



T.C

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BİLİM DALI

UYARLANAN BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI'NIN İLKOKUL 4.
SINIF ÖĞRENCİLERİNİN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN
FAKİNDALIKLARININ ARTTIRILMASINDA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Dilvin TAN KURTAY

Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM

Malatya-2024

 İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ	KABUL ONAY FORMU	Doküman No	İNÜ-KYS-FRM-439
		Yayın Tarihi	04.01.2022
		Revizyon No	
		Revizyon Tarihi	
		Sayfa No	

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

UYARLANAN BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI'NIN
İLKOKUL 4. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN
FAKİNDALIKLARININ ARTTIRILMASINDA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM

HAZIRLAYAN

Dilvin TAN KURTAY

Jürimiz tarafından 03/04/2024 tarihinde yapılan değerlendirme sonucunda bu araştırma raporu **oybirliği** ile başarılı bulunarak Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri, Unvanı Adı Soyadı

İmza

1. Üye: (Tez Danışmanı) Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM

.....

2. Üye: Dr. Öğr. Üyesi Yüksel ÇIRAK

.....

3. Üye: Dr. Öğr. Üyesi Sabahattin ÇAM

.....

O N A Y

Bu Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararıyla da uygun görülmüştür.

Doç. Dr. Eyüp İZCİ
Enstitü Müdürü

ONUR SÖZÜ

Prof. Dr. Taşkın Yıldırım'ın danışmanlığında yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Uyarlanan Bağımlılıklı Mücadele Eğitim Programının İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Farkındalıklarının Arttırılmasında Etkisi” başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım bütün eserlerin hem metin içinde hem de kaynakçada yöntemine uygun biçimde gösterilenlerden oluştuğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

Dilvin TAN KURTAY

TEŞEKKÜR

Bu tezi tamamlanmış olmanın haklı gururunu yaşarken, bir kaç kişiye minnettarlığımı sunmak istiyorum.

İlk olarak, tez danışmanım Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM'a içten teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Sabrı, rehberliği ve destekleri olmadan bu çalışmayı tamamlamak mümkün olmazdı. Her adımda bana kılavuzluk eden, bilgeliği ve deneyimiyle yol gösteren danışmanıma minnettarım.

Ayrıca, bu tezin olgunlaşmasında katkı sağlayan İnönü Üniversitesi öğretim üyelerine teşekkür etmek istiyorum. İlgileri, önerileri ve desteği sayesinde bu çalışma şekillendi ve gelişti. Söz konusu öğretim üyelerinin değerli geri bildirimleri, bu tezin kalitesini artırdı.

Tez sürecimde bana akademik ve manevi destek sağlayan aileme ve sevdiklerime de derin minnettarlığımı ifade etmek isterim. Onların sabrı, anlayışı ve güveni, bu yolculukta en büyük itici güç oldu. Onlara sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak, bu çalışmada emeği geçen herkese teşekkür etmek istiyorum. Her biri, kendi alanında önemli katkılar sağladı ve bu tezin oluşumunda önemli bir rol oynadı.

Bu tez, bir başlangıçtır. Gelecekteki çalışmaların temelini oluştururken, bu sürecin değerli deneyimlerini unutmayacağım.

Teşekkürlerimle,

Dilvin TAN KURTAY

ÖZET

UYARLANAN BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI'NIN İLKOKUL 4. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN FAKİNDALIKLARININ ARTTIRILMASINDA ETKİSİ

TAN KURTAY, Dilvin

Yüksek Lisans, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM

Mart 2024

Araştırmanın amacı; Uyarlanan Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programının, ilkokul 4. sınıf öğrencilerinin bilinçli teknoloji kullanımına ilişkin bilişsel ve duygusal farkındalıkları üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Araştırmada nicel ve nitel yaklaşımların bir arada kullanıldığı karma desen kullanılmıştır. Uygulanan psiko-eğitim programının, öğrencilerin teknoloji bağımlılığı farkındalığı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yarı deneysel modelin 3x3'lük deseni kullanılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu, Mardin ili 2021-2022 eğitim öğretim yılında bir devlet okulunda öğrenim gören 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın ilk aşaması için 283 öğrenciden veri alınmıştır. İkinci aşamada ise deney grubu için 10, kontrol grubu için 10 ve plasebo grubu için 10 öğrenci seçilmiştir.

Veri toplama aracı olarak İlkokul Zararsız Teknoloji (ZT) Testi ve öğrenci öyküleri kullanılmıştır. Elde edilen nicel veriler, SPSS 25 programında normallik testleri yapıldıktan sonra ANOVA ile analiz edilmiştir. Nitel veriler için ise içerik çözümlemesi yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuca göre, Uyarlanan Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, etkili bir önleyici programdır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, araştırmacılar ve uygulayıcılar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Teknoloji bağımlılığı, bağımlılıkla mücadele eğitim programı, psikoeğitim, ilkokul 4. sınıf öğrencisi.



ABSTRACT

THE EFFECT OF THE ADAPTED ADDICTION PREVENTION TRAINING PROGRAM ON INCREASING THE AWARENESS OF PRIMARY SCHOOL 4TH GRADE STUDENTS ABOUT TECHNOLOGY ADDICTION

TAN KURTAY, Dilvin

PhD, İnönü University Educational Sciences Institute

Department of Educational Sciences

Department of Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM

March 2024

The aim of the this research is to reveal the effect of the Addepted Addiction Prevention Training Program on the cognitive and emotional awareness of 4th grade primary school students regarding conscious technology use. A mixed design in which quantitative and qualitative approaches were used together was used in the research. The 3x3 design of the quasi-experimental model was used to examine the effect of the applied psycho-educational program on students' awareness of technology addiction.

The study group of the research consists of 4th grade students studying at a public school in Mardin province in the 2021-2022 academic year. For the first phase of the research, data was collected from 283 students. In the second stage, 10 students were selected for the experimental group, 10 for the control group and 10 for the placebo group.

Primary School Harmless Technology (ZT) Test and student stories were used as data collection tools. The obtained quantitative data were analyzed with ANOVA after normality tests were performed in the SPSS 25 program. For qualitative data, content analysis was performed.

According to the results obtained from the research, the Addepted Addiction Prevention Training Program is an effective preventive program. In line with the results obtained from the research, suggestions were made for researchers and practitioners.

Key Words: Technology addiction, addiction prevetion training program, training program, 4th grade student, primary school.



İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM I	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi ve Alt Problemler.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	5
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Varsayımlar.....	8
1.7. Tanımlar.....	8
BÖLÜM II.....	9
2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1. Kuramsal Bilgiler	9
2.1.1. Bağımlılık	9
2.1.2. Bağımlılık Türleri.....	11
2.1.2.1. Madde Bağımlılığı	12
2.1.2.2. Tütün Bağımlılığı	14

2.1.2.3. Alkol Bağımlılığı	15
2.1.2.4. Teknoloji Bağımlılığı	17
2.1.3. Bağımlılığı Önleme/Bağımlılığa Müdahale.....	21
2.1.3.1. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı	23
2.2. İlgili Araştırmalar	25
2.1.3. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	25
2.1.3. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	27
BÖLÜM III	29
3. YÖNTEM	29
3.1. Araştırma Modeli	29
3.2. Evren ve Örneklem	30
3.3. Veri Toplama Araçları	32
3.3.1. İlkokul Zararsız Teknoloji Testi	32
3.3.2. Öğrenci Öyküleri	33
3.4. Verilerin Analizi	33
3.5. Uyarlanan Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı	34
3.6. İşlem Yolu	35
BÖLÜM IV	37
4. BULGULAR VE YORUMLAR	37
4.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	37
4.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	39
4.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular	41
4.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular	43
4.5. Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	45

4.6. Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular	48
BÖLÜM V	55
5. TARTIŞMA	55
BÖLÜM VI	60
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	60
KAYNAKÇA	62
EKLER	71
EK-1. İnönü Üniversitesi Sosyal Ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma Ve Yayın Etik Kurulu İzni	71
EK-2. Mardin İl Milli Eğitim Müdürlüğü Uygulama İzni	72
EK-3. Ölçek Kullanım İzni	73
EK-4. Veli Onam Formu 1	74
EK-5. Veli Onam Formu 2	75
EK-6. İlkokul Zararsız Teknoloji Testi	76
EK-7. Teknoloji Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psiko-eğitim Programı Oturumları	78
EK-8. Verimli Ders Çalışma Grup Rehberliği	107
EK-9. Özgeçmiş	109

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. TBM Eğitim Programı Kademeye göre Uygulanan Modüller.....	24
Tablo 2. Yarı Deneysel Desen.....	29
Tablo 3. Zararsız Teknoloji Testi Ön Test Puanlarına ilişkin Normallik Testi Sonuçları	30
Tablo 4. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Zararsız Teknoloji Testi Ön Test Varyansların Homojenliği (Levene Testi).....	31
Tablo 5. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Zararsız Teknoloji Testi Ön Test Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları	32
Tablo 6. Deney Grubu Zararsız Teknoloji Testi Betimsel İstatistikler.....	37
Tablo 7. Deney Grubu Zararsız Teknoloji Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin Normallik Testi Sonuçları.....	37
Tablo 8. Deney Grubunun Zararsız Teknoloji Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	38
Tablo 9. Kontrol Grubu Zararsız Teknoloji Testi Betimsel İstatistikleri.....	39
Tablo 10. Kontrol Grubu Zararsız Teknoloji Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin Normallik Testi Sonuçları.....	40
Tablo 11. Kontrol Grubunun Zararsız Teknoloji Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	40
Tablo 12. Plasebo Grubu Zararsız Teknoloji Testi Betimsel İstatistikleri.....	41
Tablo 13. Plasebo Grubu Zararsız Teknoloji Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin Normallik Testi Sonuçları.....	42
Tablo 14. Plasebo Grubunun Zararsız Teknoloji Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	42
Tablo 15. Zararsız Teknoloji Sontest Puanlarına ilişkin Normallik Testi Sonuçları.....	43
Tablo 16. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Zararsız Teknoloji Sontesti Varyansların Homojenliği (Levene Testi).....	44

Tablo 17. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Zararsız Teknoloji Sontest Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	44
Tablo 18. Zararsız Teknoloji İzleme Testi Puanlarına ilişkin Normallik Testi Sonuçları.....	46
Tablo 19. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Zararsız Teknoloji İzleme Testi Varyansların Homojenliği (Levene Testi).....	46
Tablo 20. Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Zararsız Teknoloji İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	47
Tablo 21. Deney Grubunun Bilinçsiz Teknoloji Kullanımına İlişkin Öykü İçeriği Çözümlemesi.....	48
Tablo 22. Kontrol Grubunun Bilinçsiz Teknoloji Kullanımına İlişkin Öykü İçeriği Çözümlemesi.....	49
Tablo 23. Plasebo Grubunun Bilinçsiz Teknoloji Kullanımına İlişkin Öykü İçeriği Çözümlemesi.....	50
Tablo 24. Deney Grubunun Bilinçli Teknoloji Kullanımına İlişkin Öykü İçeriği Çözümlemesi.....	51
Tablo 25. Kontrol Grubunun Bilinçli Teknoloji Kullanımına İlişkin Öykü İçeriği Çözümlemesi.....	52
Tablo 26. Plasebo Grubunun Bilinçli Teknoloji Kullanımına İlişkin Öykü İçeriği Çözümlemesi.....	53

KISALTMALAR LİSTESİ

APA: Amerikan Psikolojik Danışma Derneği

DSM-V: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

ICD-11: Uluslararası Hastalık Sınıflandırması

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

TBM: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölüm içerisinde araştırmada ele alınan problem durumu açıklanmış olup araştırmanın konusu, amacı, önemi, sınırlılıkları, varsayımları ve tanımları yer almıştır.

1.1.Problem Durumu

Başlangıçta endüstri ve sağlık alanında gelişme gösterip, günümüzde neredeyse herkes için vazgeçilmez bir boyuta ulaşan teknoloji, kendini her alanda göstermeye başlamıştır. Ulaşım, alışveriş ve eğitim gibi alanlarda da varlık göstermesiyle, insanların teknolojiyle daha kolay etkileşime girmesinin önü açılmıştır. Günümüzde telefon, tablet, bilgisayar ve özellikle internet insan yaşamı için vazgeçilmez bir hale gelmiştir. Teknolojinin her anlamda insan hayatında yer edinmesi, olumlu ve olumsuz bir takım değişiklikleri de beraberinde getirmiştir. Kısa bir süre içerisinde insan hayatına giren ve yaşadığımız çağı başkalaştıran teknoloji, insan yaşamını kolaylaştırma, bilgiye hızlı erişim gibi faydalarının yanında; teknolojik ürünlerin aşırı kullanımına bağlı olarak bağımlılık geliştirilmesi gibi olumsuzluklara da neden olmuştur.

