtosis-skewness values should be between -1 and +1 for a normal distribution (Hair et al., 2013). Since all variables were normally distributed, parametric tests were used in the analysis of the data. In this context, independent sample t-test, ANOVA analysis of variance, Pearson correlation and hierarchical regression analyzes were performed for hypothesis testing.

### FINDINGS

Information about the participants' reasons for internet use and the devices they use to access the internet are presented in Figure 1 and Table 2.



**Figure 1.** Devices Used for Internet Access

As it is seen in Figure 2, the participants access the internet mostly via smartphones and computers (55.3%). It is also seen that individuals who access the internet through a single device mostly prefer smartphones (22.6%).



When Table 2 is examined, it is seen that the students participating in the study mostly use the internet to access social networking sites (86.4%) such as Facebook, Instagram, Twitter and YouTube. In addition, doing research/educational reasons (81.5%), communicating (77.6%) and listening to music/watching videos (76.9%) are among the most important reasons for internet use.

**Table 2.** Reasons for Internet Use

Reasons for Internet Use	N	%
Using social networking sites (Facebook, Instagram, Twitter, YouTube etc.)	356	86,4
Doing research/Educational reasons	336	81,5
Communicating	320	77,6
Listening to music/Watching videos	317	76,9
Shopping	246	59,7
Doing official business	174	42,23
Playing game	124	30

Before analyzing the relationship between internet addiction, emotional self-awareness and coping styles, the scale scores were examined and the descriptive statistics are presented in Table 3. The independent samples t-test was conducted to determine whether internet addiction differs according to variables such as age, alcohol and cigarette use. According to the results of the analysis in this context, it was concluded that internet addiction did not differ according to gender, alcohol and cigarette use ( $p > .05$ ). A one-way analysis of variance (ANOVA) analysis was used to determine whether internet addiction differs in terms of age, income status, education level and daily time spent on the internet. It was concluded that internet addiction did not differ in terms of age, income status and education level ( $p > .05$ ). There was a significant difference between usage hours and internet addiction ( $p < .05$ ).

**Table 3.** Mean Scores from Scales and Sub-scales

Variables	N	Mean	SD	Min.	Max.	Skewness	Kurtosis
IAS	412	1,8819	.89154	.10	4,40	,454	-,050
A-ESAS-10	412	3,7823	.67048	2,10	5,00	,105	-,759
						-,476	-,261
						,197	-,436
CSI	412	1,6532	.30278	.93	2,83	-,295	-,410
						,449	,113
						-,084	-,306

The results of the correlation analysis performed to determine the relationships between internet addiction, emotional self-awareness and coping styles are presented in Table 4. As it is seen in Table 4, there are significant relationships between internet addiction, emotional self-awareness and coping styles. While there were negative significant relationships between internet addiction and emotional self-awareness ( $r = -.337$ ,  $p < .01$ ) and self-confident style ( $r = -.111$ ,  $p < .05$ ), there were significant positive correlations between the helpless approach ( $r = .430$ ,  $p < .01$ ) and the submissive approach ( $r = .352$ ,  $p < .01$ ), which are the sub-dimensions of the coping styles. In addition, significant relationships were found between emotional self-awareness and all sub-dimensions of

coping styles. There was a positive correlation between emotional self-awareness and self-confident approach ( $r=.339, p<.01$ ) and optimistic approach ( $r=.272, p<.01$ ) and seeking of social support approach ( $r=.227, p<.01$ ), while there were negative significant relationships between the helpless approach ( $r=-.524, p<.01$ ) and the submissive approach ( $r=-.257, p<.01$ ).

**Table 4.** Relationships Between Internet Addiction, Emotional Self-Awareness and Coping Styles

Variables	1	2	3	4	5	6	7
Internet Addiction (1)	1						
Emotional Self-awareness (2)	-,337**	1					
Self-confident Approach (3)	-,111*	,339**	1				
Helpless Approach (4)	,430**	-,524**	-,330**	1			
Optimistic Approach (5)	,014	,272**	,653**	-,264**	1		
Submissive Approach (6)	,352**	-,257**	-,078	,481**	,159**	1	
Seeking of Social Support (7)	-,090	,227**	,015	-,088	-,018	-,058	1

Note: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

One of the main questions of the research was to determine the predictors of internet addiction. For this purpose, the predictive power of emotional self-awareness and coping styles on internet addiction was analyzed by hierarchical regression analysis, and the data obtained from the analysis were presented in Table 5.

**Table 5.** Hierarchical Regression Analysis Results on the Prediction of Emotional Self-Awareness and Coping Styles on Internet Addiction Level

Model	Variables	B	β	t	R	R <sup>2</sup>	F	p
1	Constant	1,084	-	11,814	,430	,185	93,137	,000
	Helpless Approach	,595	,430	9,651				
2	Constant	,934	-	9,457	,461	,212	14,117	,000
	Helpless Approach	,469	,340	6,784				
	Submissive Approach	,286	,188	3,757				
3	Constant	1,846	-	5,738	,479	,229	8,858	,003
	Helpless Approach	,360	,261	4,631				
	Submissive Approach	,284	,187	3,773				
	Emotional Self-Awareness	-,202	-,152	-2,976				
4	Constant	1,714	-	4,948	,481	,231	1,059	,304
	Helpless Approach	,378	,273	4,745				
	Submissive Approach	,276	,182	3,649				
	Emotional Self-Awareness	-,217	-,163	-3,125				
	Self-confident Approach	,078	,049	1,029				

Helpless approach, submissive approach, emotional self-awareness and self-confident approach variables were included in the hierarchical regression analysis, which was conducted to determine the predictive variables of

university students' internet addiction. According to the results of the analysis presented in Table 5, it is seen that the model significantly predicts the internet addiction levels of university students. When the hierarchical regression model is examined, it is seen that the variables of helpless approach, submissive approach, emotional self-awareness and self-confident approach explain 23.1% of the total variance regarding internet addiction levels of university students ( $R^2 = 0.231$ ,  $p < .05$ ). When the variables in the model were examined, it was concluded that helpless approach, submissive approach, and emotional self-awareness variables significantly predicted university students' internet addiction levels ( $p < .05$ ), but the self-confident approach did not significantly predict university students' internet addiction levels ( $p > .05$ ).

### **CONCLUSION and DISCUSSION**

Today, with the advancements in science and technology, situations related to internet addiction, which are becoming more common, are an object of interest. In this context, the current study aimed to examine the relationships between university students' emotional self-awareness levels, coping styles and internet addictions.

In the study, the relationships between internet addiction and some socio-demographic variables were discussed. First of all, the purposes of participants' internet use were examined and it was determined that using social networking sites, doing research/educational reasons, communicating and listening to music/watching videos were among the most important reasons for internet use. Turkish Statistical Institute (TSI) 2020 data also support these findings. According to TSI 2020 data, individuals in our country mostly use the internet for purposes such as communicating (messaging, making voice or video calls), using social media, watching videos and listening to music. In a study, it has been determined that the participants use the internet for purposes such as communication, information and research, messaging, entertainment, listening to music, watching movies and playing games (Hawi, 2012). In a study conducted by Almarabeh et al. (2016), it was reported that the internet is frequently used for purposes such as social media use, communication, obtaining information, watching/downloading music and videos.

In the relevant literature, it is noteworthy that the studies evaluating internet addiction in terms of gender include different results. While there are studies showing that male individuals have higher internet addiction levels (Akhter, 2013; Bakken et al., 2009; Batıgün & Kılıç, 2011; Li & Chung, 2006), there are also studies reporting that internet addiction does not differ in terms of gender as this study (Aslan & Yazıcı, 2016; Beranuy et al., 2009; Carbonell, 2012; Chang & Law, 2008; Eldeleklioğlu & Vural-Batik, 2013). Nowadays, it is thought that people from all strata spend more time on the internet, due to continuing education from home especially during the covid-19 epidemic. In addition, with the advancement of technology, individuals can connect to the internet from almost anywhere instead of only limited places such as internet cafes and spend time on the internet. In this context, it is thought that the easier access of individuals to the internet regardless of gender and the increase in the time spent on the internet during the pandemic process may be efficient on the obtained result.

According to the results, no significant relationship was found between alcohol and cigarette use and internet addiction. In the relevant literature, there are studies showing significant differences between internet addiction and smoking (Mei et al, 2017; Özcan et al., 2020; Sung et al., 2013) and alcohol use (Alaçam et al., 2015; Ko et al, 2008; Yen et al., 2009). In this context, it is thought that the minority of students who use cigarettes and alcohol among the participants included in the study may have an effect in the absence of a significant relationship between internet addiction and smoking and alcohol use in the analysis.

Another finding obtained as a result of the analyzes made with demographic information is that there was a significant relationship between the time spent on the internet and the level of internet addiction. It is known that as the time spent on the internet increases, internet addiction also increases. In a study conducted by Eldeleklioğlu and Vural-Batık (2013), it was concluded that there is a positive significant relationship between the time spent on the internet and internet addiction. Studies in the relevant literature that include the relationship between internet addiction and the time spent on the internet support the same finding (Akdağ et al., 2014; Ceyhan, 2011; Ferraro et al., 2007; Lee et al, 2007).

Another finding obtained as a result of the analyzes made within the scope of the study is that there was a negative relationship between internet addiction and emotional self-awareness. In addition, emotional self-awareness was found to be a predictor of internet addiction. When the relevant literature was examined, no study was found that examined the relationship between internet addiction and emotional self-awareness. However, some studies examine the relationship between internet addiction and the concept of "emotional intelligence" (Salovey & Mayer, 1990), which is a more comprehensive concept and is defined as the ability to understand, regulate and use emotions of oneself and others. Studies show that there is a negative significant relationship between internet addiction and emotional intelligence (Ançel et al., 2015; Derya et al., 2019; Far et al., 2014; Zhulina et al, 2018). In the light of these findings in the literature, it is known that internet addiction is an obstacle to the development of emotional intelligence. Accordingly, it is seen that the result of low emotional awareness of individuals with problematic internet use is in accordance with these studies in the literature. It is thought that the preference of virtual environments instead of face-to-face communication may be effective on the obtained results with individuals who have poor ability to recognize and distinguish emotions and who have low ability to give appropriate responses in communication with other people. In this context, it is predicted that individuals with internet addiction may have low levels of emotional self-awareness due to their emotional inadequacy.

According to another result obtained from the study, negative relationships were found between internet addiction and the sub-dimension of self-confident approach, which is one of the styles of coping with stress, while positive relationships were found between helpless and submissive approach. On the other hand, no significant relationship was found between the sub-dimensions of optimistic and seeking of social support approaches and internet addiction. In addition, it was determined that the helpless approach and submissive approach, which are one of the sub-dimensions of the coping styles, are among the predictors of internet

addiction. In this context, it was seen that individuals with internet addiction adopt emotion-focused and ineffective coping styles. As a result of the literature review, it was observed that different coping strategies are used in studies examining internet addiction and coping styles. It was concluded that there is a negative significant relationship between internet addiction, problem solving and seeking of social support, which are sub-dimensions of the coping model used in the study conducted by Reyhanoğlu (2015). In the study of Şeker (2018), it was concluded that there was a positive and significant relationship between internet addiction and dysfunctional coping attitudes. In another study, it was determined that problematic internet users use problem-solving coping styles less than non-problematic internet users (Li et al, 2009).

It is seen that the positive significant relationship between internet addiction and emotion-focused coping strategies obtained within the scope of the current study is coherent with the relevant literature. At this point, it is thought that individuals use the internet as an escape route to avoid thinking about the situation that causes stress or to ignore the reality of the situation and this may be an important factor in the formation of internet addiction. Young (2004) stated that individuals with internet addiction use the internet as an escape method to cope with the stress they face. However, it is thought that individuals who use dysfunctional coping attitudes to cope with the problems in their lives may turn to the internet for relaxation in the face of stress by trying to feel more positive instead of seeking effective solutions to the problem. It is predicted that the fact that the internet provides more controllable conditions, unlike the real world, may have an impact on individuals' ineffectiveness in coping with stress and tending to emotion-focused coping strategies. It is seen that the individual does not use the internet as an avoidance tool when he plays an active role in solving the problem and does not avoid the problem and tries to develop an effective coping strategy.