Bağımlılık; kişinin bir madde ya da davranışla aşırı derecede meşgul olması, onu bırakamaması şeklinde tanımlanabilir (Egger and Rauterberg, 1996). Köknel (1998) bağımlılığı, maddeye olan bağımlılık ve bir davranışa yönelik bağımlılık olarak iki farklı şekilde tanımlamıştır. Günümüz problemlerinden biri olan teknoloji bağımlılığı, davranışsal bağımlılık olarak kabul edilir. Kimyasal madde kullanımına bağlı kalmaksızın, makine ve insan etkileşimi neticesinde meydana gelen davranışsal bağımlılıkların bir türü olarak kabul edilen teknoloji bağımlılığı (Griffiths, 2000); kişinin teknoloji ile olan ilişkisinde kendini kontrol edememesi, iradesini kaybetmesi şeklinde tanımlanabilir. Teknoloji bağımlılığı; internet başta olmak üzere televizyon, bilgisayar, tablet, telefon ve oyun konsolları gibi araçların uzun süreli kullanımının bir neticesi olabilmektedir. Akbulut ve Baltacı (2021), problemli teknoloji kullanımı ile ilgili yapılmış çalışmalarda sırasıyla internet bağımlılığı, problemli internet kullanımı, siber zorbalık/siber mağduriyet, çevrimiçi oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı konularına ilişkin daha fazla eğilimin olduğunu saptamışlardır.

TÜİK tarafından düzenlenen 2021 yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım araştırması sonuçlarına göre, hanelerin evden İnternete erişim oranı %94,1'e (bir önceki yıl %92) çıkmıştır. Yine aynı araştırmanın sonucuna göre 16-74 yaş arası gruptaki bireylerin

internet kullanım oranı %85 (bir önceki yıl %82,6) ve bu grubun içerisinde interneti düzenli olarak (hemen her gün veya haftada en az bir defa) kullananların oranı %82,7'ye (bir önceki yıl %80,5) çıkmıştır. Başka bir araştırma platformu olan “We are social” tarafından 2021’de hazırlanan internet kullanımı ve sosyal medya istatistiklerine göre ise; Türkiye nüfusunun %82’si (69,95 milyon) internet kullanıcısı, %80,8’i (68,90 milyon) ise aktif sosyal medya kullanıcısıdır. Bu rakamlar bireylerin, her geçen yıl internetle ve internete erişimde kullanılan araçlarla olan etkileşimin arttığını göstermektedir.

2022 yılında, çocukların medya kullanımları ve tutumlarına dair İngiltere’de yapılan bir araştırmada; çocukların %99’nun çevrimiçi olduğu, %72’sinin cep telefonu, %69’unun tablet kullandığı saptanmıştır. Ebeveynler, 8-11 yaş arası çocuklarının sosyal medyada en az bir profilleri olduğunu dile getirmişlerdir. 8-17 yaş arasındaki çocukların %62’si sosyal medyada birden fazla profile sahip olduklarını bildirirken, %84’ü çevrimiçi ortamda zorbalığa maruz kaldığını ifade etmiştir (Ofcom, 2022). Amerika’da ergenlik ve ergenlik öncesi dönemde bulunan çocukların medya kullanımına ilişkin yapılan bir başka araştırmada; 8-12 yaş arası çocukların günde yaklaşık 5 saat eğlence medyası için ekran başında olduğu (okul ve ev ödevi hariç), televizyon başında geçirilen sürenin ise günde 25 dakika ile 4 yıl öncesine göre oldukça azaldığı saptanmıştır. Araştırmaya göre 8 yaşında her beş çocuktan birinde (%19) akıllı cep telefonu var ve bu oran 11 yaşında %53’e ulaşmaktadır. 2015 yılında 8-12 yaş arası çocukların bir akıllı telefona sahip olma oranı %24 iken, 2019’da bu oran %41’e çıkmıştır. Bu da televizyon gibi geleneksel medya araçlarının yerini, akıllı telefon gibi daha güncel ve kişisel medya araçlarına bıraktığını göstermektedir (Common Sense Media, 2019). 2018 yılında Türkiye’de çocukların yeni medya kullanım alışkanlıklarının araştırıldığı bir araştırmada; 10-11 yaş arası çocukların %49,7’sinin bir cep telefonuna sahip olduğu ve cep telefonuna sahip çocukların %82,6’sının internete erişimi bulunduğu görülmektedir (RTÜK, 2018). Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu Güvenli İnternet Merkezi’nin 2021 yılında Türkiye’deki çocukların ve ebeveynlerin bilinçli ve güvenli internet kullanım deneyim ve alışkanlıklarını araştırdığı bir araştırmada ise; 8-16 yaş arası çocukların %41’inin akıllı telefon sahibi olduğu, çocukların internette eğlenme amaçlı video izleme oranlarının ise % 64,4 olduğu saptanmıştır (Bilim Teknolojileri ve İletişim Kurumu, 2021).

Covid-19 salgının ortaya çıkışından bu yana, pandemi süreci ve beraberinde getirdiği kısıtlamalar bireyleri fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan etkilemiştir. Özellikle bilgi çağının bir gereği olarak hayatlarımızda varlığını sürdüren teknolojik araçların kullanımı, bu süreçte daha da artmıştır. Bireyler, yiyecek ve kıyafet gibi en temel ihtiyaçlarından eğitim gibi üst

düzyer ihtiyaçlarına kadar birçok alanda teknolojiye yönelmişlerdir. Yetişkinler kadar çocuklar da bu süreçten etkilenmiş, özellikle eğitimin uzaktan devam etmesi ile birlikte teknolojik araçlarla olan etkileşimlerini arttırmıştır. Çocukların öğretim dışında sosyal öğrenmelerini gerçekleştirdikleri, oyun gibi en temel ihtiyaçlarını giderdikleri okul ikliminden uzak kalmaları; 20 yaş altı bireylerin sokağı çıkmasını kısıtlayan önlemlerin alınması ile birlikte evde daha fazla vakit geçirmeye başlamaları, teknolojik araçları daha fazla kullanmalarına zemin hazırlamıştır. Yine bu süreçte çocuklar ve gençler başta olmak üzere oldukça fazla sayıda insan, kaygıları ile başa çıkabilmek için en az masraflı, en kolay ulaşılabilir ve en çok eğlence veren dijital teknolojilere yönelmiştir (Din, 2020). Kuru ve Kolcu (2021) tarafından 6-10 yaş arası çocukların pandemi sürecinde teknolojik araç kullanımını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada; çocukların bu süreçte teknolojik araçlarla daha çok zaman geçirdiğı, çocukların çoğunun teknoloji kullanımına ilişkin zaman kısıtlamasına uymadığı ve ebeveynlerinin neredeyse tamamının bu süreçte evde kalmanın teknolojik araç kullanımını arttırdığını düşündükleri saptanmıştır.

Teknoloji bağımlılığının, tıpkı diğer bağımlılıklar gibi bireyler üzerinde birçok olumsuz etkileri bulunmaktadır. Yapılan alışmalar çocuklarda teknolojinin aşırı kullanımı ile kasiskelet sisteminde bozulmalar, uyku problemleri, obezite, bilişsel-dilsel ve sosyal gecikmeler, dikkat ve odaklanmada azalma gibi sorunlar arasında ilişki bulunmuştur (American Academy of Pediatrics, 2016; Fan, McCandliss, Fossella, Flombaum and Posner, 2005; Yel ve Korhan, 2015). Yine teknolojik cihazların aşırı kullanımı ile depresyon, anksiyete, sosyal yalıtım, düşük benlik saygısı ve duygusal ve sosyal becerilerde yetersizlikler arasında anlamlı bir ilişki olduğu düşünülmektedir (Morahan-Martin, 2005). Tüm bu olumsuz etkiler, teknoloji kullanımının problematik bir hale gelmeden önce ele alınması ve önleyici müdahale çalışmalarının düzenlenmesine ilişkin gerekliliğı akıllara getirmektedir. Özellikle okullarda planlanan önleyici çalışmalar ile; çocukların karşılaşabileceğı risk durumlarına karşı tedbir almanın, onları bilişsel-psikolojik ve sosyal anlamda güçlendirmenin önemli olduğu görölmektedir.

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı (TBM); başta çocuklar ve gençler olmak üzere toplumun tamamını, bağımlılıklar ve olası olumsuz sonuçlarına ilişkin bilgilendirmeyi ve farkındalıklarını arttırmayı hedefleyen, Yeşilay tarafından geliştirilen bir birincil önleme programıdır. Program, başta Milli Eğitim Bakanlığı olmak üzere birçok resmi ve özel kurumda uygulanmaktadır. Bağımlılıklar oluştuktan sonra tedavi sürecinin zor, zaman ve ekonomik anlamda maliyetli olması durumu, TBM'nin ortaya çıkmasında önemli rol almıştır.

Mevcut çalışmada kullanılmak üzere, TBM'nin ilkokul düzeyi için hazırlanan teknoloji bağımlılığı modülü seçilmiştir. Bu modül ile çocukların; bağımlılık kavramı, teknoloji bağımlılığının aşamaları, teknoloji bağımlısı kişide görülen özellikler ve teknoloji bağımlılığından kurtulmak için yapılması gerekenler gibi konularda yeterli bilinç düzeyine ulaşması hedeflenmiştir. Modülde yer alan sunum, video ve etkinlikler kullanılarak, 6 haftalık bir psikoeğitim programı oluşturulmuştur.

1.2. Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Bu çalışmanın problem cümlesi “Uyarlanan Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı doğrultusunda hazırlanan psiko-eğitim programı ilkokul 4. Sınıf öğrencilerinin teknoloji bağımlılığına yönelik farkındalığı üzerinde etkili midir?” şeklindedir. Bu problem cümlesine yanıt bulabilmek adına aşağıdaki alt sorulara cevap aranmıştır;

1. Deney grubunun ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Kontrol grubunun ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Plasebo grubunun ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Deney, kontrol ve plasebo grubunun teknoloji bağımlılığı (bilişsel, duyuşsal ve davranışsal) ile ilgili görüşleri nelerdir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programında yer alan ilkokul düzeyi teknoloji bağımlılığı modülü baz alınarak uyarlanan psikoeğitim programının, ilkokul 4. sınıf öğrencilerinin bilinçli teknoloji kullanımına ilişkin bilişsel ve duygusal farkındalıkları üzerindeki etkisini ortaya koymaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Teknoloji gittikçe hayatımızın büyük bir parçası haline gelmektedir. Bugün dijital yerliler olarak tabir ettiğimiz, teknolojinin içine doğmuş ve dijital çağın tüm araçlarını anadili gibi kullanabilen bir neslin gelişimine tanık olmaktadır. Dijital araçların insan yaşamını kolaylaştıran sayısız faydasının yanı sıra; bu araçlarla geçirilen zamanın artması ile birlikte kullanımının gittikçe kontrol edilemez hale gelmesi, zararlı-zararsız birçok içeriğe maruz bırakması ve yüz yüze etkileşimin önüne geçmeye başlamasıyla çocuklar üzerinde olumsuz yönde yarattığı fiziksel, ruhsal ve sosyal etkiler gün geçtikçe artmaktadır. Teknolojinin bugün olduğu gibi yarın ve hayatımızın bundan sonraki sürecinde varlığını devam ettireceği göz önünde bulundurulduğunda; teknolojik araçların bilinçli kullanımı, problematik hale gelmeden ve bağımlılık yaratmadan önce gerekli önleyici çalışmaların hazırlanması önem kazanmaktadır. “Teknolojiye bağlı ol, bağımlı olma” ilkesi temelinde, teknolojinin varlığını ve yaşamımıza olan katkılarını göz ardı etmeden, dijital dünya ile bireyler arasında sağlıklı bir denge kurmaya odaklanmanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu anlamda dengeli ve bilinçli teknoloji kullanımı noktasında yaratılacak farkındalık, içerisinde bulunduğumuz çağın bir gerekliliği olmaktadır.

Önleyici çalışmalar; bireylerin zihinsel sağlığını güçlendirme, sorunları ortaya çıkmadan önleme ve etkili bir destek sağlama noktasında önemlidirler. Bu noktada bireylerin yaşam kalitesini arttırırken, psikolojik iyi oluşlarını sürdürmelerine katkı sağlar. Önleme çalışmaları, toplumun her kesimini hedef alacak şekilde düzenlense de ağırlıklı olarak eğitim sisteminin içinde gerçekleştiği görülmektedir. Bunun en önemli sebebi çocuk ve gençlerin bu çalışmalardan daha üst düzeyde yararlanmaları ve bu etkiyi yetişkinliğe de taşıyabilmeleridir (Korkut, 2003). Albee (1999); önleme programlarının yaşamın her evresi için etkinlik gösterdiği bilirse de, güçlü ve sağlıklı bir başlangıç sağlamak adına çocuklara ve gençlere odaklı olmasının önemli olduğunu düşünmektedir. Çocuk psikanalizi alanında önemli bir figür olan Anna Freud da, çocukların zihinsel sağlığının desteklenmesinin gelecekteki sorunların önlenmesine katkıda bulunabileceği fikrini desteklemiştir. Çocukların çevreleriyle olan etkileşimle egolarının nasıl geliştiği ve bu egoların çeşitli savunma mekanizmaları ile nasıl korunduğuna odaklanan Anna Freud, çocukluk dönemindeki deneyimlerin bireyin ileriki yaşlarda nasıl bir yetişkin olacağını belirlemede önemli bir rol oynadığını düşünmüştür. Bu nedenle çocukların duygusal düzenlemeyi öğrenmelerinin, stresle başa çıkma becerileri geliştirmelerinin ve sağlıklı savunma mekanizmaları kullanmalarının önemli olduğunu vurgulamıştır (Freud, 2016). Çocuklarla çalışmalar yapan bir diğer önemli bilişsel gelişim

kuramcısı olan Piaget ise, bireyin çevresindeki dünyayı anlamak için geliştirdiği bir bilgisayar programı olarak tanımladığı “şema” kavramına odaklanmıştır. Ona göre şemalar, bir çocuğa özgü belirli bilme yöntemleridir (Senemoğlu, 2012). Bu noktada çocukluk yıllarında doğru ve eksiksiz şemaların kurulması, karşılaşılan uyumsuz durumlarda ve edinilen yeni bilgilerde şemaların yeniden uyarlanması, çocukların sağlıklı bilişsel temellerle büyümelerine yardımcı olur. Çocukluk çağında edinilen bilgi ve beceriler, sağlıklı bir yetişkinlik dönemi için yatırımdır. Atalarımızın dediği gibi “Ağaç yaş iken eğilir”. Önleyici müdahalelerin erken yaşta verilmesi, çocukların güçlü, adil ve destekleyici bir başlangıç yapmalarına yardımcı olabilir.

Zamanının büyük bir kısmını okulda geçiren çocukların eğitim sistemi içerisinde yararlanabilecekleri en önemli önleyici çalışmalar, psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri içerisinde yer almaktadır. Önleyici rehberlik, psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin önemli işlevlerinden biridir. Amaç; istenmeyen davranışın önüne geçebilmek için bireyleri bilişsel, psikolojik ve sosyal açıdan güçlendirecek çalışmalar yapmaktır. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM), Milli Eğitim Bakanlığı ve Yeşilay arasında imzalanan bir protokol ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri tarafından yapılabilecek önleyici çalışmalar arasında yer almıştır.

Araştırmanın çalışma grubu, ilkokul 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Yaşamın ilk yılları, sonraki yıllar açısından önem taşımaktadır. Bu yıllarda edinilen olumsuz alışkanlıklar veya kazanılamayan olumlu davranışlar, ileriki yıllarda riskli davranışların oluşması ya da devam etmesine zemin hazırlayabilmektedir. Özellikle değişen bedenine ve beynine uyum sağlamaya çalışan, bir taraftan kimlik gelişimini tamamlarken bir taraftan da bireyselleşmek gibi küçümsenmeyecek görevleri olan ergenlerin; normal bir şekilde devam eden ergenlik süreci bile güçlükleri ve riskleri beraberinde getirebilir (Çelik, Tahiroğlu, & Avcı, 2008). Böylesi bir dönemin hemen öncesinde gerçekleştirilecek önleyici müdahaleler, bağımlılık gibi riskli davranışlar için bir aşı görevi görecektir. Bir toplumun geleceği çocuklardır ve geleceğin üretken ve yaşadıkları yüzyılın gereksinimlerine sahip erişkinleri olabilmeleri için öncelikle fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan sağlıklı birer birey olmaları gerekmektedir (Alikışifoğlu & Ercan, 2009).

Mevcut araştırmada ilkokul sınıf seviyeleri arasından 4. Sınıfa devam eden öğrenciler ile çalışılmıştır. 4. sınıf, ortaokula hazırlık sınıfıdır. Bu sınıf düzeyi 9-10 yaş grubunu kapsar. Dolayısıyla ergenliğin ilk belirtilerinin görülmeye başlandığı bir dönem olduğunu söylemek mümkündür. Bu yaş grubu, ergenlik ve çocukluk arasında bir evrededirler. Dolayısıyla iki

dönemin de özelliklerini içinde barındırabilmektedir. 9-10 yaş grubu çocuklar, önceki yaş gruplarına göre grup çalışmasına daha yatkındırlar. Bu dönemde sorunları tanımlamaya, alternatif çözümler bulmaya, sonuçlara ilişkin kararlar almaya ve neden-sonuç ilişkisi kurmaya başlarlar (Barth ve Demirtaş, 1997, s.218). Dokuz yaşından itibaren çocuklarda sözel yeteneklerin de geliştiği görülmektedir. Çocukların kelime hazinesinin 3000 kelime civarına ulaştığı; nesnelerin sadece isimlerini değil, özelliklerini, benzerliklerini ve farklılıklarını da öğrendikleri bilinmektedir. Bununla beraber, son çocukluk döneminin sonlarına doğru, çocukların kişisel alandaki sorunlarını çözme becerilerinin geliştiğini görmek mümkündür (Yavuzer, 1984, s.125). Yine bu dönemde çocukların konsantre olma, dikkat etme, çözümleme ve eleştirel biçimde bütünleştirme becerilerinin geliştiği görülmektedir (Doğan, 2007). Çalışmanın örneklemi belirlenirken bu özellikler dikkate alınmış; gruptan üst düzeyde faydalanacakları ön görülerek çalışmaya 4. sınıf öğrencileri dahil edilmiştir.

Literatüre bakıldığında çocuklara yönelik problemleri teknoloji kullanımı ve teknoloji bağımlılığını önleyici psiko-eğitim programlarının ve bu programların etkililiğini araştıran çalışmaların az olduğu görülmektedir. Baltacı ve Akbulut (2021) psikolojik danışma ve rehberlik alanında problemleri teknoloji kullanımı ile ilgili araştırmaları inceledikleri çalışmalarında; bu araştırmaların daha çok deneysel desen dışındaki nicel yöntemlerle gerçekleştirildiğini belirtmişlerdir. Önleyici işleve sahip psiko-eğitim çalışmalarının önemi düşünüldüğünde; problemleri teknoloji kullanımını önlemeye yönelik etkililiği kanıtlanmış psiko-eğitim programlarının önemli bir role sahip olduğunu ve bu programların geliştirildiği ve etkililiğinin incelendiği deneysel desende çalışmaların daha fazla yapılmasının önemli olabileceğini ifade etmişlerdir. Yapılan çalışmaların ise özellikle lise ve üniversite öğrencileri ile yürütüldüğü ve Covid-19 pandemisi öncesinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Covid-19 sonrası bireylerin teknoloji ile etkileşimi artmış, bu etkileşim çocukları da en az yetişkinler kadar etkilemiştir. Bu nedenle Covid-19 pandemisi sonrası teknoloji bağımlılığına odaklanan önleyici bir çalışmanın etkililiğinin incelenmesi ve bu çalışmanın pandemi sürecinde en az diğer gruplar kadar etkilendiği düşünülen ilköğretim örneklemi ile yürütülmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı zemininde uyarlanan psiko-eğitim programının, teknoloji bağımlılığına ilişkin farkındalık üzerindeki etkisini araştırdığımız çalışmanın, hem ilgili literatüre hem de çocuklarla çalışan alan uzmanlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın örneklemini 2020-2021 Eğitim-Öğretim döneminde Mardin ilinde, bir devlet okulunda öğrenim gören 4. Sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Bu çalışmada kullanılacak veriler, İlkokul Zararsız Teknoloji Testi ve öğrenci öykülerinden elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

1.6. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan katılımcıların ölçme araçlarını içtenlikle cevaplayacakları varsayılmaktadır.

1.7. Tanımlar

Bağımlılık: Bir maddenin amaçlanan kullanımı dışında, gelişen tolerans neticesinde giderek artan şekilde kullanılması, bireyin yaşamında yarattığı sorunlara rağmen kullanımına devam edilmesi ve maddenin azaltılması ya da bırakılması durumunda yoksunluk belirtileri ile devam eden tablodur (Işık, 2009).

Teknoloji Bağımlılığı: Bireyin teknoloji kullanımında kontrolünü kaybetmesi ve onsu bir hayat sürememeye başlaması olarak tanımlanabilir (Dinç, 2015).

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı: “Yeşilay tarafından geliştirilen teknoloji, tütün, alkol ve madde bağımlılıkları ile sağlıklı yaşam modüllerinden oluşan başta çocuklar ve gençler olmak üzere toplumun tamamını bu konularda bilgilendirmeyi ve farkındalıklarını arttırmayı amaçlayan bir birincil önleme programıdır.” (www.tbm.org)

Psikoeğitim: Genellikle bireylerin psikolojik sorunları, duygusal zorlukları veya davranış problemleriyle başa çıkmalarına yardımcı olmak için çeşitli strateji, beceri ve kaynaklar sunulan; bireyin ihtiyacına, yaşına ve sorunun niteliğine göre şekillenebilen; grup veya bireysel şekilde uygulanabilen ve uzaman kişilerce verilen eğitimlerdir.

BÖLÜM II

2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde bağımlılık, bağımlılık türleri, bağımlılığa müdahale ve önleme ilgili temel bilgilere, kavram ve terimlerin açıklanmasına; ilgili araştırmalar bölümünde ise yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Kuramsal Bilgiler

2.1.1. Bağımlılık

Türkçe’de “bağımlı olma durumu, tabiiyet” anlamına gelen bağımlılık; bireyin bir madde, kişi, varlık ya da etkinliğe yönelik duyduğu engellenemez bir istek olarak tanımlanabilir. Diğer bir ifade ile, asıl amacı dışında bir maddenin gittikçe daha fazla miktarda alınması, yaşamında problemler yaratmasına rağmen kişi tarafından kullanımının sürdürülmesi ve daha az alımı ya da bırakılması durumunda yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması haline bağımlılık denir. Beyindeki ödül sistemi üzerinde yarattığı etkiler nedeniyle, kişi kullandığı maddeden keyif almakta ve tekrarlı kullanım sonucu bağımlı olmaktadır. Bu da bağımlılığa sebebiyet veren tüm maddelerin alımlarını pekiştiren bir etki yaratmaktadır. Yaşamakta olduğu tüm olumsuzluklara rağmen bağımlı kişi, maddeyi kontrolsüz bir şekilde kullanmaya devam eder (Uluğ, 2007). Bir beyin hastalığı olarak tanımlanan bağımlılıkta; kişi haz duygusunu tatmin etmek için maddeyi kullanmaya başlar, fakat bir süre sonra günlük yaşamı devam ettirmek için bir zorunluluğa dönüşür (Akkaş, 2019).

Dinç (2014)’e göre bağımlılıklar; “kimyasal” ve “eylemsel” olmak üzere iki biçimde görülür. Birey, kimyasal bağımlılıkta sigara, alkol, uçucu maddeler ve uyuşturucu gibi maddelere bağımlıyken; eylemsel bağımlılıkta kumar, teknoloji ve alışveriş gibi davranış biçimlerine bağımlıdır.

Bağımlılık kavramı, beraberinde bazı kavramların varlığını getirmektedir. Aynı miktarda kullanılan maddenin giderek aynı etkiyi yaratmaması durumu olan tolerans gelişimi, bu kavramlardan biridir. Madde kullanımında bir süre sonra tolerans geliştiğinden, kişi aynı yoğunlukta haz duygusuna yaşayabilmek için, kullandığı maddenin dozunu zaman içinde artırır. Yoksunluk, bağımlılık yaratan madde kullanılmadığında veya davranış gerçekleştirilmediğinde ortaya çıkan negatif duygudur. Kişide, maddeyi kullanmak ya da davranışı gerçekleştirmek için güçlü bir dürtü meydana gelir. Bağımlılıkta bir diğer önemli

kavram, zamandır. Kişinin günlük aktiviteleri, bağımlılık yaratan şeye göre şekil alır ve bu durum için git gide daha çok zaman harcanır (Yılmaz, 2019).

Bağımlılık kavramı; Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan ve mental bozukluklar için bir tanı klavuzu olan DSM (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)'nin ilk basımında sosyopatik kişilik bozukluğu başlığı altında, madde kullanımı şeklinde yer almıştır. DSM-V'in yayınlanmasına kadarki süreçte birçok değişim geçiren bağımlılık kavramı için 2013'ten itibaren; madde ile ilişkili ve bağımlılık oluşturan bozukluklar (substance-related and addictive disorders) ve madde ile ilişkisi olmayan bozukluklar (non-substance-related disorders) kavramları uygun görülmüştür (Güleç, Köşger & Eşsizoglu, 2015).

Bağımlılık tanısının konulabilmesi için, bireyin aşağıdaki kriterlerden, on iki ay içerisinde en az ikisi göstermesi gerekir ve tıbbi açıdan gözle görülür derecede bir probleme sebep olmalıdır. On iki ay içerisinde aşağıdaki kriterlerin iki ya da üçü varsa hafif, dört ya da beşi varsa orta, altı ya da daha fazlası varsa şiddetli düzeyde bir bozukluğun varlığı kabul edilmektedir (American Psychiatric Association, 2013; Çevik, 2021)).