As a result, the relationships between internet addiction, emotional self-awareness and coping styles were revealed in the study. In this context, it has been determined that there is a negative relationship between internet addiction and emotional self-awareness. While it was found that there was a negative significant relationship between internet addiction and self-confident approach, which is one of the sub-dimensions of coping styles, a positive relationship was found between helpless approach and submissive approach. On the other hand, it was determined that helpless and submissive approach and emotional self-awareness are predictors of internet addiction.

## **RECOMMENDATIONS**

It was observed that there were some limitations in the current study. Consisting of only university students, the small sample size and the unbalanced distribution of the male/female ratio in the sample can be counted among the limitations of the study. In order to increase the generalizability of the results obtained from the current study, it is thought that it would be beneficial to conduct similar studies with individuals at other age and education levels. Especially in recent years, the increase in internet usage and internet addiction draws attention. The increase in internet usage revealed by the sequential cross-sectional study conducted by Durmuş et al. (2018) is also supported by the data of TSI. When the 2016 and 2020 data of TSI are examined, it is seen that there has

been an increase about 18% in internet usage in the last 5 years. It is thought that revealing this increase in different age groups may contribute to the literature. It is also thought that it would be beneficial to improve the female/male ratio in further studies. It is thought that collecting the data online is also a limitation of the study, because reaching the participants via the internet causes sampling bias. Applying the questionnaires face to face to the participants in future studies can eliminate this bias and more objective data can be collected. In addition, it is thought that it may be beneficial to use Online PhotoVoice (OPV) method, which was developed by Tanhan and Strack (2020) in order to reach more effective and meaningful results in research.

The internet has a very important place in the lives of individuals. The findings obtained within the scope of the study also show that the internet has a significant effect on university students. It is thought that providing trainings to strengthen the skills of coping with stress for students in universities will have positive results. In addition to this, it is expected that providing training on the negative effects of internet addiction on psychological health and raising awareness on this issue will have beneficial results.

#### **ETHICAL TEXT**

In this article, the journal writing rules, publication principles, research and publication ethics, and journal ethics rules were followed. The responsibility belongs to the authors for any violations that may arise regarding the article. Ethics committee approval of the study was obtained from Dicle University Social and Human Sciences Ethics Committee with the document numbered 51872 dated 01.04.2021.

**Authors Contribution Rate:** In this study, the first author contributed 35%, the second author contributed 35%, and the third author contributed 30%.

#### **REFERENCES**

- Abdullayev, K. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma biçimleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Unpublished master's thesis]. Marmara University.
- Ağargün, M. Y., Besiroğlu, L., Kiran Ü. K., Özer Ö. A., & Kara, H. (2005). COPE (Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226.
- Akdağ, M., Şahan Yılmaz, B., Özhan, U., & Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 73-96. <https://doi.org/10.17679/iuefd.98972>
- Akhter, N. (2013). Relationship between internet addiction and academic performance among university undergraduates. *Educational Research and Reviews*, 8(19), 1793-1796.
- Akın, A., & İskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.
- Alaçam, H., Ateşçi, F. Ç., Şengül, A. C., & Tümkaya, S. (2015). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(6), 383-388.

- Alioğlu, S. (2019). *Narsistik, sınır ve şizoid kişilik bozukluklarına yatkınlıkta duygusal farkındalığın incelenmesi* [Unpublished master's thesis]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf University.
- Almarabeh, T., Rajab, L., & Majdalawi, Y. K. (2016). Awareness and usage of computer and internet among medical faculties' students at the University of Jordan. *Journal of Software Engineering and Applications*, 9(05), 147. <https://doi.org/10.4236/jsea.2016.95012>
- American Psychiatric Association (1994) *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Author.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2000). *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması el kitabı, yeniden gözden geçirilmiş dördüncü baskı*. (Köroğlu, E. Trans.). Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsai elkitabı*, 5. Baskı. (Köroğlu, E. Trans.). Hekimler Yayın Birliği.
- American Society of Addiction Medicine (ASAM). (2019). Public Policy Statement: Definition of Addiction. [www.asam.org/research-treatment/definition-of-addiction](http://www.asam.org/research-treatment/definition-of-addiction)
- Ançel, G., Açıkgöz, I., & Ayhan, A. G. Y. (2015). The relationship between problematic internet using emotional intelligence and some sociodemographic variables. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(4), 255-264. <https://doi.org/10.5455/apd.170336>
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1): 21-26. <https://doi.org/10.1080/07448480109595707>
- Anuradha, M., & Singh, P. (2018). Efficacy of CBT on internet addiction. *Journal of Psychosocial Research*, 13(1). <https://doi.org/10.32381/JPR.2018.13.01.12>
- Aydın, A. S. (2003). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki* [Unpublished master's thesis]. Marmara University.
- Bahrainian, S. A., Alizadeh, K. H., Raeesoon, M. R., Gorji, O. H., & Khazae, A. (2014). Relationship of internet addiction with self-esteem and depression in university students. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 55(3), 86–89.
- Bajgar, J., Ciarrochi, J., Lane, R., & Deane, F. P. (2005). Development of the levels of emotional awareness scale for children (LEAS-C). *British Journal of Developmental Psychology*, 23(4), 569-586. <https://doi.org/10.1348/026151005X35417>
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A., & Oren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: a stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(2), 121–127. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2008.00685.x>
- Baltacı, Ö., Akbulut Ö. F., & Yılmaz, E. (2021). Problemlerli internet kullanımında güncel bir risk faktörü: Covid-19 pandemisi. *Humanistic Perspective*, 3(1), 97-121. <https://doi.org/10.47793/hp.872503>
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Zafer, R. (2020). Covid-19 pandemisinde problemlerli internet kullanımı: Bir nitel araştırma. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 126-140.
- Baslet, G., Termini, L., & Herbener, E. (2009). Deficits in emotional awareness in schizophrenia and their relationship with other measures of functioning. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(9), 655. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181b3b20f>
-

- Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü* [Unpublished master's thesis]. Ege University.
- Bernardi, S., & Pallanti, S. (2009). Internet addiction: A descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50(6), 510-516. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.11.011>
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.877>
- Boden, M. T., Bonn-Miller, M. O., Kashdan, T. B., Alvarez, J., & Gross, J. J. (2012). The interactive effects of emotional clarity and cognitive reappraisal in posttraumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 233-238. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.007>
- Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(3), 399-410. <https://doi.org/10.1037/emo0000057>
- Brosan, L., & Todd, G. (2009). *Overcoming stress*. Hachette UK.
- Büyüköztürk, S., Çakmak, E. K., Akgün, O. E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Academy.
- Carton, S., Bayard, S., Paget, V., Jouanne, C., Varescon, I., Edel, Y., & Detilleux, M. (2010). Emotional awareness in substance-dependent patients. *Journal of Clinical Psychology*, 66(6), 599-610. <https://doi.org/10.1002/jclp.20662>
- Cao, F. L., Su, L. Y., & Gao, X. P. (2007). Control study of group psychotherapy on middle school students with internet overuse. *Chinese Mental Health Journal*, 21:346-358.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2).
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., Kim, S., & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 308-314. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>
- Croyle, K. L., & Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 435-444. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2002.tb00368.x>
- D'Antonio, E., Kahn, J., Mckelvey, J., Berenbaum, H., & Serper, M. R. (2015). Emotional awareness and delusions in schizophrenia and schizoaffective disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 57, 106-111. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.10.006>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Deniz, M., & Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.



- Derya, Y. A., Okyay, E. K., Ucar, T. & Karakayalı, C. (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde problemli internet kullanımı ile kontrol odağı ve duygusal zekâ parametreleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Bakım Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1607-1615.
- Du, Y. S., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(2), 129-134. <https://doi.org/10.3109/00048670903282725>
- Durmuş, H., Günay, O., Yıldız, S., Timur, A., Balcı, E., & Karaca, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve üniversite yaşamı boyunca değişimi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 383-389. <https://doi.org/10.5455/apd.285466>
- Eldeleklioğlu, J., & Vural-Batık, M. (2013). Akademik başarı, internette kalınan süre, yalnızlık ve utangaçlığın internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 141-152.
- Erol, B. (2021). *Problemli internet kullanımını azaltma programı: PİKAP*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Esen E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* [Unpublished master's thesis]. Dokuz Eylül University.
- Fantini-Hauwel, C., Boudoukha, A. H., & Arciszewski, T. (2012). Adult attachment and emotional awareness impairment: A multimethod assessment. *Socioaffective Neuroscience & Psychology*, 2(1), 10744. <https://doi.org/10.3402/snp.v2i0.10744>
- Far, N. S., Samarein, Z. A., Yekleh, M., Tahmasebi, S., & Yaryari, F. (2014). Relationship between the components of emotional intelligence and internet addiction of students in Kharazmi University. *IJPBR*, 3, 60-6.
- Ferraro, G., Caci, B., D'Amico, A., & Blasi, M. (2007). Internet addiction disorder: An Italian study. *Cyber Psychology & Behavior*, 17; 170- 75. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9972>
- Folkman S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21: 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Frewen, P., Lane, R. D., Neufeld, R. W., Densmore, M., Stevens, T., & Lanius, R. (2008). Neural correlates of levels of emotional awareness during trauma script-imagery in posttraumatic stress disorder. *Psychosomatic Medicine*, 70(1), 27-31. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31815f66d4>
- Goldberg, I. (1995). Internet Addiction Disorder (IAD) – Diagnostic criteria. Retrieved May 30, 2021 from <<http://www-usr.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html>>.
- Gong, B. H., Wang, X. M., Ye, J. Q., & Liang, X. (2010). Efficacy of family therapy on internet addiction among adolescents. *Chin J Sch Health*, 31, 300-301.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1).
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., Lyoo, I. K., & Cho, S. C. (2007). Depression and internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-430. <https://doi.org/10.1159/000107426>

- Hagedorn, W. B. (2009). The call for a new diagnostic and statistical manual of mental disorders diagnosis: Addictive disorders. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 29(2), 110-127. doi: 10.1002/j.2161-1874.2009.tb00049.x
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*: Pearson Education Limited.
- Hawi, N. S. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28(3), 1044-1053. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.01.007>
- Jaiswal, A., Manchanda, S., Gautam, V., Goel, A. D., Aneja, J., & Raghav, P. R. (2020). Burden of internet addiction, social anxiety and social phobia among university students, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(7), 3607. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_360\\_20](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_360_20)
- Jiang, Q. (2014). Internet addiction among young people in China: Internet connectedness, online gaming, and academic performance decrement. *Internet Research*, 24(1): 2-20. <https://doi.org/10.1108/IntR-01-2013-0004>
- Johansson, A., & Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(3), 223-229. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2004.00398.x>
- Karim, R., & Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: an overview. *J Psychoactive Drugs*, 44(1), 5-17. <https://doi.org/10.1080/02791072.2012.662859>
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kaya, M. D., & Keskin, G. (2008). Yöneticilerin yönetsel stres kaynakları ve strese yatkınlık düzeyleri: Erzurum’da bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 371-388.
- Kim, J. H., & Seo, J. S. (2013). Beyond substance addiction: Broadening the concept of addiction to include behavioral addiction. *J Korean Med Sci*, 28(5), 646-647. <https://doi.org/10.3346/jkms.2013.28.5.646>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Weng, C. C., & Chen, C. C. (2008). The association between internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: The problem behavior model. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 571-576. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0199>
- Kuss, D. J., van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.002>
- Leandro, P. G., & Castillo, M. D. (2010). Coping with stress and its relationship with personality dimensions, anxiety, and depression. *Journal of Procedia Social and Behavioral Science* 30, 1562–1573. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.326>
- Lee, S. (2009). *Problematic internet use among college students: An exploratory survey research study* [Unpublished doctoral thesis]. The University of Texas.
-