- 1) İstenilenden daha uzun kullanım süresi
- 2) Bağımlılık yapan nesneyi bırakmak için sarf edilen sonuçsuz çabalar
- 3) Bağımlılık yapan nesneye erişim ya da bu nesneden kurtulmak için gerekli etkinliklere fazla zaman ayırma
- 4) Bağımlılık yapan nesneye duyulan büyük istek ve zorunluluk hissi
- 5) Kişisel sorumluluk ve görevlerin yerine getirilememesi
- 6) Kişisel ve toplumsal problemler yaşanmasına rağmen devam edilmesi
- 7) Günlük aktivitelerin kısmen veya tamamen bırakılması
- 8) Tehlike yaratabilecek durumlarda bile devam edilmesi
- 9) Bedenen ve ruhen yarattığı sorunlara rağmen devam edilmesi
- 10) Tolerans gelişmesi
- 11) Yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

Bağımlılık birden bire gerçekleşmez. Bir süreç içerisinde gerçekleşir. Fakat çoğunlukla insanlar bu sürecin farkına varmamaktadır. Farkına vardıklarında ise genelde bağımlılık gelişmiş olur (Duyan ve Gövebakan, 2021). Bağımlılık süreci içerisinde, madde kullanımına ilişkin olarak temel bazı evrelerin varlığından bahsedilmektedir. Bu evreler şu şekilde sıralanmaktadır (Akdenizli, 2019);

Evre 1: Merak dönemi olarak geçer, önleme uygulamaları için önem arz etmektedir.

Evre 2: Deneme dönemi olarak geçer. Akranlar arasında madde, eğlence veya kabul görmek amacıyla kullanılır. Bu dönemde davranışta, büyük oranda bir değişiklik gözlenmez.

Evre 3: Bu dönemde tolerans gelişmeye başlar. Maddeyi aramak için zaman harcanır. Birey, aile içinde ve sosyal ortamlarda bir takım sorunlar yaşamaktadır. Yaşanan bu sorunların çözümü, genellikle madde kullanımı ile neticelenir.

Evre 4: Bu dönemde kontrol kaybedilmiş olup, bireyin zihni sürekli madde ile meşguldür. Yasal sorunlar yaşanmaya başlanabilir.

Evre 5: Bu dönemde kişi, artık bağımlı olarak adlandırılmaya başlanır.

2.1.2. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık yapan maddeler, maddesel ve davranışsal olarak iki farklı türde karşımıza çıkmaktadır. Literatüre bakıldığında, bağımlılık yapan maddelerin bazılarının şu şekilde olduğu görülmektedir (American Psychiatric Association, 2013; Bektaş, 2018);

1. Maddesel Bağımlılıklar
 - a. Alkol
 - b. Kafein
 - c. Kenevir
 - d. Halüsinojenler
 - e. Uçucular
 - f. Opiyatlar
 - g. Dinginleştirici, uyutucu ve kaygı gidericiler
 - h. Uyarıcılar

- i. Tütün
 - j. Diğer maddeler
2. Davranışsal Bağımlılıklar
- a. Patolojik kumar oynama
 - b. Problemlı çevrimiçi oyun
 - c. Problemlı internet kullanımı
 - d. Problemlı sosyal ağ kullanımı
 - e. Kundakçılık
 - f. Çalma
 - g. Spor bağımlılığı
 - h. Tırnak yeme
 - i. Saç yolma
 - j. Alışveriş bağımlılığı
 - k. İlişki bağımlılığı
 - l. İş bağımlılığı vd.

Yeşilay'ın Milli Eğitim Bakanlığı ile ortaklaşa yürüttüğü TBM (Türkiye Bağımlılıkla Eğitim Programı) ise, bağımlılığı önleme noktasındaki temel ihtiyaçları dikkate alarak tütün, madde, alkol ve teknoloji bağımlılığı üzerinde durmaktadır.

2.1.2.1. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, vücutta bir ya da birden fazla işlevde olumsuzluk yaratan maddelerin kullanılması, bu maddelerin yarattığı zarara rağmen maddelerin kullanımına devam edilmesidir. Madde bağımlısı kişi, durum ve koşullar nasıl olursa olsun maddeyi almak için karşı konulamaz bir istek duyar. Kullanmayı bıraktığında yoksunluk belirtileri gösterir ve zaman içinde madde kullanımını ve dozunu artırır. Zamanının büyük çoğunluğunu madde arayarak harcar (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2021).

Sigara, alkol, çeşitli uyuşturucular, uyarıcılar, yatıştırıcılar, reçete ile satılan bazı ilaçlar, tiner vb. bazı maddeler, bağımlılık yapan maddeler arasında gösterilebilir. Bağımlılık yaratan maddelerin büyük bir kısmı yasadışı yollar aracılığıyla satılırken; belirli şartlarla devlet kontrolünde olan alkol ve tütün gibi maddeler, bazı kriterler doğrultusunda yasal olarak satılır. Bunlar dışındaki tıbbi ve sanayi alanında kullanılan maddelere erişim ise çok daha kolay olmaktadır (Oğuz, 2019). Yasadışı yollarla edinilen ve uyuşturucu etkiye sahip olarak

nitelendirilen maddeler kullanım biçimlerine, etki ve neticelerine göre halüsinojenler, uyarıcılar, opiyatlar, uçucu maddeler ve sedatifhipnotikler olmak üzere 5 farklı gruba bölünürler (Arılık, 2019).

Madde kullanan kişinin, bağımlı sayılabilmesi için aşağıda yer alan maddelerden en az üçünün, son 12 ay içerisinde gözlemleniyor olması gerekir (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2021):

1. Aynı etkinin alınması amacıyla, kullanılan dozun giderek arttırılması
2. Madde azaltıldığında veya kesildiğinde ruhsal ve fiziksel yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
3. Madde kullanımını kontrol altına almak veya bırakmak için sarfedilen çabanın sürekli boşa çıkması
4. Maddeyi bulmak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması
5. Madde kullanımı sebebiyle kişisel, sosyal ve mesleki aktivitelerin azaltılması ya da tamamen bırakılması
6. Ruhsal veya fiziksel problemler yaratmasına rağmen madde kullanımına devam edilmesi
7. Kişinin planladığından daha fazla madde kullanması

2021 Dünya Uyuşturucu Raporu verilerine göre dünya genelinde 275 milyon kişinin hayatında en az bir kez uyuşturucu madde kullandığı belirtilmekte ve 2010'dan itibaren dünya genelinde uyuşturucu madde kullanımının yaklaşık %22 arttığı belirtilmektedir. 2021 yılı Avrupa Uyuşturucu Raporu verilerine göre ise Avrupa Birliği ülkelerinde 15-64 yaş grubu bireylerden en az bir kere uyuşturucu madde kullanma oranının %28,9 olduğu ve bunun 83 milyon yetişkine tekamül ettiği ifade edilmektedir.

Madde kullanımına ilişkin nedenlere bakıldığında kişilik, aile ve çevre gibi faktörlerin önemi büyük olduğu görülmektedir. Bahsedilen faktörlerden biri güçlü bir olumsuz etkiye sahipse, kişinin madde kullanma riskini arttırmaktadır. Aynı şekilde bu faktörlerden biri güçlü bir pozitif etki gösteriyorsa, risk altında dahi olsa kişi madde kullanımından kendini koruyabilmektedir (Ögel ve ark, 2014). Madde bağımlılığının kişide yarattığı hafıza kaybı, nefes darlığı, akciğer hastalıkları, ağız ve gırtlak kanseri, kalp krizi, öfke ve korku gibi ruhsal ve fiziksel zararların yanı sıra (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2021); bu alandaki mücadele için gerçekleştirilen çalışmalar kapsamında sağlanan maliyetler hesaplandığında ortaya ciddi bir tablo çıkmaktadır (Rowe ve Liddle, 2003).

2.1.2.2. Tütün Bağımlılığı

Sağlığa zararlı maddelerden, dünya üzerinde en fazla kullanılan bağımlılık yapıcı madde tütün olarak bilinmektedir. Tütünün en çok bilinen kullanım şekli sigara olmakla birlikte, kretek, bidi, nargile gibi diğer kullanım şekilleri de mevcuttur (WHO, 2008). Sigara dumanı, parçacık ve gaz olmak üzere iki fazdan meydana gelir. Gaz fazı, dumanın %95'lik kısmını gaz fazı oluşturur ve bu fazda 500 uçucu madde bulunur. Parçacık fazı ise dumanın %5'ini oluşturur ve bu fazda 3.500 farklı bileşen vardır. Sigara ve sigara dumanından nikotin, katran ve karbon monoksit ek amonyak, arsenik, formaldehit, hidrojen, siyanür ve metan gibi son derece zehirli olan 4.000'den fazla kimyasal madde bulunur (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2021). Bu maddeler içerisinde bağımlılığı devam ettirmesi nedeniyle en tehlikelilerinden biri olan nikotin, hem davranışsal uyarımı hem de kaygıyı tetikler. Nikotin bağımlılığı, takıntılı kullanım, ilaç takviyeli davranış ve yoksunluk takibinde nüksü içerir. Bağımlılığıyla birlikte fiziksel ve psikolojik bağımlılık, hoşgörü, duyarlılığı oluşturan nikotin, en çok suistimal edilen maddelerdendir (Başkak, 2021).

DSM V'te tütün bağımlılığının tanı kriterleri, tütün kullanım bozukluğu adı altında sıralanmıştır. Buna göre son on iki aylık bir süre içinde, aşağıdakilerden en az ikisi ile kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir problem ya da işlevsellikte düşmeye neden olan, sorunlu bir tütün kullanım örüntüsü (American Psychiatric Association, 2013):

1. Çoğu kez, planlanandan daha fazla veya daha uzun süreli olarak tütün alınır.
2. Tütün kullanımını kontrol altına almak veya bırakmak için sürekli bir arzu ya da neticesiz çabalar vardır.
3. Tütünü edinmek, kullanmak ya da tütünün etkilerden kurtulmak için gereken aktivitelere çok zaman ayrılır.
4. Tütün kullanmak için büyük bir arzu hissetme.
5. Kişisel sorumluluklarını yerine getirememe ile neticelenen, tekrarlayıcı tütün kullanımı.
6. Devamlı ya da tekrarlayıcı toplumsal ya da kişilerarası problemler olmasına rağmen tütün kullanımını sürdürme.
7. Tütün kullanımından dolayı önemli birtakım toplumsal, işle ilgili veya eğlenme-dinlenme aktivitelerinin azaltılması ya da bırakılması.
8. Tekrarlayıcı bir şekilde, tehlikeli yaratabilecek durumlarda tütün kullanma.

9. Tütün kaynaklı devamlı ve tekrarlayıcı bedensel ya da ruhsal bir problem olduğu bilgisine rağmen tütün kullanımını sürdürme.
10. Aşağıda tanımlanan bir biçimde tolerans gelişmiş olması:
 - a. İstenen etkiye ulaşmak için daha fazla tütün kullanma gereksinimi.
 - b. Aynı oranda tütün kullanımına rağmen daha az etki sağlanması.
11. Aşağıda tanımlanan bir biçimde yoksunluk gelişmiş olması:
 - a. Tütüne has yoksunluk belirtileri
 - b. Ortaya çıkan yoksunluk belirtilerini gidermek için tütün kullanılır.

Yukarıdaki kriterlere dışında dört ek belirleyici belirtilmiştir; erken yatışma evresinde, sürekli yatışma ile giden, sürdürme tedavisinde, denetimli çevrede.

Yaşadığımız dönemde, tütün ve tütün ürünlerinin kullanımı dünyadaki en önemli ölüm nedeni olarak görülmektedir. Dünya üzerinde yaklaşık olarak 1,3 milyar insan sigara içtiği düşünülmekte ve bu sayının 2025 yılında 1,8 milyara kadar yükselmesi beklenmektedir. Dünyada genelinde sigara kullananların yaklaşık üçte ikisi, Türkiye'nin de aralarında bulunduğu 10 ülkede yaşamaktadır. Sigara kullanan 1,3 milyar kişinin 900 milyonu (%70-75) gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadırlar. Tütün kullanımı sonucunda dünya genelinde de her yıl yaklaşık 8 milyon kişi, Avrupa'da ise 1,6 milyon kişi, hayatını kaybetmektedir. Bu kayıpların 1.2 milyonu ise pasif içiciliktendir. Ülkemizde, toplam ölümlerin %41,6'sı tütüne bağlı hastalıklar nedeniyle olmaktadır (Yılda 100.000 kişi)(Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2021).

Sigara içenler kişilerde inme, kalp hastalıkları ve akciğer kanserine yakalanma riski sigara içmeyenlere göre daha fazladır. Sigara içmek, damarlara zarar vererek çeperlerini kalınlaştırmaktadır. Bu da kalbin daha hızlı atmasına ve kan basıncının yükselmesine sebep olur. Sigara içmek, solunum yollarına ve akciğerlerde bulunan küçük hava keselerine zarar vererek amfizemi ve KOAH gibi akciğer hastalıklarına sebep olabilmektedir (Higginson, 1988).

2.1.2.3. Alkol Bağımlılığı

Alkol kokulu, renksiz ve acı bir sıvıdır. Yanıcı bir madde olmakla birlikte güçlü ısı verir. Bu sebeple bazı füze motorlarının yakıt olarak kullanılır. Alkolün pek çok çeşidi olmakla birlikte, içki olarak tüketilen türü etanoldür. İçki olarak tüketilen alkolün, birçok hastalığa yol açtığı bilinmektedir. Bunun yanı sıra alkol, iradeyi zayıflattığından kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere daha açık olur. Alkol aynı zamanda bağımlılık yapar.

Kişi; fazla miktarda ve sıkça alkol tüketiyor, bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığı bozulmasına karşın alkol almak istiyor ve tedavi edilmesi gerekiyorsa,alkolik olarak adlandırılır (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2021).

DSM-V tanı kriterlerine göre son on iki aylık bir sürede, aşağıdakilerden en az ikisi ile kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşüşe neden olan, problemli bir alkol kullanım örüntüsü:

1. Çoğu zaman arzu edilenden daha fazlaveya daha uzun süre alkol alınır.
2. Alkol kullanımını kontrol altına almak veya bırakmak için netice vermeyen gayretler vardır.
3. Alkol dinmek, kullanmak veya etkilerinden kurtulmak için gerekenaktivitelere çok zaman ayrılır.
4. Alkol kullanma konusunda büyük bir arzu duyma.
5. Kişisel sorumluluklarını yerine getirememe ile sonuçlanan, tekrarlayıcı alkol kullanımı.
6. Alkolün etkilerinin sebep olduğu, devamlı ve tekrarlayıcı toplumsal ya da kişilerarası problemler yaşanmasına rağmen alkol kullanımını sürdürme.
7. Alkol kullanımından dolayıönemli birtakım toplumsal, iş veya eğlenme-dinlenme ile ilgili aktivitelerin azaltılması ya da bırakılması.
8. Devamlı bir şekilde, tehlikeli olabilecek durumlarda alkol kullanımı.
9. Büyük bir ihtimalle alkolün sebep olduğu, devamlı veya tekrarlayıcı bedensel ya da ruhsal bir problemolmasına rağmen alkol kullanımı sürdürülür.
10. Aşağıda tanımlanan bir biçimde, tolerans gelişmiş olması:
 - a. Arzu edilen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artan oranda alkol kullanma ihtiyacı.
 - b. Aynı oranda alkol kullanımına rağmen belirgin olarak daha az etki sağlanması.
11. Aşağıda tanımlanan bir biçimde, yoksunluk gelişmiş olması:
 - a. Alkole has yoksunluk belirtileri.

b. Var olan yoksunluk belirtilerinden kurtulmak için alkol alınır.

Dünyada yaklaşık olarak 2 milyar kişi alkollü içki kullanmaktadır. Bu sayının yaklaşık 76 milyonunda alkol bağımlılığı varlığı tahmin edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ),dünyadaki toplam ölümlerin %6'sının (3.3 milyon kadarı) alkol kullanımı sebebiyle oluştuğunubelirtmektedir. Avrupa'da her senegörülen hastalık ve erken ölümlerin tahmini olarak onda birinin nedeni de alkoldür. Ülkemizde yaklaşık olarak 17 milyon kişi alkol tüketmektedir. Alkolü ilk defa kullanma yaşı ise ülkemizde 11 yaşa kadar inmiştir. Alkole başlama yaşı düştükçe, ilerleyen yaşlarda kişinin alkol bağımlısı olma riski de artmaktadır (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2021).

Alkol, vücuttaki çoğu organı etkileyerek, 60'tan fazla hastalığa sebep olabilmektedir. Hastalıkların gelişmesi, zamanla içilen alkolün miktarı ile yakından ilişkilidir ve hastalığa göre değişebilmektedir. Örneğin, meme kanseri, az bir miktar alkol ile bile doğru orantılı gelişebilmektedir. Alkolik karaciğer hastalığında, alkol tüketimi arttıkça risk de artmaktadır (Head, Martikainen, Kumari, Kuper, ve Marmot, 2002).

2.1.2.4. Teknoloji Bağımlılığı

Artık neredeyse hayatın her alanında ihtiyaç duyulan teknoloji ve beraberinde getirdiği yeniliklerin, insan yaşamını değiştirdiği görülmektedir. Bilgi akışının hızlı, pratik ve daha az maliyetli olması, bu değişimin en önemli nedenleri arasında gösterilebilir. Teknolojik aletlerin sayısız faydasının yanında, son dönemlerde kontrolsüz ve bilinçsiz kullanımı teknoloji bağımlılığı kavramını akıllara getirmiştir.

Kullanımı genellikle esrar, eroin, kokain ve alkol gibi belirli kimyasal maddelerle ilişkilendirilse de, bağımlılık kavramı literatürde kimyasal olmayan kökenlere de atfedilmektedir. Bu kapsamda alışveriş, kumar, cinsellik, pornografi, sosyal medya, televizyon ve bilgisayar oyunları gibi birçok davranışsal bağımlılık türünden bahsedilmektedir (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016). Son zamanlarda, davranışsal bağımlılıkların, kimyasal bağımlılıklardan daha fazla ilgi çekmeye ve araştırılmaya başlanmasının nedenlerinden biri, kimyasal bağımlılıklardan daha sık karşılaşılmaya rağmen, tedavi edilmesi gerektiğinde genellikle kötü alışkanlık olarak görülüp zamanla kendiliğinden geçeceğinin düşünülmesidir. Örneğin, bir gençte alkol bağımlılığı teşhis edildiğinde, aileler paniğe kapılabilirken; aynı gençte internet bağımlılığı tespit edildiğinde, bunun sadece bir heves olduğu düşünülüp

önemsenebilir. Ancak, davranışsal bağımlılıkların psikolojik bir rahatsızlık olduğu ve bireyin yaşamında ciddi zararlara neden olabileceği göz önüne alındığında, kimyasal bağımlılıklarla arasında bir fark bulunmamaktadır. Dolayısıyla, davranışsal bağımlılıkların da kimyasal bağımlılıklar kadar ciddiye alınması ve önlenmesi gerekmektedir (Ögel ve ark., 2014). Madde bağımlılığıyla benzer şekilde, davranışsal bağımlılıkta da birey belirli bir davranışı gerçekleştirdiğinde rahatlama ve huzur hissi yaşar, yani başka bir deyişle ödül alır. Bu ödül alma durumu, zamanla bu davranışa karşı bağımlılık gelişmesine katkıda bulunur. Madde bağımlılığındaki gibi, bağımlı olunan davranışı sürekli olarak tekrarlama arzusu ortaya çıkar (USPsikiyatri, 2018).

Bir davranışsal bağımlılık olarak adlandırılan teknoloji bağımlılığı, teknolojik cihazlar veya internetin kontrolsüz bir şekilde aşırı kullanımının engellenemediği durumları ifade eder. Bu tür bağımlılıkta, teknolojik cihazların dışındaki yaşamın önemi azalır ve kişi bu cihazlardan mahrum bırakıldığında huzursuzluk hisseder. Ayrıca, teknoloji bağımlılığı ailevi ve sosyal ilişkilerde bozulmalara neden olabilir (Küçük, 2021). Teknoloji bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların kriterlerini belirlemeye yönelik bir kılavuz mevcut değildir. Bu sebeple, bir davranışın bağımlılık olarak tanımlanabilmesi için, kimyasal bağımlılıklardaki davranışın yedi önemli kriterini taşıması gerekmektedir: kişinin sürekli dikkatini çekmesi, sürekli uğraş, ruh halinde değişim, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma ve nüksetme. Kimyasal ve davranışsal bağımlılıkların her ikisinde de bu kriterler ortaktır (Andreassen, 2015).

Aşağıda sıralanan ölçütler doğrultusunda teknoloji bağımlılığının başladığını ya da başlamak üzere olduğunu anlayabiliriz:

1. Teknoloji (bilgisayar, tablet vb.) başında geçirilen zamanın gittikçe artması
2. Teknoloji kullanımının olmadığı durumlarda uyku düzensizliği, huzursuzluk ve öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi
3. Kişinin ruhsal, hukuki, sosyal veya fiziksel sorunlara rağmen teknoloji kullanımına devam etmesi
4. Teknoloji kullanımında geçirilen zamanın kontrolünün kaybedilmesi
5. İstenilenden daha fazla teknoloji ile zaman geçirilmesi
6. Vaktin büyük kısmının fiilen ya da zihnen teknoloji ile meşgul olması
7. Teknoloji kullanımı sebebiyle bireyin kişisel, sosyal veya iş yükümlülüklerini ihmal etmesi.

Bir birey birdenbire bağımlı hale gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bu adımların her biri, bağımlılığın gelişmekte olduğunu gösteren önemli ve ciddi işaretlerdir. Dolayısıyla, bu adımlara dikkat edilmesi ve fark edilmesi, bağımlılığın henüz başlamadan önlenmesi için son derece önemlidir (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2021).

Teknoloji bağımlılığı, içinde televizyon, tablet, telefon, oyun konsolları, sosyal medya, bilgisayar oyunları ve internet gibi alt grupları barındırır. Bu alt gruplardan biri olan internet bağımlılığı, günümüzde giderek yaygınlaşmakta ve son zamanlarda daha fazla çalışmanın odaklandığı bir konudur. İnternet bağımlılığında gözlemlenen belirtiler arasında denetlenemeyen bir internet kullanım isteği, giderek artan internet kullanımıyla birlikte tolerans gelişimi, internette vazgeçememe, internetsiz zamanlarda huzursuzluk yaşama, dürtü kontrolünde azalma, yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ve internet kullanımının sosyal ve aile yaşamını olumsuz etkilemesi bulunur (Young, 1999).

“Sanal kimlik” kavramı, internetle beraber ortaya çıkan ve internette denetimsizliği beraberinde getiren bir durumdur. Sosyal medya platformlarında, kişinin gerçek bilgilerinin yer alıp alınmadığı denetlenmediğinden, kişi hayali bir karakter yaratarak şahsına ait olmayan paylaşımlarda bulunabilmekte. Gerçekten uzak şekilde yaratılan bu kimlikler “sanal kimlik” olarak ifade edilir ve kişi bu kimlikle kendini ifade etmeyi seçebilmektedir (Ögel, 2014). Bu kimlik biçimi, gerçek hayatın önüne geçmeye başladığında kişide sosyal medya bağımlılığını gündeme getirebilmektedir. Facebook ile başlayıp günümüzde youtube, twitter, instagram ve türevi artarak yaygınlaşan birçok uygulamanın hayatımıza girmesi, kişilerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarına cevap verebilmesi, sosyal medya bağımlılığı kavramının da kapısı aralamıştır. Bu bağımlılığın geliştiği kişilerde, sosyal ağlarda zaman geçirme kişinin en önemli etkinliği haline gelmekte, bu ağlarda istediğinden daha fazla vakit geçirmekte ve vakit geçirmediği durumlarda ise zihninde düşünmeye devam ettikleri görülmektedir. DSM-5’te bu bağımlılık türü için resmi bir kriter belirlenmemiş olsa da, diğer bağımlılık türlerine benzer şekilde; kişilerin sosyal medyaya ulaşamadıklarında kaygı yaşamaları, sosyal medyada geçirdikleri zamanın fazla olması gibi özellikler barındırmaktadır ve alanyazında davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirilmektedir. (Andreassen, 2015).

Teknoloji bağımlılığının diğer bir boyutu olan çevrim içi veya çevrimdışı oyun bağımlılığı ise, günümüzde önemli bir problem haline gelmiştir. Son yıllarda yaygınlaşan bu durumu önemseyen Dünya Sağlık Örgütü (2018), dijital ya da video oyun oynama bozukluğunu ICD-11’in beta versiyonunda bir hastalık olarak kabul etmiş, “kişinin oyun oynama üzerindeki denetim mekanizmasının bozulması, oyun oynama davranışının kişinin

günlük etkinliklerinin yerini alması, olumsuz neticelerine karşın oyun oynama davranışının yinelenmesi ve oyun oynama süresindeki artma ile ifade edilebilen bir davranış örüntüsü” şeklinde tanımlamıştır. Bu bağımlılık türü DSM-5’te “internet oyun oynama bozukluğu” şeklinde tanımlanmış olup üçüncü bölümde hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulan bir bozukluk olarak yer almıştır. Ayrı bir bozukluk olarak değerlendirilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğundan bahsedilerek “son 12 ay içerisinde oyun oynamada giderek artan biçimde denetim kaybı, madde kullanım bozukluğunda olduğu gibi yoksunluk belirtileri ile birlikte bilişsel ve davranışsal semptomlar, tolerans gelişimi ve çok fazla ve uzun süren internet oyun oynama davranışı” şeklinde tanımlanmıştır (APA, 2013).

TÜİK’in 2021 yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım araştırmasına göre, hanelerin evden İnternete erişim oranı %92, 16-74 yaşarası gruptaki bireylerin internet kullanım oranı %82,6 ve bu grupta internet düzenli kullananların oranı %80,5’tir. Kullanıcıların %73,8’i interneti, sosyal medyada içerik paylaşma, mesaj gönderme vs. için kullanmaktadır. Bir diğer araştırma platformu “We are social”ın 2021 verilerine göre; Türkiye nüfusunun %77,7’si (65,80 milyon kişi) internet kullanıcısı, %70,8’i (60 milyon kişi) ise aktif sosyal medya kullanıcısıdır.