- Lee, M. S., Ko, Y. H., Song, H. S., Kwon, K. H., Lee, H. S., Nam, M., & Jung, I. K. (2007). Characteristics of internet use in relation to game genre in Korean adolescents. *CyberPsychology & Behavior, 10*(2), 278-285. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9958>
- Leible, T. L., & Snell Jr, W. E. (2004). Borderline personality disorder and multiple aspects of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 37*(2), 393-404. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.09.011>
- Li, S. M., & Chung, T. M. (2006). Internet function and internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior, 22*(6), 1067-1071. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.030>
- Li, N., Li, G., & Wang, Y. (2008). The therapeutic effect of 48 internet in patients with addiction. *Journal of Psychiatry, 21*, 356-359.
- Li, Y. Y., Sun, Y., Meng, S. Q., Bao, Y. P., Cheng, J. L., Chang, X. W., Ran, M. S., Sun, Y. K., Kosten, T., Strang, J., Lu, L., & Shi, J. (2021). Internet addiction increases in the general population during covid-19: Evidence from China. *The American Journal on Addictions, 30*(4), 389-397. <https://doi.org/10.1111/ajad.13156>
- Masiran, R., Ismail, S. I. F., Ibrahim, N., Tan, K. A., Andrew, B. N., Chong, S. C., & Soh, K. Y. (2018). Associations between coping styles and psychological stress among medical students at University Putra Malaysia. *Current Psychology, 1*-5. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0049-7>
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences, 37*(7), 1401-1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- Mei, S., Gao, T., Li, J., Zhang, Y., Chai, J., Wang, L., Zhang, Z., & Zhang, H. (2017). Internet addiction in college students and its relationship with cigarette smoking and alcohol use in Northeast China. *Asia-Pacific Psychiatry: Official Journal of the Pacific Rim College of Psychiatrists, 9*(4). <https://doi.org/10.1111/appy.12281>
- Moon, A., & Berenbaum, H. (2009). Emotional awareness and emotional eating. *Cognition and Emotion, 23*(3), 417-429. <https://doi.org/10.1080/02699930801961798>
- Moos, R. H., & Billings, A. G. (1982). *Conceptualizing and measuring coping resources and processes. Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. Macmillan.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior, 16*(1), 13-29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Mudry, T. E., Hodgins, D. C., el-Guebaly, N., Cameron Wild, T., Colman, I., B Patten, S., & Schopflocher, D. (2011). Conceptualizing excessive behaviour syndromes: A systematic review. *Current Psychiatry Reviews, 7*(2), 138-151. <https://doi.org/10.2174/157340011796391201>
- Orzack, M. H., Voluse, A. C., Wolf, D., & Hennen, J. (2006). An ongoing study of group treatment for men involved in problematic internet-enabled sexual behavior. *CyberPsychology & Behavior, 9*(3), 348-360. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.348>

- Özcan, A., Özdil, K., & Öztürk, G. K. (2020). Examination of some psychological variables that predict internet addiction in university students: A university in Cappadocia. *Journal of International Health Sciences and Management*, 6(10), 74-89.
- Park, T. Y., Kim, S., & Lee, J. (2014). Family therapy for an internet-addicted young adult with interpersonal problems. *Journal of Family Therapy*, 36(4), 394-419. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12060>
- Potenza, M. N. (2014). Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5. *Addict Behav*, 39(1), 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.004>
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: when stressor and appraisals do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(4), 421-430. <https://doi.org/10.1177/0146167294204009>
- 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* [Unpublished master's thesis]. Uskudar University.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. Mc Graw Hill.
- Shapira N. A., Goldsmith T. D., Keck P. E., Khosla U. M., & McElroy S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57:267- 272. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X)
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- Sigmon, S. T., Stanton, A. L., & Snyder, C. R. (1995). Gender differences in coping: A further test of socialization and role constraint theories. *Sex Roles*, 33(9-10), 565-587. <https://doi.org/10.1007/BF01547718>
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Murtani, B. J., Christian, H., Limawan, A. P., & Siswidiani, L. P. (2021). Implications of covid-19 and lockdown on internet addiction among adolescents: Data from a developing country. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.665675>
- Statista. (2021). Coronavirus: impact on online usage in the U.S. - Statistics & Facts. Retrieved May 13, 2021, from <https://www.statista.com/topics/6241/coronavirus-impact-on-online-usage-in-the-us/>
- Subic-Wrana, C., Bruder, S., Thomas, W., Lane, R. D., & Köhle, K. (2005). Emotional awareness deficits in inpatients of a psychosomatic ward: a comparison of two different measures of alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 67(3), 483-489. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000160461.19239.13>
- Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., Kosten, T., Strang, J., Lu, L., & Shi, J. (2020). Brief report: Increased addictive internet and substance use behavior during the covid-19 pandemic in China. *The American Journal on Addictions*, 29(4), 268-270. <https://doi.org/10.1111/ajad.13066>
-

- Sung, J., Lee, J., Noh, H. M., Park, Y. S., & Ahn, E. J. (2013). Associations between the risk of internet addiction and problem behaviors among Korean adolescents. *Korean Journal of Family Medicine*, 34(2), 115. <https://doi.org/10.4082/kjfm.2013.34.2.115>
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şahin, N. H., Güler, M., & Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Şeker, H. F. (2018). *Erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanılı hastalarda internet bağımlılığı düzeyinin bağlanma biçimi, başa çıkma tutumları, yaşam kalitesi ve yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi* [Unpublished expertise thesis]. University of Health Sciences Istanbul Erenkoy Training And Research Hospital for Psychiatry and Neurological Diseases.
- Tanhan, A., & Strack, R. W. (2020). Online photovoice to explore and advocate for Muslim biopsychosocial spiritual wellbeing and issues: Ecological systems theory and ally development. *Current Psychology*, 1-16. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00692-6>
- Taniş, B. B. (2019). *Depresyon ve sosyal destek ilişkisinde sosyal beceri ve duygusal farkındalığın aracı rolünün incelenmesi* [Unpublished master's thesis]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf University.
- Tatar, A., Özdemir, H., Çelikbaş, B., & Özmen, H. E. (2018). A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin geliştirilmesi ve klinik olmayan örneklemede duygusal öz farkındalığın kaygı ve depresyondaki rolünün incelenmesi. *Social, Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 4(13), 793-806. <https://doi.org/10.31576/smryj.125>
- Torrado, M. V., Ouakinin, S. S., & Bacelar-Nicolau, L. (2013). Alexithymia, emotional awareness and perceived dysfunctional parental behaviors in heroin dependents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(6), 703-718. <https://doi.org/10.1007/s11469-013-9448-z>
- Turkish Statistical Institute (2020). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. Retrieved May 20, 2021, from [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-KullanimArastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-KullanimArastirmasi-2020-33679)
- Turkish Statistical Institute (2016). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. Retrieved May 20, 2021, from [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2016-21779](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2016-21779)
- Turkish Language Association. (2021). *Türkçe sözlük*. Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* [Unpublished master's thesis]. Hacettepe University.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry: Official Journal of the American Academy of Clinical Psychiatrists*, 27(1), 4-9.
- Weinstein, A., Yaacov, Y., Manning, M., Danon, P., & Weizman, A. (2015). Internet addiction and attention deficit hyperactivity disorder among schoolchildren. *The Israel Medical Association Journal: IMAJ*, 17(12), 731-734.

- Yay, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinin mükemmelliyeçilik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Unpublished master's thesis]. Çukurova University.
- Yayan, E. H., Arıkan, D., Saban, F., Gürarlan Baş, N., & Özel Özcan, Ö. (2017). Examination of the correlation between Internet addiction and social phobia in adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 39(9), 1240-1254. <https://doi.org/10.1177/0193945916665820>
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.05.004>
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2009). The association between harmful alcohol use and internet addiction among college students: comparison of personality. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(2), 218-224. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.01943.x>
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Tang, T. C., & Ko, C. H. (2009). The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: the gender difference. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 187-191. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0113>
- Yılmaz, N. (2016). *Ergenlerde problemlili internet kullanımının yordayıcıları olarak stresle başa çıkma ve kişilik özellikleri* [Unpublished master's thesis]. Ankara University.
- Yılmazörnek, Z. E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemaların aleksitimi, duygusal zeka, duygusal farkındalık ve empati düzeyine etkilerinin incelenmesi* [Unpublished master's thesis]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf University.
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., Chung, A., Sung, H.Y., & Lyoo, I. K. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58(5), 487-494. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2004.01290.x>
- 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. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671-679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>
- Zhulina, G. N., Zholudeva, S. V., Pankratova, I. A., Palatkina, G. V., & Smirnova, R. V. (2018). Features of emotional intelligence of adolescents with different levels of internet addiction. *Astra Salvensis*, (11).
- Zhong, X., Tao, R., Zu, S., Sha, S., & Yang, F. C. (2009). Effect of group psychological intervention in adolescents on internet addiction. *Journal of Capital Medical University*, 30, 494-499.

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE DUYGUSAL ÖZ-FARKINDALIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER

### Öz

Günümüzde internet birçok alanda insanların vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. İnternet kullanımı birçok yararlı etkilerine rağmen kullanımındaki artış nedeniyle bazı insanlar için problem haline gelebilmektedir. Araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığını etkilediği düşünülen duygusal öz farkındalık ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma 262 kadın ve 150 erkek olmak üzere toplam 412 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Veriler İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırmanın verileri bağımsız grup t testi, tek yönlü ANOVA, Pearson Korelasyon Analizi ve Hiyerarşik Regresyon yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, internet bağımlılığı ile duygusal öz farkındalık ve stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon modeline göre, stresle başa çıkma tarzlarının ve duygusal öz farkındalığın internet bağımlılığının yordayıcıları oldukları belirlenmiştir. Bununla birlikte internet bağımlılığını en büyük ölçüde yordayan değişkenin çaresiz yaklaşım olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer çalışmaların diğer yaş ve eğitim düzeyindeki bireylerle yapılmasının ve kadın/erkek oranının iyileştirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca gelecek çalışmalarda verilerin yüz yüze toplanmasının örneklem yanlılığını ortadan kaldırabileceği ve daha objektif verilere ulaşılmasını sağlayabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Üniversite öğrencileri, internet bağımlılığı, duygusal öz farkındalık, stresle başa çıkma tarzları.

## GİRİŞ

Günümüzde insanların birçok alanda vazgeçilmez bir parçası haline gelen internet, tüm dünyada sürekli olarak yaygınlaşmakta olan bir iletişim ağıdır (Erol, 2021). İnternet sayesinde insanlar, çok sayıda yeni yollarla başkalarıyla iletişim kurabilmekte ve etkileşim halinde olabilmektedirler. E-kitaplar ve kütüphaneler, ansiklopediler, gazeteler gibi çok sayıda bilgi ve eğitim fırsatına da çevrimiçi olarak kolayca erişilebilen bireyler, (Lee, 2009) film izlemek, müzik dinlemek, oyun oynamak ve alışveriş yapmak gibi birçok olanaktan faydalanmak için de interneti kullanabilmektedirler (Esen, 2010). İnternet kullanımının özellikle COVID-19 salgını sırasında bireylerin birbirleriyle iletişim kurabilmeleri, eğitim faaliyetlerinin aksamadan sürmesi, kurumların kesintiye uğramadan hizmetlerine devam edebilmesi ve daha çok evde geçirilen bu zaman zarfında birçok sosyal aktivitenin gerçekleştirilebilmesi açısından bireylerin yaşamlarını birçok açıdan kolaylaştırabildiği görülmüştür (Baltacı ve ark., 2020).