Sosyal iletişim yetenekleri sınırlı, aile içinde çeşitli sıkıntılar yaşayan, spor ve fiziksel aktivitelerden uzak, okula ve derslere ilgisiz, bağımlı arkadaş çevresine sahip, kaliteli zaman geçirecek etkinlikler bulmakta zorlanan, duygularını ifade etmekte zorluk çeken ve evde teknolojinin kontrollü kullanılmadığı bireyler; teknoloji bağımlılığı riski altında olup bağımlılığa doğru yönelen süreçleri şu adımlarla deneyimler (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2021);

1. Deneysel kullanım: Kişi, bir web sitesi, uygulama veya oyun gibi bir şeye merak duyar ve bu merakını gidermek için denemeye karar verir. Bu adım genellikle bir sorun oluşturmaz çünkü kişi merak ettiği şeyi denemiş ve merakını gidermiş olur.
2. Sosyal kullanım: Bir kişi, bir gruba dahil olmak veya o grupta kalmak için, grubun sürekli olarak kullandığı oyun, site veya uygulamayı kendisi de kullanır. Çünkü kişi, gruptan dışlanmak istemez ve grubun gündeminden geri kalmak istemez. Bu durum, sosyal kullanım bağımlılığının başlatılmasını veya devam ettirilmesini sağlayan bir etken olarak kabul edilir.

3. Bir amaca dönük kullanım: Birey, can sıkıntısından kurtulmak veya çözemediği, çözmek istemediği sorunlardan kaçmak amacıyla teknoloji kullanımına yönelir.
4. Bağımlı kullanım: Bu noktada, bireyin teknoloji kullanmak için herhangi bir gerekçeye ihtiyacı kalmamıştır. Eğer sosyal çevresi zaten teknoloji kullanıcılarından oluşmuyorsa, bu çevreyi değiştirerek kendine bir teknoloji kullanıcıları grubu oluşturur. Merak ettiği bir şey yoksa, bunu bulmak için araştırma yapar ve tüm zamanını teknoloji kullanımına adadığı için canı sıkılmaz.

Teknoloji kullanımında aşırıya kaçan bireylerde genel sağlık düzeyinde düşüş, obezite, dikkat problemleri, sosyal gelişimde gerileme, uyku sorunları, yaratıcılık yeteneğinin azalması gibi bedensel ve zihinsel sorunlar gözlemlenir. Ayrıca, obsesif düşünceler, depresif ve anksiyete belirtileri, düşmanca davranışlar, düşük özgüven ve saldırganlık gibi ruhsal problemler de ortaya çıkabilir (Ahuja&Kumari, 2009; Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2021). Yapılan araştırmalar, internet bağımlısı olan kişilerde diğer rahatsızlıkların da görülebileceğini ortaya koymuştur. İnternet bağımlısı kişilerin yarısında başka bir psikiyatrik bozukluğun olduğu gözlenmiştir. En sık görülen psikiyatrik bozukluklar şu şekildedir:

- % 10’unda anksiyete bozukluğu
- % 14’ünde psikotik bozukluk
- % 25’inde depresyon ya da distimik bozukluk
- % 33’ünde duygudurum bozukluğu
- % 38’inde madde kullanımı

2.1.3. Bağımlılığı Önleme/Bağımlılığa Müdahale

Bağımlılığın, kimyasal bir maddeye olabileceği gibi davranışa yönelik de gerçekleşebileceğini belirtmiştik. Bu sebeple altta yatan etmenler farklılık göstermekte, bu da ortaya birçok müdahale seçeneği çıkarmaktadır. Bağımlılığa yönelik tedaviler; farmakolojik, psikolojik ve sosyal yaklaşımların kombine edilmesi ile gerçekleştirilir ve bireyin ihtiyacına göre birkaç aydan birkaç yıla kadar uzayabilir (ConneryandKleber, 2007).

Bağımlılık, son yıllardaki ilerlemelerle tedavi edilebilir bir hastalık olarak kabul edilse de, tamamen ortadan kalkmaması ve nüks edebilmesi gibi çeşitli zorluklarla karşılaşabiliriz.

Tedavi sürecinde, bağımlılığın sebep olduğu ekonomik ve sosyal zorluklar nedeniyle insanlar suç işleyebilir ve yasadışı faaliyetlere yönelebilirler. Ayrıca, bağımlılığın insan sağlığına olan fiziksel ve psikolojik zararlarını gidermek için gereken tedaviler uzun ve maliyetli olabilir. Bağımlılık tedavisi tamamlandıktan sonra bile, yüksek tekrar etme oranlarıyla karşılaşılabilir ve risk faktörlerini en aza indirmek için bile ciddi çaba ve maliyet gerekebilir. Bu nedenle, önleyici programlar gençlere bağımlılık gelişmeden önce ulaşmayı ve maliyetinin düşük olmasını sağlamak açısından son derece önemlidir (Ögel, 2010).

Önleyici bağımlılık çalışmalarında üç ayrı aşama vardır (Ögel, 2010);

1. Birincil Önleme: Bu aşamada amaç, madde ile tanışmamış olan bireylerin, bağımlı olmasının önüne geçmektir.
2. İkincil önleme: İkincil önlemede madde kullanan fakat bağımlı olmayan bireyleri erken tanıyarak bağımlı olmalarını engellemek amaçlanmaktadır.
3. Üçüncül önleme: Üçüncül önlemede ise bağımlı bireylerin maddeyi bırakması, bıraktıktan sonra da başlamasının önlenmesi hedeflenmektedir.

Çocukluk çağından itibaren bazı riskli davranışlar görülebilmektedir. Çocukların sahip olduğu kişilik ve mizaç özellikleri, ileriki yaşlarda madde kullanımı için belirleyici olabilmektedir (Ögel, 2011). Madde kullanım yaşını geciktirme ve diğer maddelerin kullanımını engelleme gibi kazanımlarından dolayı önleme programları oldukça önemlidir (Botvin ve Griffin, 2004). Türkiye ve dünyada, bağımlılıkları önleme noktasında çeşitli programlar geliştirilerek uygulanmaktadır. Bu programlardan bazıları şunlardır;

- Project ALERT/ALERT Plus: Project ALERT, ortaokulların 7. ve 8. sınıfları için toplam 13 ders içerirken, ALERT Plus ise liselerin 9. ve 10. sınıfları için 5 destek dersinden oluşur. Bu dersler, sağlık inancı modeli, öz yeterlilik teorisi ve sosyal etki teorisi gibi üç teorik modele dayanır. Programın amacı, çocuklara madde kullanımının kısa ve uzun vadeli etkilerini ve madde kullanmamanın faydalarını anlatmak ve kendilerini tanıyarak madde kullanmama nedenleri oluşturmalarına yardımcı olmaktır (Longshore, Ghosh-DastidarandEllickson, 2006).
- Lions-QuestSkillsforAdolescence - SFA): Bu program, 10-14 yaş aralığındaki öğrencilere yönelik bilişsel davranışsal beceriler kazandırmayı amaçlamaktadır. Çeşitli beceri eğitimleri sunarak gençlerin olumlu seçimler yapmalarını ve kendi davranışlarının kararlarını kendilerinin verebileceği bilincini kazanmalarını hedefler.

- **Strengthening Families Program:** Bu program, ebeveynler ve çocuklar tarafından hem ayrı ayrı hem de birlikte katılabilecekleri bir programdır. Program, çocuğun sosyal becerilerini geliştirmenin yanı sıra ebeveynlik becerilerini ve aile hayatı becerilerini geliştirmeyi amaçlar. Okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve lise grup dersleri için müfredat bulunmaktadır.
- **Caring School Community Program (Destekleyici Okul Programı):** İlkokul çağındaki çocuklara toplum bilinci kazandırıp ve okula aidiyetlerini sağlayarak riskleri azaltıp koruyucu etmenleri arttırmayı hedefleyen, okul ve aile işbirliği ile uygulanan bir programdır (Ögel, 2010).
- **Skills, Opportunity, And Recognition -SOAR (Beceriler, Fırsatlar ve Farkındalık Programı):** Bu program, küçük yaşta suça bulaşmayı ve erken madde kullanımını önlemeye odaklanmaktadır ve ilkokul birinci sınıftan başlayarak altıncı sınıfa kadar devam etmektedir. Öğrencilerin olanaklarının artırılması, becerilerinin geliştirilmesi ve yararlı etkinliklere katılımlarını hedefleyen bu program, öğrenci, ebeveyn ve öğretmen eğitimlerinden oluşmaktadır (Ögel, 2010).

2.1.3.1. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı

Yeşilay Cemiyeti tarafından 2014 yılında geliştirilen Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM), başta çocuklar ve gençler olmak üzere toplumun tüm kesimini teknoloji, tütün, alkol ve madde bağımlılıkları konusunda bilgilendirmeyi ve farkındalıklarını arttırmayı amaçlayan bir birincil önleme programıdır. Aynı yıl Milli Eğitim Bakanlığı ile imzalanan protokol neticesinde, Psikolojik Danışman ve Rehberlik uzmanlarına formatörlük eğitimleri verilmeye başlanmış, bu doğrultuda 2016 yılına gelindiğinde, alanda çalışma yapmak üzere 32 bin uygulayıcı yetiştirilmiştir. Başta Milli Eğitim Bakanlığı olmak üzere Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Milli Savunma Bakanlığı, Diyanet İşleri Bakanlığı, Türk Kızılayı, İŞKUR, İstanbul Büyükşehir Belediyesi gibi birçok bakanlık, kurum ve kuruluş ile protokoller yapılmış, bu doğrultuda milyonlarca öğrenci ve yetişkine ulaşmayı hedeflemiştir. Yeşilay, günümüze kadar gelen süreçte TBM içeriklerini güncellemeye ve yeni formatör ve uygulayıcılar yetiştirmeye devam etmiştir (<https://www.tbm.org.tr/>).

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı anaokulu seviyesinden, yetişkin seviyesine kadar toplumun tüm kesimlerini bilinçlendirme amacıyla geliştirilmiştir. Bu minvalde, formatörlük eğitimi alan uzmanlar, alanda çalışan Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

uzmanlarına uygulayıcı eğitimi vermekte, neticede hem formatörler hem de uygulayıcılar alanda öğrenci ve yetişkinlere farkındalık eğitimleri vermektedir. Uygulayıcılar, www.tbm.org.tr adresinden sunum, video, afiş, broşür, kitap, etkinlik gibi dijital içeriklere ulaşabilmekte, eğitimlerde bu materyallerden faydalanabilmektedir. Seviyeye göre eğitime dahil edilen modüller aşağıdaki gibidir.

Tablo 1

TBM Eğitim Programı Kademeye göre Uygulanan Modüller

	Anaokulu	İlkokul	Ortaokul	Lise	Yetişkin
Sağlıklı Yaşam	✓	✓	✓	✓	✓
Teknoloji Bağımlılığı	✓	✓	✓	✓	✓
Tütün Bağımlılığı		✓	✓	✓	✓
Alkol Bağımlılığı				✓	✓
Madde Bağımlılığı				✓	✓

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı'nın, bağımlılıkla mücadele farkındalığı üzerindeki etkilerini incelemek için anaokulundan yetişkin düzeyine kadar her modül için ölçme ve değerlendirme araçlarıyla birlikte programın etkililiği analiz edilmiştir. 2016 ve 2018 yıllarında Türkiye genelinde iki etkinlik analizi yapılmıştır. 2016 yılında 5.570 öğrenci ile nicel araştırma, 2018 yılında nicel araştırma kapsamında 5.451 öğrenci ile görüşme ve nitel araştırma kapsamında 105 öğrenci ile bireysel görüşme yapılmıştır. TBM'nin bilgi ve farkındalığı artırma üzerindeki etkisi, iki TBM etkinlik analizi ile gösterilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2018; Öztürk ve ark, 2020).

İlkokul Teknoloji Bağımlılığı Modülü

Bu modüldeki materyaller genel olarak bağımlılık kavramını, teknoloji bağımlılığının aşamalarını, bağımlı kişilerde ne tür özellikler görüldüğünü, teknoloji bağımlılığından kurtulmak için neler yapılması gerektiğini göstermek amacıyla oluşturulmuştur. Öğrencilerin yeterli farkındalık düzeyine ulaşması için, öğrencilerin gelişimsel özelliklerine özgü içerikler barındırmaktadır (<https://ilkokul.tbm.org.tr/Teknoloji-Bagimliliği>).

TBM eğitim programının kazanımları, Milli Eğitim Bakanlığı müfredatının bazı kazanımlarıyla örtüşmektedir. İlkokul 4. Sınıf MEB müfredatı kazanımlarından, TBM teknoloji bağımlılığı kazanımlarıyla ilişkili olanlar aşağıda sıralanmıştır;

- Teknolojik ürünleri kendisine, başkalarına ve doğaya zarar vermeden kullanır.
- Teknolojik ürünlerin hayatımızda ve çevremizde yaptığı değişiklikleri dikkate alarak geçmişle bugünü karşılaştırır.
- Reklamlarda verilen mesajları sorgular
- Kitle iletişim araçlarıyla (gazete, dergi, TV) verilen bilgileri, haberleri, düşünceleri sorgular.
- Kötü alışkanlık ve davranışların nasıl başladığını açıklar.

Araştırmada etkililiği incelenen psiko-eğitimin içeriğini oluşturmak için, TBM eğitim programının İlkokul Teknoloji Bağımlılığı modülü kullanılmıştır. www.tbm.org.tr sitesinde bulunan sunu, video ve etkinliklerden faydalanılmıştır.

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Tayvan'da 2004 yılında, çocuk ve gençler arasında oyun video bağımlılığını incelemek üzere çalışma yapan Chiu, Lee, & Huang, araştırmaya 1228 çocuk ve ergen katılımcı dahil etmiştir. Çalışma, 5. ve 8. Sınıf öğrencileri ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre erkek öğrencilerin daha fazla oyun oynadığı ve oyun oynama yaş ortalamasının 8.82 olduğu çalışma neticesinde elde edilen veriler arasındadır.

Thatcher ve Goolam (2005), problematik internet kullanımının gelişimsel ve psikometrik özelliklerini inceledikleri çalışmalarında, utangaçlık, sosyal beceri eksikliği ve sosyal destek değişkenlerinin teknoloji bağımlılığı için risk faktörleri olduğunu tespit etmişlerdir.

Tsai ve Lin (2005), Tayvan'daki ergenlerin internet bağımlılıklarını inceledikleri çalışmalarında; görüşülen ergenlerin çoğunun internet bağımlılığı semptomları gösterdiklerini ve internet ortamını depresyonu hafifletici bir yer olarak gördüklerini tespit etmişlerdir. Ayrıca çalışmada, ergenler internet bağımlısı olduklarını kendileri beyan etmelerine rağmen böyle bir bağımlılıkla nasıl başa çıkacaklarını ifade edememişlerdir.

Çinli ergenlerin problemli internet kullanımı ve bunun psikosomatik semptomlar ve yaşam doyumu ile ilişkisini ele alan bir çalışmada, 17.599 öğrenci katılımcı olarak alınmıştır. Araştırma sonucunda problemli internet kullanımı olan öğrencilerde; fiziksel enerji eksikliği, fizyolojik işlev bozukluğu, zayıflamış bağışıklık, duygusal belirtiler, davranışsal belirtiler ve sosyal uyum sorunlarının daha fazla olduğu saptanmıştır. Yine problemli internet kullanımı olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin, toplamda ve tüm boyutlarda anlamlı bir biçimde düşük olduğu tespit edilmiştir (Cao, Sun, Wan, Hao & Tao, 2011).

Foti ve arkadaşlarının 2011’de yaptığı çalışma, teknoloji bağımlılığı gösteren ve ekran başında fazla vakit harcayan çocukların uyku problemleri yaşadıklarını göstermiştir.

Gentile ve arkadaşlarının (2011) Singapur’da yaptıkları bir çalışmada, 3034 çocuk ve ergen ile 2 yıl boyunca çalışma yapılmış ve sanal oyun bağımlılarında depresyon ve anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu, bağımlıktan sürecinden normal kullanım sürecine dönenlerde ise bu düzeylerin de normale döndüğü saptanmıştır.

Park ve Kim (2011), bir grupta psikolojik danışma bütünleştirme programının, internet bağımlılığına yatkın lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve özerklik üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Araştırmalar, internet bağımlılığı eğilimi olan öğrencilere yönelik bütünleşik bir grupta psikolojik danışma programının internet bağımlılığını azalttığını ve öğrencilerin özerkliğini artırdığını göstermiştir.

Maher ve arkadaşları 2012’de Avustralya’daki 9-16 yaş arası 2200 çocuk ile bir araştırma yapmışlardır. Yapılan araştırma, fiziksel hareketsizliğe kıyasla ekran başında geçirilen zamanın, obezite ile daha çok ilişkili olduğunu göstermiştir.

Kaess ve arkadaşları (2014), Avrupa’daki ergenler arasında patolojik internet kullanımını inceledikleri araştırmalarında Avusturya, Almanya, Estonya, Fransa, İrlanda, İtalya, İspanya, İsrail, Macaristan, Romanya ve Slovenya’dan 11.365 ergenle çalışmışlardır ve katılımcıların yaş ortalaması 14,9’dur. Araştırma sonucuna göre Avrupa’daki ergenler arasında problemli internet kullanımı oranı %13,4 iken, internet bağımlılığı oranı %4,2’dir.

Shek ve ark. (2016), Hong Kong’daki ilkökul öğrencileri için çoklu bağımlılık müdahale programlarını geliştirmek, uygulamak ve değerlendirmek için B.E.S.T Gençlik Programını yürütmüştür. B.E.S.T Gençlik Programı, gençliğin olumlu gelişimi ile ilgili beş unsurdan oluşur. (1) öğrencileri bağımlılığın doğası hakkında eğitir ve onları aydınlatır, (2) bağımlılığın gizemini çözerek ve etkili karar vermeyi geliştirerek bilişsel becerileri geliştirir, (3) duygusal

okuryazarlığı teşvik etmek için bir dizi duygu sunar, (4) öğrencileri farklı türde akranlar ve potansiyel akran etkisi ile tanıştırır, sosyal etkileşimde temel kişilerarası becerileri ve sosyal becerileri teşvik eder, (5) akran baskısı ve akran baskısını iyileştirmenin yollarına yönelik davranışsal becerileri geliştirir ve uyum sağlamak için ne tür bir ilişkinin olması gerektiğine dair bir rehber olarak bağımlılıktan nasıl uzaklaşılacağını öğretir. Araştırmacılar, programın genç ergenler üzerinde etkili olduğunu bildirmişlerdir.

2018'de Jia ve diğerleri, Çinli ortaokul öğrencileri üzerinde 2018'de yapılan bir araştırma, akran zorbalığının İnternet bağımlılığına neden olup olmadığını araştırdı. Sonuçlar akran zorbalığının özellikle ergenler arasında internet bağımlılığını artırdığını göstermiştir. Olumlu akran ve öğretmen-öğrenci ilişkileri kurmanın, bireyleri internet bağımlılığından koruduğu gösterilmiştir. Çalışma, gençler arasında internet bağımlılığını önlemek için akran arabuluculuğunun kullanılması gerektiğini belirtmektedir.

2.2.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Şar (2013), ergenlerde yalnızlık ile mobil telefon bağımlılığını bazı değişkenler açısından incelediği çalışmada; ergenlerin mobil telefon kullanımının yaygın olduğunu, erkeklerde kızlara oranla problemli mobil telefon kullanımının daha fazla olduğunu, yalnızlık ile problemli telefon kullanımı arasında pozitif, fakat telefonu kullanma süresi ile yalnızlık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Güçlü (2015), üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılığını ve yaşama yansımalarını incelediği yüksek lisans tez çalışmasında, öğrencilerin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet, cihazlara ayrılan süre, en çok kullanılan teknolojik cihaz, anne çalışma durumu ve baba çalışma durumu değişkenleri açısından farklılaşmadığını, fakat öğrenim gördükleri bölümler ve aile gelir düzeyi açısından farklılaştığını tespit etmiştir.

Ergenlerde teknoloji bağımlılığını bazı psikososyal değişkenler açısından inceleyen Ayaz (2016), çalışmada ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri ile demokratik ebeveyn tutumları arasında negatif, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumları arasında pozitif yönde ilişki olduğunu bulmuştur.

Çelik (2016), bilinçli internet kullanımı, akademik güdülenme ve zamanın etkili kullanılmasını hedefleyen eğitim programının, ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı eğilimlerine etkisini incelediği çalışmada; programın ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı eğilimlerini azaltmada etkili olduğunu tespit etmiştir.

Karadağ ve Kılıç (2019), öğretmen görüşü çerçevesinde öğrencilerin teknoloji bağımlılığını inceledikleri çalışmalarında, öğrencilerde sosyal ağ, anlık mesajlaşma ve çevrimiçi oyun bağımlılıklarının olduğu ve teknoloji bağımlılığı yüksek öğrencilerin, düşük akademik başarıları sergilediklerini saptamışlardır.

Annelerdeki teknoloji bağımlılık düzeyi ile dijital ebeveynlik düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen Yazıcı ve Özkan (2021), çalışmalarında annelerdeki teknoloji bağımlılığı düzeyi, anlık mesajlaşma düzeyi, sosyal ağ bağımlılığı düzeyi, çevrim içi oyun bağımlılık düzeyi, web sitelerine bağımlılık düzeyi ile dijital ebeveynlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Annelerdeki teknoloji bağımlılığı düzeyi ile eğitim düzeyi arasında ise anlamlı bir farklılık saptamamışlardır.

Demirel (2022), ilkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin teknoloji bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri, akran zorbalığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında; öğrencilerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri ile problem çözme becerisi düzeyleri arasında negatif, teknoloji bağımlılığı düzeyleri ile zorbalık eğilimi düzeyleri arasında pozitif, teknoloji bağımlılığı düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü bir bulmuştur.

Teknoloji bağımlılığına ilişkin olarak yurtdışında ve yurtiçinde yapılan tüm araştırmalara bakıldığında, teknoloji bağımlılığının içerisinde yer alan internet, akıllı telefon, oyun ve sosyal medya bağımlılığının sürekli bir artış içerisinde olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde örneklem grubunun genellikle ergenlik çağındaki öğrenciler ve üniversite öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir. Ayrıca literatürde önleyici programların geliştirildiği ve etkisinin araştırıldığı çalışmaların az olduğu ve bu tür çalışmalara yüksek düzeyde ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde model, evren ve örneklem, verileri toplama araçları ve verilerin analizine yer almıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, nitel ve nicel yaklaşımların bir arada kullanıldığı karma yöntem kullanılmıştır. Karma yöntem kullanılan araştırmalar, nicel ve nitel yaklaşımların birlikte kullanılmasıyla daha detaylı ve güvenilir verilerin elde edilmesine yardımcı olur (Creswell & Clark, 2018). Araştırma, karma yöntemin sıralı açıklayıcı tasarımı ile yürütülmüştür. Sıralı açıklayıcı tasarım ile ilk olarak nicel veriler analiz edilir, daha sonra bu analizlere ilişkin nitel veriler toplanır ve beraber yorumlanır (Creswell, 2012).

Araştırmada uygulanacak psiko-eğitim programının teknoloji bağımlılığı farkındalığı üzerindeki etkisini test etmek için, yarı deneysel modelin 3x3'lük (deney grubu-kontrol grubu-plasebo grubu x ön test-son test-izleme testi) deseni kullanılmıştır. Deneysel desenler, araştırmada bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini test etmeye yönelik çalışmalardır. Deneysel desenlerde, katılımcıların gruplara rastgele şekilde atanması beklenmektedir. Fakat eğitim ortamlarında uygulama sınırlamaları ve tam deneysel desenin gereksinimlerine ulaşmanın zorluğu nedeniyle, bazen yarı deneysel desenler tercih edilebilmektedir (Cohen, Manion ve Morrison, 2007).

Programın etkililiğinin değerlendirilmesi için kullanılan desen Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2

Yarı Deneysel Desen

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme Testi
Deney Grubu	ZT	Uyarlanan Mücadele Programı	Bağımlılıkla Psiko-eğitim BTÖ1 BTÖ2	ZT
Kontrol Grubu	ZT		ZT BTÖ1 BTÖ2	ZT
Plasebo Grubu	ZT	Verimli Ders Çalışma	ZT	ZT

ZT: İlkokul Zararsız Teknoloji Testi
ÖÖ1: Bilinçli Teknoloji Kullanımına İlişkin Yazdırılan Öykü
ÖÖ2: Bilinçsiz Teknoloji Kullanımına İlişkin Yazdırılan Öykü

Programa seçilecek katılımcıların seçimi için Zararsız Teknoloji Testi öntest olarak uygulanmıştır. Deney grubuna 6 oturumluk uyarlanan bağımlılıkla mücadele psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmazken, plasebo grubuna 5 haftalık verimli ders çalışma grup rehberliği programı uygulanmıştır. Program bittikten sonra ise, programın etkililiğini ölçmek için Zararsız Teknoloji Testi sontest ve izleme testi olarak uygulanarak elde edilen nicel veriler ve öğrencilerin teknoloji bağımlılığına yönelik farkındalıklarını incelemek için yazdırılan öykülere ilişkin nitel veriler birlikte değerlendirilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Mardin ili 2021-2022 eğitim öğretim yılında bir devlet okulunda öğrenim gören 4. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın ilk aşamasında 283 öğrenciye Zararsız Teknoloji Testi uygulanmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasında deneysel desen için; Zararsız Teknoloji Testi uygulanan öğrenciler arasından, testin bilişsel ve duygusal boyutundan ortalama puanın +1 standart sapma altında bulunan öğrenciler belirlenmiştir (Testten alınan puan azaldıkça teknoloji bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyi de azalmaktadır). Puan kriterini karşılayan, veli izni ve gönüllülük ölçütlerini taşıyan 35 öğrenci içerisinde deney grubuna 10, kontrol grubuna 10 ve plasebo grubuna 10 öğrenci atanmıştır. Deney grubunda 6 kız, 4 erkek öğrenci; kontrol grubunda 4 kız, 6 erkek öğrenci; plasebo grubunda ise 7 kız 3 erkek öğrenci yer almıştır.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarındaki öğrencilerin Zararsız Teknoloji Testi öntest toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiştir. Öncelikle deney, kontrol ve plasebo gruplarına ait son test verilerinin normallik analizi yapılmıştır. Normallik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Zararsız Teknoloji Testi Ön Test Puanlarına İlişkin Normallik Testi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Sd	p	İstatistik	Sd	p
Bilişsel Boyut						
Deney Grubu	.274	10	.03	.899	10	.21
Kontrol Grubu	.200	10	.20	.832	10	.07
Plasebo Grubu	.248	10	.08	.805	10	.12
Duygusal Boyut						
Deney Grubu	.174	10	.20	.885	10	.15
Kontrol Grubu	.187	10	.20	.885	10	.15
Plasebo Grubu	.227	10	.16	.855	10	.07

Tablo 3'te görüldüğü üzere, çalışma grubunun sayısı 30'un altında olduğundan yapılan normallik testlerinden Shapiro-Wilk dikkate alınmış; deney, kontrol ve plasebo grubunun Zararsız Teknoloji Testi bilişsel ve duygusal farkındalık ön test puanlarının normal bir dağılım sergilediği görülmüştür ($p>.05$).