İnternet kullanımı birçok yararlı etkilerine rağmen kullanımındaki artış nedeniyle bazı insanlar için problem haline gelebilmektedir. Yaygın olarak "internet bağımlılığı" (Johansson ve Götestam, 2004; Young, 1996) olarak isimlendirilen ve internetin aşırı kullanımı nedeniyle bireylerin aile, okul veya iş yaşantılarında sorunlar yaşamasına neden olan bu durum, "problemlili internet kullanımı" (Shapira ve ark., 2000; Yellowlees ve Marks, 2007) ve "patolojik internet kullanımı" (Davis, 2001; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000) gibi çeşitli şekillerde de adlandırılabilir.

Bağımlılık terimi daha çok uyuşturucu ve/veya alkolün sorunlu/aşırı kullanımını ifade etmek için kullanılırken, son yıllarda çeşitli davranışların da bağımlılık modeline uyduğu tartışılmaktadır (Hagedorn, 2009; Karim ve Chaudhri, 2012; Kim ve Seo, 2013; Mudry ve ark., 2011; Potenza, 2014). Amerikan Bağımlılık Tıbbi Derneği'nin (ASAM) 2019 yılında yaptığı bağımlılık tanımı hem davranışları hem de maddeleri içerecek şekilde genişletilerek "Bağımlılık, beyin devreleri, genetik, çevre ve bireyin yaşam deneyimleri arasındaki karmaşık etkileşimleri içeren tedavi edilebilir, kronik bir tıbbi hastalıktır. Bağımlılığı olan kişiler, zararlı sonuçlara rağmen genellikle madde kullanımına devam eder veya bağımlılığı sürdüren davranışlarda bulunur." şeklinde yapılmıştır. Bu doğrultuda bağımlılıklar ve bağımlılık yapan davranışlar, madde bağımlılıkları ve davranışsal bağımlılıklar gibi farklı şekillerde kategorize edilebilmektedir.

Davranışsal bağımlılıklar arasında yer alan "internet bağımlılığı" terimi ilk olarak Goldberg (1995) tarafından tanımlanmıştır. Goldberg (1995) Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayısal El Kitabı'nda (APA, 1994) yer alan madde bağımlılığı tanı ölçütlerini problemlili internet kullanımına uyarlayarak internet bağımlılığını ve tanı ölçütlerini tanımlamaya çalışmıştır. İnternet bağımlılığı ile ilgili ilk kapsamlı araştırmaları yapanlardan biri olan Young (1996) ise, DSM IV'teki patolojik kumar oynama bozukluğu tanı kriterlerini temel alarak patolojik internet kullanımının belirlenmesine yönelik bir ölçek hazırlamıştır. Buna göre bireyin, Young'un (1996) belirlediği sekiz kriterden en az beşini göstermesi gerekmektedir. Bu kriterler arasında bireylerin internetle aşırı meşgul olmaları; internette geçirdikleri süreye gittikçe daha fazla ihtiyaç duymaları; yoksun kaldıklarında huzursuz, karamsar, depresif veya sinirli hissetmeleri ve bu durumun aile, iş veya sosyal ortamlarında normal rutinlerinden kopmalarına ve sorun



yaşamalarına neden olması gibi durumlar yer almaktadır. Daha sonraki yıllarda yapılan internet bağımlılığı tanımlamaları için Anderson, (2001) DSM-IV madde bağımlılığı ölçütlerini temel almış, Shapira ve arkadaşları (2003) ise tanı için DSM-IV-TR dürtü kontrol bozukluklarının temel alınması gerektiğini savunmuşlardır.

İnternet bağımlılığı, DSM-5'te bir bağımlılık türü olarak yer almamasına rağmen birçok araştırmaya konu olmaktadır. İnternet bağımlılığının risk ve koruyucu faktörlerinin ele alındığı çalışmalar incelendiğinde Choi ve arkadaşları (2015) yaptıkları bir çalışmada erkek cinsiyeti, akıllı telefon kullanımı ve kaygının internet bağımlılığı için risk faktörlerini oluşturduğunu; cesaretin ise koruyucu faktör olduğunu belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada ise, çevrimiçi oyun oynamanın ve sosyal uygulamaların kullanımının internet bağımlılığı riskini arttırdığı, dışa dönüklük ve vicdanlı olmanın ise koruyucu faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kuss ve ark., 2013).

İnternet bağımlılığıyla ilişkili durumların araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde; özellikle son dönemde içinde bulunduğumuz Covid-19 pandemi sürecinin bireylerin internet bağımlılıklarını nasıl etkilediğine yönelik birçok çalışma gerçekleştirildiği görülmektedir. Yapılan çalışmalar ile bireylerin pandemi öncesine göre internet kullanım oranlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Li ve ark., 2021; Siste ve ark., 2021; Statista, 2021; Sun ve ark., 2020). Bireylerin evde geçirdikleri sürenin artması, sosyal yaşamlarındaki etkileşimlerinin azalmasına neden olmuştur. Bu nedenle bu dönemde yaşanabilecek psiko-sosyal problemlerden kaçış yolu olarak internetin kullanılması ve internette geçirilen sürenin artmasının internet bağımlılığı açısından risk faktörü olabileceği düşünülmektedir (Baltacı ve ark., 2021).

İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan diğer çalışmalara bakıldığında ise sosyal kaygı, (Jaiswal ve ark. 2020; Weinstein ve ark., 2015; Yayan ve ark.; 2017) alkol kötüye kullanımı (Ko ve ark., 2008; Yen ve ark., 2009), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Yen ve ark., 2009; Yoo ve ark., 2004; Weinstein ve ark., 2015) ve depresyon (Akin ve İskender, 2011; Bahrainian ve ark., 2014; Ha ve ark., 2007) ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı ile akademik performans düşüşünün de önemli ölçüde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Akhter, 2013; Jiang, 2014). İnternet bağımlılığının tedavisine yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde farmakolojik tedavilerin (Bernardi & Pallanti, 2009; Li et al., 2008) yanı sıra farklı psikoterapi yöntemlerinin (Park ve ark., 2014; Zhong ve ark., 2009) kullanıldığı görülmüştür. Bilişsel davranışçı terapi (Du ve ark., 2010; Li ve ark., 2008; Young, 2007), grup terapisi (Cao ve ark., 2007; Orzack ve ark., 2006; Zhong ve ark., 2009;) ve aile terapisi (Gong ve ark., 2010; Park ve ark., 2014; Zhong ve ark., 2009) internet bağımlılığının tedavisinde sıklıkla başvurulan tedavi yöntemleri arasında yer almaktadır. Anuradha ve Singh (2018) tarafından yürütülen çalışmada, bilişsel davranışçı terapinin internet bağımlılığını azaltmada etkili sonuçlar doğurduğu görülmüştür. Bununla birlikte Cao ve arkadaşlarının (2007) çalışmasında grup psikoterapisinin internetin aşırı kullanımını önemli ölçüde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışmalarla birlikte, internet bağımlılığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin vurgulandığı çalışmaların da bulunduğu görülmektedir (Şeker, 2018; Yılmaz, 2016). Ancak internet bağımlılığı ile duygusal öz farkındalık arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların olmayışı dikkat çekmektedir.

İnternet bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen stres kavramı, Türk Dil Kurumu'na (2021) göre "ruhsal gerilim" anlamına gelmektedir. Bilimsel olarak ilk kez 17. yüzyılda fizik düşünürü Robert Hooke tarafından açıklanan stres sözcüğü, fiziksel bir yapının altına yerleştirilebilecek basınç miktarını veya yükü ifade etmek için kullanılmıştır (Brosan ve Todd, 2009). Stresin fizikteki bu anlamda kullanılmasından sonra 18. ve 19. yüzyılda anlamı değişerek objelere, kişiye, organlara veya ruhsal yapıya yönelik olarak güç, baskı gibi anlamlarda kullanılmaya başlanmıştır (Güçlü, 2001). Stres konusuyla ilgilenen bilim insanlarından biri olan Selye (1956) stresi, insan vücudunun herhangi bir özel olamayan isteme karşı tepkisi olarak tanımlamıştır. Kişinin yaşanan değişikliklerin üstesinden gelemediği, zorlandığı ve durumun tehdit edici olduğuna inandığı zamanlarda, fiziksel ve psikolojik olarak ortaya çıkan bir durum olarak da tanımlanan stres (Lazarus ve Folkman, 1984) genellikle gerginlik, baskı, endişe, tutarsızlık, sıkıntıya düşme ve kısıtlanma gibi kavramlarla özdeşleşmiştir (Kaya ve Keskin, 2008).

Strese neden olan olay veya durumların olumsuz etkilerinin azaltılması veya ortadan kaldırılması amacıyla stresle başa çıkma stratejileri kullanılmaktadır (Ağargün ve ark., 2005). Başa çıkma, probleme yönelik ve duyguya yönelik olmak üzere iki temel şekilde yapılmaktadır. Probleme yönelik başa çıkma tarzı, stresli durumu değiştirmeye veya ortadan kaldırmaya yönelik bilişsel ve davranışsal girişimleri içerir. Buna karşılık, duygu odaklı başa çıkma, durumun ortaya çıkardığı duygusal tepkileri düzenleme girişimlerini içerir. Bu başa çıkma tarzında birey, strese neden olan durum hakkında düşünmeden uzak durma ya da durumun gerçekliğini görmezden gelme eğilimindedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Duygu odaklı başa çıkmanın problem odaklı başa çıkmaya göre daha az etkili olduğu ve herhangi bir psikolojik sıkıntı ile ilişkilendirilme olasılığının daha yüksek olduğunu öne süren araştırmacılar olduğu gibi (Billings ve Moos, 1984; Sigmon ve ark., 1995) bireylerin stresli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında hem probleme hem de duyguya yönelik stresle başa çıkma tarzlarını kullandıklarını ileri süren görüşler de bulunmaktadır (Aydın, 2003; Yay, 2020).

Probleme yönelik ve duygulara yönelik olarak iki kategoride ele alınan başa çıkma tarzları, kendi içlerinde de toplam 5 alt gruba ayrılmaktadır. Problem odaklı yaklaşım "kendine güvenli yaklaşım", "iyimser yaklaşım" ve "sosyal desteğe başvurma yaklaşımı" olmak üzere üç; duygulara yönelik yaklaşım ise "çaresiz yaklaşım", "boyun eğici yaklaşım" olmak üzere iki gruptan oluşmaktadır. Problem odaklı yaklaşımlardan kendine güvenli yaklaşım; kişinin karşılaştığı stres verici durumla baş çıkabilecek güce sahip olduğuna dair kendine olan inancını, iyimser yaklaşım; kişinin stres durumunda yaşadığı şeyleri pozitif olarak görmeye çalışmasını, sosyal destek arama ise kişinin stresli olduğunda bu durumu sosyal olarak paylaşarak stresin etkilerini azaltmaya çalışmasını içermektedir. Duygulara yönelik başa çıkma tarzlarından olan çaresiz yaklaşımda kişi, stresle karşılaştığında içinde bulunduğu durum ile başa çıkamayacağını düşünmekte; boyun eğici yaklaşımda ise stresle karşılaştığında kişi, savaşımadan stresin olumsuz etkilerini ve mağlubiyeti kabul etmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Stres ve stresle başa çıkma, güncelliğini koruyan ve çalışılmaya devam edilen konulardan biridir. Yapılan alanyazın taramasında, stresle başa çıkmanın sıklıkla duygusal zekâ (Deniz ve Yılmaz, 2006; Şahin ve ark., 2009) stres (Masiran ve ark, 2018), depresif belirtiler (Kaya ve ark., 2007), depresyon (Abdullayev, 2019; Ülev, 2014) ve anksiyete (Leandro ve Castillo, 2010) ile ilişkisinin araştırıldığı görülmüştür. Başa çıkma stratejileri ile cinsiyet

arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda, kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla stresle başa çıkmada daha çok duygusal odaklı başa çıkma tarzlarını kullandıkları, erkek katılımcıların ise stresle karşılaştıklarında problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Matud, 2004; Ptacek ve ark., 1994).

İlgili alanyazın incelendiğinde problemlili internet kullanımı ile stresle başa çıkmanın birlikte ele alındığı çalışmalara da rastlanmıştır, bu çalışmalarda farklı başa çıkma modellerinin kullanıldığı görülmüştür. Reyhanoğlu (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeyleri ile sıkıntıya dayanma, başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada, erkeklerin internet bağımlılığı oranının kadınlara göre daha yüksek olduğu, çalışmada kullanılan başa çıkma modelinin alt boyutlarından olan problem çözme, sosyal destek alma ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerle yapılan başka bir çalışmada, problemlili internet kullanım düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte çalışmada kullanılan başa çıkma modelinin alt boyutları olan aktif planlama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul bilişsel yeniden yapılandırmanın problemlili internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur (Yılmaz, 2016). Şeker (2018) tarafından yapılan çalışmada ise, internet bağımlılığı ile işlevsel olmayan başa çıkma tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Stres kavramı gibi internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavram olan duygusal öz farkındalık kavramı, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını fark edebilme ve tanıyabilme yeteneğini ifade etmektedir (Bajgar ve ark., 2005; Croyle ve Waltz, 2002; Fantini-Hauwel ve ark., 2012). Duygusal öz farkındalık, dikkati duygulara odaklayabilmeyi, duygusal yaşantılar üzerine düşünebilmeyi, duygularla ilgili değerlendirmeler yapabilmeyi gerektirmektedir (Tatar ve ark., 2018). Duygularını tanıyan kişiler, duygularının kaynağını bilmekte, duygularını değerlendirebilmekte ve düzenleyebilmektedirler (Boden ve Thompson, 2015). Duygusal farkındalık seviyeleri düşük olan bireyler, ne hissettiklerini bilmemekte ve ifade edememektedirler (Tanış, 2019).

İlgili alanyazın incelendiğinde, duygusal öz farkındalık seviyesinin düşüklüğünün pek çok klinik durumla ilişkili olduğu görülmüştür. Depresyon (Boden ve Thompson, 2015; Tanış, 2019), travma sonrası stres bozukluğu, (Boden ve ark., 2012; Frewen ve ark, 2008) şizofreni, (Baslet ve ark., 2009; D'Antonio ve ark., 2015) kişilik bozuklukları, (Alioğlu, 2019; Leible ve Snell Jr, 2004) yeme bozuklukları (Moon ve Berenbaum, 2009) ve aleksitimi (Subic-Wrana ve ark, 2005; Torrado ve ark, 2013; Yılmazörnek, 2019) ile düşük duygusal öz farkındalık arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. İlgili alanyazında duygusal öz farkındalık ile madde bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma bulunmasına karşın (Carton ve ark, 2010), internet bağımlılığı ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılmaması dikkat çekmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, internet bağımlılığının pek çok değişkenle ilişkisini ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmektedir. Buna karşın, stresle başa çıkma tarzları ile duygusal öz farkındalık düzeyinin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini araştıran çalışma olmaması dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda mevcut çalışmada internet

bağımlılığı ile duygusal öz-farkındalık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesinin ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığını etkilediği düşünülen değişkenlerden duygusal öz-farkındalık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bununla birlikte cinsiyet, yaş, alkol ve sigara kullanımı gibi demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin ortaya konması ve mevcut değişkenlerin internet bağımlılığını yordama düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

### **Araştırma Soruları**

İlgili alan yazında daha önce yapılmış çalışmaların bulgularına dayalı olarak, mevcut çalışmanın araştırma soruları şu şekilde oluşturulmuştur:

- 1-Duygusal öz-farkındalık ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2-Duygu odaklı stresle başa çıkma tarzları ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; problem odaklı stresle başa çıkma tarzları ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3-Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, yaş, alkol ve sigara kullanımı gibi demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma var mıdır?
- 4-Duygusal öz-farkındalık ve stresle başa çıkma tarzları internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden olan kesitsel tarama modeline dayalıdır. İki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri tanımlamak ve neden-sonuç ilişkilerine ilişkin ipuçları elde etmek amacıyla yapılan ilişkiyel tarama modelinde tasarlanmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2008).

### **Katılımcılar**

Araştırma grubu, Türkiye'deki farklı üniversitelerde ön lisans, lisans ve yüksek lisans öğrenimi gören 262,'si (%63.6) kadın, 150'si (%36.4) erkek olmak üzere 412 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 46'sı (%11.2) ön lisans, 261'i (% 63,3) lisans ve 105'i (% 25,5) yüksek lisans öğrencisidir. Yaş ortalaması 23.80 olup yaş aralığı 18-49'dur

Araştırmanın örnekleme hakkında bilgi vermek amacıyla oluşturulmuş, sosyo-demografik özellikler Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

	N	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	262	63,6
Erkek	150	36,4
<b>Yaş</b>		
18-49	412	100
<b>Eğitim Görülen Düzey</b>		
Önlisans	46	11,2
Lisans	261	63,3
Yüksek Lisans	105	25,5
<b>Sigara Kullanımı</b>		
Evet	85	20,6
Hayır	327	79,4
<b>Alkol Kullanımı</b>		
Evet	81	19,7
Hayır	331	80,3
<b>Günlük İnternet Kullanım Saati</b>		
0-2 Saat	21	5,1
2-4 Saat	89	21,6
4-6 Saat	140	34
6-8 Saat	87	21,1
8 Saatten Fazla	75	18,2

### Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında verilerin toplanması için çevrimiçi bir anket formu (Google Formu) oluşturulmuş, bu form aracılığıyla elektronik ortamda sosyal medya, e-posta gibi çeşitli ağlar üzerinden farklı il ve bölümlerde yer alan üniversite öğrencilerine ulaşılması hedeflenmiştir. Veriler çevrimiçi olarak toplanacağı için, internete ve sanal ortama en kolay ulaşabilen üniversite öğrencileri araştırma grubu olarak seçilmiştir.

Veriler toplanmadan önce gerekli izinler (Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 01.04.2021 tarihli değerlendirme kararı, Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 51872) alınmıştır. Verilerin toplanması aşamasında katılımcılar araştırmanın içeriği hakkında bilgilendirilmiş ve onam formuna yer verilmiştir. Nisan 2021 ile Mayıs 2021 arasında tamamlanan veri toplama sürecinde toplam 412 gönüllü katılımcıya ulaşılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

#### *Kişisel Bilgi Formu*

Araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş, cinsiyet gibi demografik özelliklerine ilişkin bilgileri ve interneti daha çok hangi amaç için ve nerede kullandıklarına yönelik bilgiler bulunmaktadır.

#### *İnternet Bağımlılığı Ölçeği*

İnternet bağımlılığını ölçmek amacıyla Young (1998) tarafından geliştirilen ve Bayraktar (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) kullanılmıştır. İBÖ 0-5 arası derecelendirilen Likert tipi bir

ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında yapılan analizler sonucunda cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur.

#### *A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 (A-DÖFÖ-10)*

18-71 yaşları arasında 653 kişiye uygulanarak Tatar ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilmiştir. Beşli Likert tipinde olan ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan duyguları tanıma, anlama ve fark etmenin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,81 olarak bildirilmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan analizler sonucunda cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise 0.79 olarak bulunmuştur.

#### *Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ)*

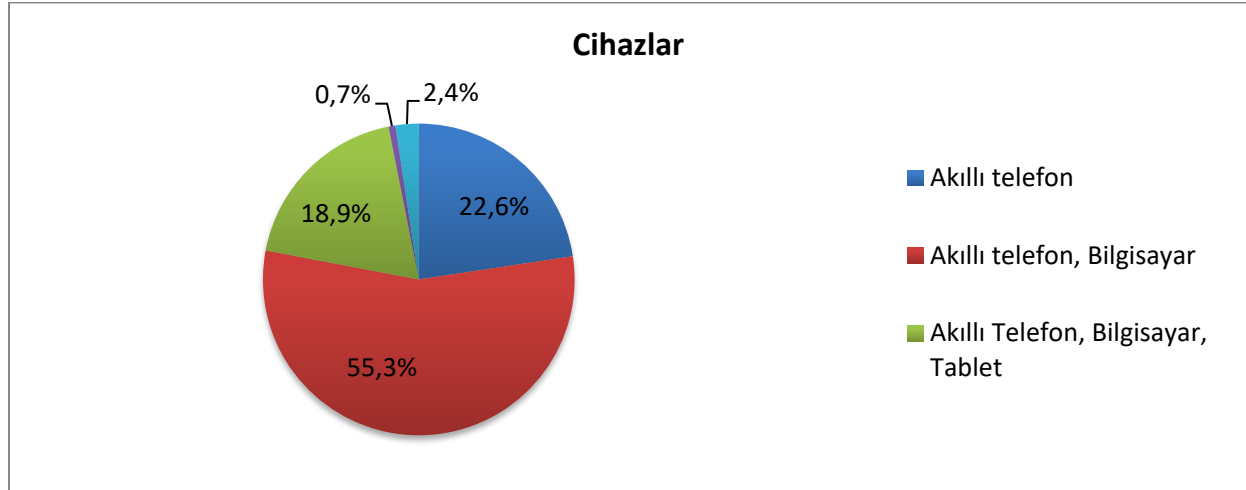
Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Yolları Envanteri, 68 madde içeren dörtlü Likert tipinde bir ölçektir. Üniversite öğrencileri için kısaltılmış form olan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ) ise Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 30 maddeden oluşan ölçek; kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar içerisindeki kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımlarından elde edilen puanlar arttıkça kişinin etkili, probleme yönelik ve aktif başa çıkma stratejilerini kullandığı; çaresiz ve boyun eğici yaklaşım puanları arttıkça da etkisiz, duygulara yönelik ve pasif başa çıkma stratejilerini kullandığı anlaşılmaktadır. SBÇTÖ'nün güvenilirlik çalışması üç ayrı örneklem üzerinde yapılmıştır. İyimser yaklaşım alt boyutu için cronbach alfa değerinin 0,68 ile 0,49 arasında, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için cronbach alfa değerinin 0,62 ile 0,80 arasında, çaresiz yaklaşım alt boyutu için cronbach alfa değerinin 0,64 ile 0,73 arasında, boyun eğici yaklaşım alt boyutu için cronbach alfa değerinin 0,47 ile 0,72 arasında ve sosyal desteğe başvurma alt boyutu için cronbach alfa değerinin 0,45 ile 0,47 arasında değiştiği saptanmıştır. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde iyimser yaklaşım alt boyutu için cronbach alfa değeri 0,77; kendine güvenli yaklaşım alt boyutu için cronbach alfa değeri 0,83; çaresiz yaklaşım alt boyutu için cronbach alfa değeri 0,79; boyun eğici yaklaşım alt boyutu için cronbach alfa değeri 0,67 ve sosyal desteğe başvurma alt boyutu için cronbach alfa değeri 0,60 olarak bulunmuştur.

#### **Verilerin Analizi**

Analizler, IBM SPSS-26 (Statistical Package for Social Sciences) programı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaş, cinsiyet gibi demografik özelliklerine ve interneti daha çok hangi amaç için kullandıklarına ilişkin bilgilerinin analizinde frekans ve yüzde analizi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analiz için yeterliliğini belirlemek amacıyla normallik varsayımları test edilmiş ve tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi ile ilgili olarak basıklık-çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olması gerektiği belirtilmektedir (Hair ve ark., 2013). Tüm değişkenler normal dağıldığından, verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Bu kapsamda hipotez testleri için bağımsız örneklem t testi, ANOVA varyans analizleri, pearson korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır.

## BULGULAR

Katılımcıların internet kullanım nedenlerine ve internete erişim sağladıkları cihazlara ilişkin bilgiler, Şekil 1 ve Tablo 2’de sunulmuştur.



Şekil 1. İnternet Erişiminin Sağlandığı Cihazlar

Şekil 1’de de görüldüğü üzere, katılımcılar internete en fazla akıllı telefon ve bilgisayar (%55,3) üzerinden erişim sağlamaktadırlar. İnternet erişimlerini tek bir cihaz üzerinden gerçekleştiren bireylerin en fazla akıllı telefonu (%22,6) tercih ettikleri görülmektedir. Tablo 2’ye bakıldığında ise çalışmaya katılan öğrencilerin en fazla Facebook, Instagram, Twitter, YouTube vb. gibi sosyal paylaşım sitelerine girmek amacıyla (%86,4) internet kullandıkları bilgisine ulaşılmaktadır. Yine araştırma yapmak/eğitsel nedenler (%81,5), iletişim kurmak (%77,6) ve müzik dinlemek/video izlemek (%76,9), internet kullanımının en önemli nedenleri arasında yer almaktadır.

Tablo 2. İnternet Kullanım Nedenleri

İnternet Kullanım Nedenleri	Sayı	%
Sosyal paylaşım sitelerine girmek (Facebook, Instagram, Twitter, YouTube vb.)	356	86,4
Araştırma Yapmak/Eğitsel Nedenler	336	81,5
İletişim kurmak	320	77,6
Müzik dinlemek / video izlemek	317	76,9
Alışveriş yapmak	246	59,7
Resmi işleri yapmak	174	42,23
Oyun oynamak	124	30

İnternet bağımlılığı ile duygusal öz farkındalık ve stresle başa çıkma tarzları değişkenleri arasındaki ilişkinin analizinden önce ölçek puanları incelenmiş ve betimsel istatistik değerleri Tablo 3’te sunulmuştur. İnternet bağımlılığının cinsiyet, sigara kullanımı ve alkol kullanımı bakımından farklılaşma gösterip göstermediği bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Bu bağlamda yapılan test sonucunda internet bağımlılığının cinsiyet, alkol ve sigara kullanımına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>.05$ ). İnternet bağımlılığının yaş, gelir durumu, eğitim düzeyi ve internette geçirilen süre bakımından farklılaşma gösterip göstermediği ise tek yönlü varyans

analizi (ANOVA) analizi ile incelenmiş; internet bağımlılığının yaş, gelir durumu ve eğitim düzeyi bakımından farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ( $p>.05$ ). Kullanım saatleri ile internet bağımlılığı arasındaysa anlamlı farklılaşma görülmüştür ( $p<.05$ ).

**Tablo 3.** Ölçeklerden ve Alt Boyutlarından Alınan Puan Ortalamaları

Değişkenler	N	Art. Ort.	SS	En Düş.	En Yük.	Çar.	Siv.
<b>İBÖ</b>	412	1,8819	.89154	.10	4,40	,454	-,050
<b>ADÖF-10</b>	412	3,7823	.67048	2,10	5,00	,105	-,759
<b>Kendine Güvenli Yaklaşım</b>						-,476	-,261
<b>Çaresiz Yaklaşım</b>						,197	-,436
<b>SBÇTÖ</b>	412	1,6532	.30278	.93	2,83	-,295	-,410
<b>İyimser Yaklaşım</b>						,449	,113
<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>						-,084	-,306
<b>Sosyal Destek Arama Yaklaşımı</b>							

İnternet bağımlılığı ile duygusal öz farkındalık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur. Tablo 4'te görüldüğü üzere, internet bağımlılığı, duygusal öz farkındalık ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı ile duygusal öz farkındalık ( $r=-.337$ ,  $p<.01$ ) ve stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ( $r=-.111$ ,  $p<.05$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından çaresiz yaklaşım ( $r=.430$ ,  $p<.01$ ) ve boyun eğici yaklaşım ( $r=.352$ ,  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca duygusal öz farkındalık ile stresle başa çıkma tarzlarının tüm alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Duygusal öz farkındalık ile kendine güvenli yaklaşım ( $r=.339$ ,  $p<.01$ ) iyimser yaklaşım ( $r=.272$ ,  $p<.01$ ) ve sosyal destek arama yaklaşımı ( $r=.227$ ,  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken çaresiz yaklaşım ( $r=-.524$ ,  $p<.01$ ) ve boyun eğici yaklaşım ( $r=-.257$ ,  $p<.01$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

**Tablo 4.** İnternet Bağımlılığı İle Duygusal Öz Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
İnternet Bağımlılığı (1)	1						
Duygusal Öz Farkındalık (2)	-,337**	1					
Kendine Güvenli Yaklaşım (3)	-,111*	,339**	1				
Çaresiz Yaklaşım (4)	,430**	-,524**	-,330**	1			
İyimser Yaklaşım (5)	,014	,272**	,653**	-,264**	1		
Boyun Eğici Yaklaşım (6)	,352**	-,257**	-,078	,481**	,159**	1	
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı (7)	-,090	,227**	,015	-,088	-,018	-,058	1

Not: \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

Araştırmamızın temel sorularından biri, internet bağımlılığının yordayıcılarının belirlenmesidir. Bu amaçla duygusal öz farkındalık düzeylerinin ve stresle başa çıkma tarzlarının internet bağımlılığını yordama güçleri hiyerarşik regresyon analiziyle test edilmiş, elde edilen veriler Tablo 5'te sunulmuştur.



**Tablo 5.** Duygusal Öz Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İnternet Bağımlılık Düzeyini Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	β	t	R	R <sup>2</sup>	F	p
1	Sabit	1,084	-	11,814	,430	,185	93,137	,000
	Çaresiz Yaklaşım	,595	,430	9,651				
2	Sabit	,934	-	9,457	,461	,212	14,117	,000
	Çaresiz Yaklaşım	,469	,340	6,784				
	Boyun Eğici Yaklaşım	,286	,188	3,757				
3	Sabit	1,846	-	5,738	,479	,229	8,858	,003
	Çaresiz Yaklaşım	,360	,261	4,631				
	Boyun Eğici Yaklaşım	,284	,187	3,773				
	Duygusal Öz Farkındalık	-,202	-,152	-2,976				
4	Sabit	1,714	-	4,948	,481	,231	1,059	,304
	Çaresiz Yaklaşım	,378	,273	4,745				
	Boyun Eğici Yaklaşım	,276	,182	3,649				
	Duygusal Öz Farkındalık	-,217	-,163	-3,125				
	Kendine Güvenli Yaklaşım	,078	,049	1,029				

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarına ilişkin yordayıcı değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizinde çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, duygusal öz farkındalık ve kendine güvenli yaklaşım değişkenleri analize dâhil edilmiştir. Tablo 5’te sunulan analiz sonucuna göre, oluşturulan modelin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Oluşturulan model incelendiğinde, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, duygusal öz farkındalık ve kendine güvenli yaklaşım değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerine ilişkin toplam varyansın %23,1 kadarını açıkladığı görülmektedir ( $R^2 = 0.231$ ,  $p < .05$ ). Modelde yer alan değişkenler incelendiğinde, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve duygusal öz farkındalık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini anlamlı olarak yordadıkları ( $p < .05$ ) ancak kendine güvenli yaklaşım değişkeninin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerini anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p > .05$ ).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Günümüzde, bilim ve teknolojiye ilerlemelerle birlikte bireylerde daha sık gözlenmeye başlanan internet bağımlılığı ile ilişkili durumlar merak konusu olmaktadır. Bu bağlamda yapılan mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal öz farkındalık düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmada internet bağımlılığı ile bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Öncelikle katılımcıların interneti kullanım amaçları incelenmiş ve sosyal paylaşım sitelerine girmenin, araştırma yapma/egitsel nedenlerin, iletişim kurmanın ve müzik dinleme/video izlemenin internet kullanımının en önemli nedenleri arasında yer aldığı saptanmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) hane halkı bilgi teknolojileri kullanımı

araştırması 2020 verileri de bu bulguları destekler niteliktedir. TÜİK 2020 verilerine göre, ülkemizde bireyler interneti en fazla iletişim kurma (mesajlaşma, sesli veya görüntülü arama yapma), sosyal medya kullanımı, video izleme ve müzik dinleme gibi amaçlarla kullanmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde, yapılan bir çalışmada katılımcıların iletişim, bilgi ve araştırma, mesajlaşma, eğlence, müzik dinleme, film izleme ve oyun oynama gibi amaçlarla internet kullandığı saptanmıştır (Hawi, 2012). Almarabeh ve arkadaşları tarafından 2016 yılında gerçekleştirilen çalışmada ise internetin sıklıkla sosyal medya kullanımı, iletişim, bilgi edinme, müzik ve video izleme/indirme gibi amaçlarla kullanıldığı bildirilmiştir.

İlgili alanyazında, internet bağımlılığının cinsiyet açısından değerlendirildiği çalışmaların farklı bulgular içerdikleri dikkat çekmektedir. Erkek bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar olmakla birlikte (Akhter, 2013; Bakken ve ark., 2009; Batıgün ve Kılıç, 2011; Li ve Chung, 2004) mevcut çalışmada olduğu gibi, internet bağımlılığının cinsiyet açısından farklılaşmadığını bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Aslan ve Yazıcı, 2016; Beranuy ve ark., 2009; Carbonell, 2012; Chang ve Law, 2008; Eldeleklioğlu ve Vural-Batık, 2013). Günümüzde, özellikle de Covid-19 salgını sırasında eğitim-öğretim hayatına evlerden devam edilmesi nedeniyle, her kesimden bireyin internette daha fazla zaman geçirdiği düşünülmektedir. Bununla birlikte, teknolojinin ilerlemesiyle bireyler yalnızca internet kafeler gibi sınırlı yerler yerine hemen her yerden internete bağlanabilmekte ve internet üzerinde zaman geçirebilmektedir. Bu bağlamda cinsiyetten bağımsız olarak bireylerin internete erişimlerinin kolaylaşmasının ve pandemi sürecinde internette geçirilen zamanın artmasının elde edilen sonuç üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlara göre, alkol ve sigara kullanımı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. İlgili alanyazında sigara kullanımı (Mei ve ark, 2017; Özcan ve ark., 2020; Sung ve ark., 2013) ve alkol kullanımı (Alaçam ve ark., 2015; Ko ve ark, 2008; Yen ve ark, 2009) ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılaşma gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda; çalışmaya dâhil edilen katılımcılar arasında sigara ve alkol kullanan öğrencilerin azınlıkta oluşunun, yapılan analizde internet bağımlılığı ile sigara ve alkol kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Demografik bilgiler ile yapılan analizler sonucunda elde edilen bir diğer bulgu, katılımcıların internette geçirdikleri süre ile internet bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu şeklindedir. İnternette geçirilen zaman arttıkça, internet bağımlılığında da bir artış gözlenmektedir. Eldeleklioğlu ve Vural-Batık (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, internette geçirilen süre ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazında, internet bağımlılığı ile internette geçirilen süre arasındaki ilişkiye yer veren çalışmalar da aynı bulguyu destekler niteliktedir (Akdağ, 2014; Ceyhan, 2011; Ferraro ve ark, 2007; Lee ve ark, 2007).

Çalışma kapsamında yapılan analizler sonucunda elde edilen diğer bir bulgu internet bağımlılığı ile duygusal öz farkındalık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğudur. Ayrıca duygusal öz farkındalık internet bağımlılığının bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde, internet bağımlılığı ile duygusal öz farkındalık arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak duygusal farkındalık kavramının daha geniş

bir şekilde ele alındığı, kendinin ve başkalarının duygularını anlama, duyguları düzenleme ve kullanma yeteneği olarak tanımlanan “duygusal zekâ” kavramı (Salovey ve Mayer, 1990) ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Yapılan çalışmalar, internet bağımlılığı ile duygusal zekâ arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir (Ançel ve ark, 2015; Derya ve ark, 2019; Far ve ark, 2014; Zhulina ve ark, 2018). Alanyazındaki bu bulgular ışığında internet bağımlılığının duygusal zekâ gelişiminde bir engel oluşturduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda elde edilen problemlerli internet kullanımı bulunan bireylerin duygusal farkındalık düzeylerinin düşük oluşu sonucunun, alan yazındaki bu çalışmalarla uyduğu görülmektedir. Elde edilen sonuç üzerinde, duyguları fark edebilme ve tanıyabilme yeteneği zayıf olan, diğerleriyle kurdukları iletişimde uygun tepkileri verebilme becerisi düşük olan bireylerin yüz yüze iletişim yerine sanal ortamları tercih edebilme durumlarının etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, internet bağımlılığı bulunan bireylerin sahip oldukları duygusal yetersizliğe bağlı olarak duygusal öz farkındalık düzeylerinin düşük olabileceği öngörülmektedir.

Elde edilen bir başka sonuca göre, internet bağımlılığı ile stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım arasında negatif yönlü, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım ile sosyal destek arama alt boyutları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ayrıca, stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarının ise internet bağımlılığının yordayıcıları arasında yer aldıkları belirlenmiştir. Bu bağlamda internet bağımlılığı bulunan bireylerin duygu odaklı, etkili olmayan başa çıkma tarzlarını benimsedikleri sonucu karşımıza çıkmaktadır. İlgili alanyazın taraması sonucunda, internet bağımlılığı ile stresle başa çıkma tarzlarının incelendiği araştırmalarda farklı başa çıkma stratejilerinin kullanıldığı göze çarpmaktadır. Reyhanoğlu (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kullanılan başa çıkma modelinin alt boyutlarından olan problem çözme, sosyal destek arama ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Şeker’in (2018) çalışmasında ise internet bağımlılığı ile işlevsel olmayan başa çıkma tutumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada da problemlerli internet kullanıcılarının problemsiz internet kullanıcılarına göre daha düşük düzeyde problem çözme başa çıkma stilini kullandıkları saptanmıştır (Li ve ark, 2009).

Mevcut çalışma kapsamında elde edilen internet bağımlılığı ile duygu odaklı başa çıkma stratejileri arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişki sonucunun ilgili alanyazın ile uyumlu olduğu görülmektedir. Bu noktada bireylerin interneti, strese neden olan durumu düşünmekten kaçınmak veya durumun gerçekliğini göz ardı etmek amacıyla bir kaçış yolu olarak kullandıkları ve bu durumun internet bağımlılığının oluşması üzerinde önemli bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Young (2004) internet bağımlılığına sahip bireylerin karşılaştıkları stresle baş edebilmek için interneti bir kaçış yöntemi olarak kullandıklarını belirtmiştir. Bununla birlikte, yaşamlarındaki sorunlarla başa çıkmak için işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını kullanan bireylerin, problem karşısında etkili çözüm yolları aramak yerine, daha olumlu hissetmeye çalışarak stres yaşantısı karşısında rahatlama amaçlı internete yönelebilecekleri düşünülmektedir. İnternetin gerçek dünyadan farklı olarak daha kontrol edilebilir koşullar sağlamanın, bireylerin stresle başa çıkmada etkili olmayan, duygu odaklı başa çıkma stratejilerine

yönemesi üzerinde etkili olabileceği ön görülmektedir. Bireyin problemin çözümünde aktif rol oynadığı ve sorundan kaçmayıp etkili bir başa çıkma stratejisi geliştirmeye çalıştığı durumlarda ise interneti bir kaçınma aracı olarak kullanmadığı görülmektedir.

Sonuç olarak, internet bağımlılığı ile duygusal öz farkındalık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler yapılan çalışma ile ortaya konulmuştur. Bu bağlamda, internet bağımlılığı ile duygusal öz farkındalık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı ile stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile duygusal öz farkındalığın internet bağımlılığının yordayıcıları oldukları belirlenmiştir.

### **ÖNERİLER**

Mevcut çalışmada bazı sınırlılıkların bulunduğu görülmektedir. Örneklem grubunun sadece üniversite öğrencilerinden oluşması, yeterince büyük olmaması ve kadın/erkek oranının dengeli dağılması çalışmanın sınırlılıkları arasında sayılabilir. Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçların genellenebilirliğinin artırılması için diğer yaş ve eğitim düzeylerindeki bireyler ile de benzer araştırmaların yürütülmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir. Özellikle son yıllardaki internet kullanımı ve internet bağımlılığındaki artış dikkat çekmektedir. Durmuş ve arkadaşlarının (2018) gerçekleştirdikleri ardışık kesitsel çalışma ile de ortaya konan internet kullanımındaki artışı TÜİK verileri de destekler niteliktedir. TÜİK 2016 ve 2020 verilerine bakıldığında, son 5 yılda internet kullanımında yaklaşık %18'lik bir artış olduğu görülmektedir. Bu artışın farklı yaş gruplarında ortaya konulmasının alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Yine yapılacak olan bu çalışmalarda kadın/erkek oranının iyileştirilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir. Verilerin çevrimiçi olarak toplanmasının da çalışma için bir sınırlılık oluşturduğu, katılımcılara internet aracılığıyla ulaştırılmasının örneklem yanlılığının oluşmasına neden olduğu, yapılacak çalışmalarda katılımcılarla yüz yüze görüşülerek anketlerin uygulanmasını bu yanlılığı ortadan kaldırayabileceği ve daha objektif verilerin toplanabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte yapılacak olan çalışmalarda, Tanhan ve Strack (2020) tarafından araştırmalarda daha etkili ve anlamlı sonuçlara ulaşmak amacıyla geliştirilen Online Seslifoto (OSF) yönteminin kullanılmasının da faydalı olabileceği öngörülmektedir.

İnternet, bireylerin hayatlarında oldukça önemli bir yere sahiptir. Çalışma kapsamında elde edilen bulgular da internetin üniversite öğrencileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bireyler internette gittikçe daha fazla zaman geçirmekte ve bu durum bazı sorunlara yol açabilmektedir. Üniversitelerde öğrenciler için stresle başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesine yönelik eğitimler verilmesinin olumlu sonuçlarının olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, internet bağımlılığının psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkilerine yönelik eğitimler verilmesinin ve bu konuda farkındalık oluşturulmasının yararlı sonuçlarının olacağı beklenmektedir.

### Etik Metni

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Makalenin etik kurul izni Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 01.04.2021 tarih 51872 sayılı kararı ile alınmıştır.

**Yazarların Katkı Oranı Beyanı:** Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %35, ikinci yazarın katkı oranı %35, üçüncü yazarın oranı %30'dur.

### KAYNAKÇA

- Abdullayev, K. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma biçimleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ağargün, M. Y., Besiroğlu, L., Kıran Ü. K., Özer Ö. A., & Kara, H. (2005). COPE (Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226.
- Akdağ, M., Şahan Yılmaz, B., Özhan, U., & Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 73-96. <https://doi.org/10.17679/ieufd.98972>
- Akhter, N. (2013). Relationship between internet addiction and academic performance among university undergraduates. *Educational Research and Reviews*, 8(19), 1793-1796.
- Akın, A., & İskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.
- Alaçam, H., Ateşçi, F. Ç., Şengül, A. C., & Tümkaya, S. (2015). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(6), 383-388.
- Alioğlu, S. (2019). *Narsistik, sınır ve şizoid kişilik bozukluklarına yatkınlıkta duygusal farkındalığın incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Almarabeh, T., Rajab, L., & Majdalawi, Y. K. (2016). Awareness and usage of computer and internet among medical faculties' students at the University of Jordan. *Journal of Software Engineering and Applications*, 9(05), 147. <https://doi.org/10.4236/jsea.2016.95012>
- American Psychiatric Association (1994) *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Author.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2000). *Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı, yeniden gözden geçirilmiş dördüncü baskı*. (Köroğlu, E. Trans.). Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı*, 5. Baskı. (Köroğlu, E. Trans.). Hekimler Yayın Birliği.
- American Society of Addiction Medicine (ASAM). (2019). Public Policy Statement: Definition of Addiction. [www.asam.org/research-treatment/definition-of-addiction](http://www.asam.org/research-treatment/definition-of-addiction)

- Ançel, G., Açıköz, I., & Ayhan, A. G. Y. (2015). The relationship between problematic internet using emotional intelligence and some sociodemographic variables. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(4), 255-264. <https://doi.org/10.5455/apd.170336>
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1): 21-26. <https://doi.org/10.1080/07448480109595707>
- Anuradha, M., & Singh, P. (2018). Efficacy of CBT on internet addiction. *Journal of Psychosocial Research*, 13(1). <https://doi.org/10.32381/JPR.2018.13.01.12>
- Aydın, A. S. (2003). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Bahrainian, S. A., Alizadeh, K. H., Raeisoon, M. R., Gorji, O. H., & Khazaei, A. (2014). Relationship of internet addiction with self-esteem and depression in university students. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 55(3), 86–89.
- Bajgar, J., Ciarrochi, J., Lane, R., & Deane, F. P. (2005). Development of the levels of emotional awareness scale for children (LEAS-C). *British Journal of Developmental Psychology*, 23(4), 569-586. <https://doi.org/10.1348/026151005X35417>
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A., & Oren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(2), 121–127. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2008.00685.x>
- Baltacı, Ö., Akbulut Ö. F., & Yılmaz, E. (2021). Problemlü internet kullanımında güncel bir risk faktörü: Covid-19 pandemisi. *Humanistic Perspective*, 3(1), 97-121. <https://doi.org/10.47793/hp.872503>
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Zafer, R. (2020). Covid-19 pandemisinde problemlü internet kullanımı: Bir nitel araştırma. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 126-140.
- Baslet, G., Termini, L., & Herbener, E. (2009). Deficits in emotional awareness in schizophrenia and their relationship with other measures of functioning. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(9), 655. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181b3b20f>
- Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Bernardi, S., & Pallanti, S. (2009). Internet addiction: A descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50(6), 510-516. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.11.011>
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877–891. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.877>
-

- Boden, M. T., Bonn-Miller, M. O., Kashdan, T. B., Alvarez, J., & Gross, J. J. (2012). The interactive effects of emotional clarity and cognitive reappraisal in posttraumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 233-238. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.007>
- Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(3), 399-410. <https://doi.org/10.1037/emo0000057>
- Brosan, L., & Todd, G. (2009). *Overcoming stress*. Hachette UK.
- Büyüköztürk, S., Çakmak, E. K., Akgün, O. E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Academy.
- Carton, S., Bayard, S., Paget, V., Jouanne, C., Varescon, I., Edet, Y., & Detilleux, M. (2010). Emotional awareness in substance-dependent patients. *Journal of Clinical Psychology*, 66(6), 599-610. <https://doi.org/10.1002/jclp.20662>
- Cao, F. L., Su, L. Y., & Gao, X. P. (2007). Control study of group psychotherapy on middle school students with internet overuse. *Chinese Mental Health Journal*, 21:346-358.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2).
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., Kim, S., & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 308-314. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>
- Croyle, K. L., & Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 435-444. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2002.tb00368.x>
- D'Antonio, E., Kahn, J., Mckelvey, J., Berenbaum, H., & Serper, M. R. (2015). Emotional awareness and delusions in schizophrenia and schizoaffective disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 57, 106-111. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.10.006>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Deniz, M., & Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
- Derya, Y. A., Okyay, E. K., Ucar, T., & Karakayali, C. (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde problemleri internet kullanımı ile kontrol odağı ve duygusal zekâ parametreleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Bakım Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1607-1615.
- Du, Y. S., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(2), 129-134. <https://doi.org/10.3109/00048670903282725>
- Durmuş, H., Günay, O., Yıldız, S., Timur, A., Balcı, E., & Karaca, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve üniversite yaşamı boyunca değişimi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 383-389. <https://doi.org/10.5455/apd.285466>

- Eldekleklioğlu, J., & Vural-Batık, M. (2013). Akademik başarı, internette kalınan süre, yalnızlık ve utangaçlığın internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 141-152.
- Erol, B. (2021). *Problemlili internet kullanımını azaltma programı: PİKAP*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Esen E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Fantini-Hauwel, C., Boudoukha, A. H., & Arciszewski, T. (2012). Adult attachment and emotional awareness impairment: A multimethod assessment. *Socioaffective Neuroscience & Psychology*, 2(1), 10744. <https://doi.org/10.3402/snp.v2i0.10744>
- Far, N. S., Samarein, Z. A., Yekleh, M., Tahmasebi, S., & Yaryari, F. (2014). Relationship between the components of emotional intelligence and internet addiction of students in Kharazmi University. *IJPBR*, 3, 60-6.
- Ferraro, G., Caci, B., D'Amico, A., & Blasi, M. (2007). Internet addiction disorder: An Italian study. *Cyber Psychology & Behavior*, 17; 170- 75. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9972>
- Folkman S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21: 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Frewen, P., Lane, R. D., Neufeld, R. W., Densmore, M., Stevens, T., & Lanius, R. (2008). Neural correlates of levels of emotional awareness during trauma script-imagery in posttraumatic stress disorder. *Psychosomatic Medicine*, 70(1), 27-31. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31815f66d4>
- Goldberg, I. (1995). Internet Addiction Disorder (IAD) – Diagnostic criteria. Retrieved May 30, 2021 from <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>.
- Gong, B. H., Wang, X. M., Ye, J. Q., & Liang, X. (2010). Efficacy of family therapy on internet addiction among adolescents. *Chin J Sch Health*, 31, 300-301.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1).
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., Lyoo, I. K., & Cho, S. C. (2007). Depression and internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-430. <https://doi.org/10.1159/000107426>
- Hagedorn, W. B. (2009). The call for a new diagnostic and statistical manual of mental disorders diagnosis: Addictive disorders. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 29(2), 110-127. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1874.2009.tb00049.x>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*: Pearson Education Limited.
- Hawi, N. S. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28(3), 1044-1053. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.01.007>
- Jaiswal, A., Manchanda, S., Gautam, V., Goel, A. D., Aneja, J., & Raghav, P. R. (2020). Burden of internet addiction, social anxiety and social phobia among university students, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(7), 3607. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_360\\_20](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_360_20)



- Jiang, Q. (2014). Internet addiction among young people in China: Internet connectedness, online gaming, and academic performance decrement. *Internet Research*, 24(1): 2-20. <https://doi.org/10.1108/IntR-01-2013-0004>
- Johansson, A., & Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian journal of psychology*, 45(3), 223-229. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2004.00398.x>
- Karim, R., & Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *J Psychoactive Drugs*, 44(1), 5-17. <https://doi.org/10.1080/02791072.2012.662859>
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kaya, M. D., & Keskin, G. (2008). Yöneticilerin yönetsel stres kaynakları ve strese yatkınlık düzeyleri: Erzurum'da bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 371-388.
- Kim, J. H., & Seo, J. S. (2013). Beyond substance addiction: broadening the concept of addiction to include behavioral addiction. *J Korean Med Sci*, 28(5), 646-647. <https://doi.org/10.3346/jkms.2013.28.5.646>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Weng, C. C., & Chen, C. C. (2008). The association between internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: The problem behavior model. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 571-576. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0199>
- Kuss, D. J., van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.002>
- Leandro, P. G., & Castillo, M. D. (2010). Coping with stress and its relationship with personality dimensions, anxiety, and depression. *Journal of Procedia Social and Behavioral Science* 30, 1562–1573. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.326>
- Lee, S. (2009). *Problematic internet use among college students: An exploratory survey research study* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Teksas Üniversitesi.
- Lee, M. S., Ko, Y. H., Song, H. S., Kwon, K. H., Lee, H. S., Nam, M., & Jung, I. K. (2007). Characteristics of internet use in relation to game genre in Korean adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 278-285. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9958>
- Leible, T. L., & Snell Jr, W. E. (2004). Borderline personality disorder and multiple aspects of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 37(2), 393-404. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.09.011>
- Li, S. M., & Chung, T. M. (2006). Internet function and internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 22(6), 1067-1071. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.030>
- Li, N., Li, G., & Wang, Y. (2008). The therapeutic effect of 48 internet in patients with addiction. *Journal of Psychiatry*, 21, 356-359.

- Li, Y. Y., Sun, Y., Meng, S. Q., Bao, Y. P., Cheng, J. L., Chang, X. W., Ran, M. S., Sun, Y. K., Kosten, T., Strang, J., Lu, L., & Shi, J. (2021). Internet addiction increases in the general population during covid-19: evidence from China. *The American Journal on Addictions, 30*(4), 389-397. <https://doi.org/10.1111/ajad.13156>
- Masiran, R., Ismail, S. I. F., Ibrahim, N., Tan, K. A., Andrew, B. N., Chong, S. C., & Soh, K. Y. (2018). Associations between coping styles and psychological stress among medical students at University Putra Malaysia. *Current Psychology, 1*-5. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0049-7>
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences, 37*(7), 1401–1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- Mei, S., Gao, T., Li, J., Zhang, Y., Chai, J., Wang, L., Zhang, Z., & Zhang, H. (2017). Internet addiction in college students and its relationship with cigarette smoking and alcohol use in Northeast China. *Asia-Pacific Psychiatry: Official Journal of the Pacific Rim College of Psychiatrists, 9*(4). <https://doi.org/10.1111/appy.12281>
- Moon, A., & Berenbaum, H. (2009). Emotional awareness and emotional eating. *Cognition and Emotion, 23*(3), 417-429. <https://doi.org/10.1080/02699930801961798>
- Moos, R. H., & Billings, A. G. (1982). *Conceptualizing and measuring coping resources and processes. Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. Macmillan.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior, 16*(1), 13-29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Mudry, T. E., Hodgins, D. C., el-Guebaly, N., Cameron Wild, T., Colman, I., B Patten, S., & Schopflocher, D. (2011). Conceptualizing excessive behaviour syndromes: A systematic review. *Current Psychiatry Reviews, 7*(2), 138-151. <https://doi.org/10.2174/157340011796391201>
- Orzack, M. H., Voluse, A. C., Wolf, D., & Hennen, J. (2006). An ongoing study of group treatment for men involved in problematic internet-enabled sexual behavior. *CyberPsychology & Behavior, 9*(3), 348-360. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.348>
- Özcan, A., Özdil, K., & Öztürk, G. K. (2020). Examination of some psychological variables that predict internet addiction in university students: A university in Cappadocia. *Journal of International Health Sciences and Management, 6*(10), 74-89.
- Park, T. Y., Kim, S., & Lee, J. (2014). Family therapy for an internet-addicted young adult with interpersonal problems. *Journal of Family Therapy, 36*(4), 394-419. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12060>
- Potenza, M. N. (2014). Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5. *Addict Behav, 39*(1), 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.004>
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: when stressor and appraisals do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*(4), 421–430. <https://doi.org/10.1177/0146167294204009>
-

- 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* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. Mc Graw Hill.
- Shapira N. A., Goldsmith T. D., Keck P. E., Khosla U. M., & McElroy S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57:267- 272. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X)
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazortiz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- Sigmon, S. T., Stanton, A. L., & Snyder, C. R. (1995). Gender differences in coping: A further test of socialization and role constraint theories. *Sex Roles*, 33(9-10), 565-587. <https://doi.org/10.1007/BF01547718>
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Murtani, B. J., Christian, H., Limawan, A. P., & Siswidiani, L. P. (2021). Implications of covid-19 and lockdown on internet addiction among adolescents: Data from a developing country. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.665675>
- Statista. (2021). Coronavirus: impact on online usage in the U.S. - Statistics & Facts. <https://www.statista.com/topics/6241/coronavirus-impact-on-online-usage-in-the-us/> adresinden 13 Mayıs 2021 tarihinde alınmıştır.
- Subic-Wrana, C., Bruder, S., Thomas, W., Lane, R. D., & Köhle, K. (2005). Emotional awareness deficits in inpatients of a psychosomatic ward: A comparison of two different measures of alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 67(3), 483-489. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000160461.19239.13>
- Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., Kosten, T., Strang, J., Lu, L., & Shi, J. (2020). Brief report: Increased addictive internet and substance use behavior during the covid-19 pandemic in China. *The American Journal on Addictions*, 29(4), 268-270. <https://doi.org/10.1111/ajad.13066>
- Sung, J., Lee, J., Noh, H. M., Park, Y. S., & Ahn, E. J. (2013). Associations between the risk of internet addiction and problem behaviors among Korean adolescents. *Korean Journal of Family Medicine*, 34(2), 115. <https://doi.org/10.4082/kjfm.2013.34.2.115>
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şahin, N. H., Güler, M., & Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Şeker, H. F. (2018). *Erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanılı hastalarda internet bağımlılığı düzeyinin bağlanma biçimi, başa çıkma tutumları, yaşam kalitesi ve yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. İstanbul Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi.

- Tanhan, A., & Strack, R. W. (2020). Online photovoice to explore and advocate for Muslim biopsychosocial spiritual wellbeing and issues: Ecological systems theory and ally development. *Current Psychology*, 1-16. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00692-6>
- Tanış, B. B. (2019). *Depresyon ve sosyal destek ilişkisinde sosyal beceri ve duygusal farkındalığın aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Tatar, A., Özdemir, H., Çelikbaş, B., & Özmen, H. E. (2018). A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin geliştirilmesi ve klinik olmayan örneklemede duygusal öz farkındalığın kaygı ve depresyondaki rolünün incelenmesi. *Social, Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 4(13), 793-806. <https://doi.org/10.31576/smryj.125>
- Torrado, M. V., Ouakinin, S. S., & Bacelar-Nicolau, L. (2013). Alexithymia, emotional awareness and perceived dysfunctional parental behaviors in heroin dependents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(6), 703-718. <https://doi.org/10.1007/s11469-013-9448-z>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2020). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-KullanimArastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-KullanimArastirmasi-2020-33679) adresinden 20 Mayıs 2021 tarihinde alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2020). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2016-21779](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2016-21779) adresinden 20 Mayıs 2021 tarihinde alınmıştır.
- Türk Dil Kurumu. (2021). *Türkçe sözlük*. Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry: Official Journal of the American Academy of Clinical Psychiatrists*, 27(1), 4–9.
- Weinstein, A., Yaacov, Y., Manning, M., Danon, P., & Weizman, A. (2015). Internet addiction and attention deficit hyperactivity disorder among schoolchildren. *The Israel Medical Association Journal: IMAJ*, 17(12), 731-734.
- Yay, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Yayan, E. H., Arıkan, D., Saban, F., Gürarlan Baş, N., & Özel Özcan, Ö. (2017). Examination of the correlation between internet addiction and social phobia in adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 39(9), 1240-1254. <https://doi.org/10.1177/0193945916665820>
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.05.004>
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2009). The association between harmful alcohol use and internet addiction among college students: Comparison of personality. *Psychiatry And Clinical Neurosciences*, 63(2), 218-224. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.01943.x>
-

- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Tang, T. C., & Ko, C. H. (2009). The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: The gender difference. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 12(2), 187–191. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0113>
- Yılmaz, N. (2016). *Ergenlerde problemlili internet kullanımının yordayıcıları olarak stresle başa çıkma ve kişilik özellikleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Yılmazörnek, Z. E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemaların aleksitimi, duygusal zeka, duygusal farkındalık ve empati düzeyine etkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., Chung, A., Sung, H.Y., & Lyoo, I. K. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58(5), 487-494. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2004.01290.x>
- 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. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671-679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>
- Zhulina, G. N., Zholudeva, S. V., Pankratova, I. A., Palatkina, G. V., & Smirnova, R. V. (2018). Features of emotional intelligence of adolescents with different levels of internet addiction. *Astra Salvensis*, (11).
- Zhong, X., Tao, R., Zu, S., Sha, S., & Yang, F. C. (2009). Effect of group psychological intervention in adolescents on internet addiction. *Journal of Capital Medical University*, 30, 494-499.