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının Zararsız Teknoloji Bağımlılığı Testi ön test varyanslarının homojenliğini test etmek için levene testi yapılmıştır. Test sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Zararsız Teknoloji Testi Ön Test Varyansların Homojenliği (Levene Testi)

	Levene	sd1	sd2	p
Bilişsel Boyut				
	0,175	2	27	.84
Duygusal Boyut				
	1,198	2	27	.32

Tablo 4'te görüldüğü üzere, Zararsız Teknoloji Testi ön testinin bilişsel ve duygusal boyutlarına ilişkin grupların varyansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmayıp, varyansların homojen olduğu bulunmuştur ($p>.05$).

Deney, kontrol ve plasebo grubunun Zararsız Teknoloji Testi ön bilişsel ve duygusal boyutuna ilişkin ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını analiz etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Zararsız Teknoloji Testi Ön Test Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalama sı	F	p
Bilişsel Boyut					
Gruplar arası	0,019	2	,010	2,053	.15
Gruplar içi	,747	27	,028		
Toplam	2,502	29			
Duygusal Boyut					
Gruplar arası	1,299	2	,649	1,680	.20
Gruplar içi	27,292	27	1,011		
Toplam	42,940	29			

Tablo 5'te görüldüğü gibi; deney, kontrol ve plasebo gruplarının Zararsız Teknoloji Testi bilişsel ve duygusal boyutlarında öntest toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F_{(2-27)} = 2,053$, $p < .05$; $F_{(2-27)} = 1,680$, $p < .05$). Böylece deney, kontrol ve plasebo gruplarındaki öğrencilerin puanlarının eşit olduğu kabul edilebilir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. İlkokul Zararsız Teknoloji Testi (ZT)

İlkokul Zararsız Teknoloji Testi'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 2019 yılında Büyüköztürk ve ark. Tarafından yapılmıştır. Testin oluşturulmasındaki amaç, çocukların eğitim almadan önce teknoloji ve teknoloji bağımlılığı konusunda bilgilerini ve duygularını öğrenmek ve eğitim aldıktan sonra bilgi düzeylerinin ve olumlu duygularının ne kadar arttığını belirlemektir. Form toplam 17 maddeden oluşmaktadır. Formların bilgiyi ölçen 12 maddesi doğru/yanlış soruları olarak yapılandırılmıştır. Katılımcıların cevapladığı doğru

yanıtlar 1, yanlış yanıtlar 0 olarak kodlanmıştır. Fikrim yok seçeneği, öğrencinin madde tarafından tanımlanan bilgiye sahip olmadığı varsayılarak “0” olarak kodlanmıştır. Bir madde boş bırakılmışsa, katılımcının maddeyi cevaplayacak bilgiye sahip olmadığı varsayılarak 0 olarak kodlanmıştır. Bilgi testindeki ham puanları 0 ile 12 arasındadır. Ayrıca formda öğrencilerin teknoloji bağımlılığına ilişkin duygu durumlarını ölçen 5 madde bulunmaktadır. Madde cevapları için beşli bir ölçek kullanılmıştır. Burada, bir madde için ve dolayısıyla tüm boyut için yüksek bir puan, teknolojinin aşırı kullanımını tehlikeli olarak görme eğilimini gösterir. Öğrencilerin bağımlılık konusundaki bilgilerini ölçen testin içeriği incelenerek geçerliliği tespit edilmiştir. İçeriğin geçerliliğini sağlamak için uzmanlardan görüş alınmıştır. Bu uzmanların görüşleri doğrultusunda formlar revize edilerek son haline getirilmiştir. Bilgi testinin güvenirlik değerleri klasik güvenirlik katsayısı yerine gerçek puanlara göre tahmin edilmiştir. Güvenirliği analiz etmek için FACTOR (ver. 10.3.01) programı kullanılmıştır. İlkokul öğrencilerinin bilgilerini ölçen testin güvenirlik değeri teknoloji bağımlılığı testi için .86’dır. Duygusal testin güvenirlik değerleri Cronbach Alpha formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Buna göre duygusal testin güvenirlik değeri .87’dir (Büyüköztürk ve ark., 2019). Testin kullanılmasına yönelik Yeşilay Eğitim Yönetimi Bölümü ile iletişime geçilmiş olup, kullanım izni (EK-3) alınmıştır. Test, www.tbm.org.tr adresinden edinilmiştir.

3.3.2. Öğrenci Öyküleri

Öğrencilerin teknoloji bağımlılığına ilişkin farkındalıklarını ölçmek amacıyla deney, kontrol ve plasebo gruplarındaki öğrencilere “bilinçli teknoloji kullanımı” ve “bilinçsiz teknoloji kullanımı”na yönelik ikişer öykü yazdırılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın nicel verileri SPSS 25 programında analiz edilmiştir. Analiz işlemlerinden önce verilerin normallik varsayımlarını karşılayıp karşılamadığına bakılmış ve kullanılacak testler belirlenmiştir.

Nicel veriler; İlişkisiz Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir.

Nitel verileri için ise içerik çözümlemesi yapılarak, içerikler ilgili oldukları temanın altına kaydedilmiştir. İçerik analizi, metni dikkatlice daha küçük içerik kategorilerine bölerek ve belirli kurallara göre kodlayarak özetlemenin sistematik bir yöntemidir. Bu teknik, benzer verilerin bir araya getirilerek belirli bir kavram veya tema çerçevesinde yorumlanmasını ve

elde edilen verilerin alt kategoriler ile sayısal bir biçimde gösterilmesini içerir (Balcı, 2001, s.253). Mevcut çalışmada yapılan içerik çözümlemesi için, temalar kuramsal çerçeve göz önünde bulundurularak önceden belirenmiştir.

3.5. Uyarlanan Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı

Deneyisel çalışma için, deney grubuna 6 haftalık TBM eğitim programı baz alınarak uyarlanan bağımlılıkla mücadele psikoeğitim programı uygulanmıştır. Bu program hazırlanırken, www.tbm.org.tr adresindeki, TBM ilkokul teknoloji bağımlılığı modülünde yer alan dijital içeriklerden faydalanılmıştır. Psikoeğitim programına eklenen içeriklerin, duygusal ve davranışsal farkındalığı da arttırması için düzenlenmiş ve ev ödevleri ile desteklenmiştir. Hazırlanan psiko-eğitim programı Yeşilay Eğitim Yönetimi Bölümü'nden gelişim psikoloğu ve eğitim uzmanı çalışanları ile paylaşılmış olup, alınan görüş ve öneriler ışığında programa son hali verilmiştir. Psikoeğitim programının içeriği, özeti ve değerlendirmesi, kullanılan mateyaller ile birlikte EK-7'de verilmiş olup, programa ait amaçlar aşağıda sunulmuştur;

1. Oturum

- Grup üyelerinin birbirlerini tanımlarını sağlamak
- Grup üyelerinin, grup amaçları ve süreç hakkında bilgilenmesini sağlamak
- Grup üyeleri ile birlikte grup kurallarını oluşturmak
- Grup süreci için bireysel amaçların belirlenmesi

2. Oturum

- Bağımlılık kavramını tanımlamak
- Teknoloji bağımlılığı kavramını tanımlamak
- Teknoloji bağımlılığı ölçütlerini kavramak

3. Oturum

- Bağımlılık için risk oluşturabilecek teknolojik araçları tanıma
- Teknoloji bağımlılığın nasıl başladığını anlayabilme

4. Oturum

- Teknolojinin aşırı kullanımının duygular üzerinde yarattığı olumsuz etkileri fark edebilme
- Teknolojinin aşırı kullanımının sosyal ilişkilerde yarattığı olumsuz etkileri fark edebilme
- Teknolojinin aşırı kullanımının beden üzerinde yarattığı olumsuz etkileri fark edebilme

- Teknoloji ile arasındaki mesafeyi ölçebilme
5. Oturum
- Teknolojinin bilinçli kullanımı ve bilinçsiz kullanımı arasındaki farkı fark edebilme
 - Bilinçli teknoloji kullanımı hakkında farkındalık kazanma
6. Oturum
- Oturumların değerlendirilmesi
 - İlk oturumda oluşturulan bireysel amaçların değerlendirilmesi
 - Gruptan ayrılabilme
 - Grup süreci hakkındaki duygu ve düşünceleri ifade edebilme

Plasebo grubuna ise 5 haftalık verimli ders çalışmaya yönelik grup rehberliği uygulanmıştır. Programa ilişkin içerikler EK-8’da yer almaktadır.

3.6. İşlem Yolu

Araştırma için ilk etapta etik kurul onayı (EK-1) alınmıştır. Etik kurul raporundan sonra, çalışma Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı bir ilkokulda gerçekleştirileceği için MEB izni (EK-2) alınmıştır.

Araştırmanın ilk aşamasında, ilkokul 4. Sınıfa devam eden 283 öğrenciye araştırmacı tarafından Zararsız Teknoloji Testi uygulanmıştır. Örneklemi oluşturan öğrenciler 18 yaşının altında olduklarından, bu uygulamadan önce velilere onam formu (EK-4) gönderilmiştir. Bu aşamada elde edilen verilerle, araştırmanın deneysel deseni için seçilecek katılımcılar belirlenmiştir.

Deneysel desen için belirlenen ölçütleri karşılayan ve velileri tarafından izin alınan (EK-5) 10 deney grubu, 10 kontrol grubu ve 10 plasebo grubu öğrencisi seçilmiştir. Bu deneysel çalışmada Hawthorne Etkisi’ni kontrol etmek amacıyla plasebo grubu da çalışmaya dahil edilmiştir.

Deney grubuna; haftanın bir günü (çarşamba günü) ve 1 ders saati (4. ders saati, 40 dakika) olacak şekilde psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Program 6 hafta boyunca aynı gün ve aynı ders saatinde uygulanmıştır. Grubun 2 üyesi, iki farklı oturumda sağlık sorunları nedeniyle katılamamıştır. Diğer üyelerin tümü oturumlara düzenli şekilde katılmıştır.

Uygulama okulun stem sınıfında gerçekleştirilmiştir. Stem sınıfı; içerisinde akıllı tahta bulunan, çeşitli matematik ve zeka oyunlarının bulunduğu bir sınıftır. Grupla oturum yapmaya, daire şeklinde oturmaya uygun olduğu; diğer sınıflardan ses anlamında izole olduğu için bu sınıf tercih edilmiştir. Sadece bir oturum stem sınıfın uygun olmamasından kaynaklı olarak kütüphanede yapılmıştır. Üyelere her oturumun başında yaka kartları takılmış ve oturum sonunda bu kartlar tekrar toplanmıştır. Oturumlar üyelere izin alınarak kayıt altına alınmıştır.

Plasebo grubuna ise yine haftanın bir günü (Perşembe günü) ve 1 ders saati (4. ders saati, 40 dakika) verimli ders çalışma grup rehberliği programı uygulanmıştır. Program 5 haftalık oturumlar şeklinde uygulanmıştır. Tüm üyeler gruba düzenli bir şekilde devam etmiştir. Uygulama okulun Stem sınıfında gerçekleştirilmiştir. Oturumlar üyelerin izinleri ile kayıt altına alınmıştır.

Uygulama sonrasında deney, kontrol ve plasebo grubuna Zararsız Teknoloji Testi son test olarak uygulanmıştır. Ardından deney, kontrol ve plasebo gruba “bilinçli teknoloji kullanımı” ve “bilinçsiz teknoloji kullanımı”na ilişkin ikişer öykü yazdırılmıştır. Öyküler okulun Stem sınıfında yazdırılmıştır. Uygulamadan 2 ay sonra ise üç gruba Zararsız Teknoloji Testi izleme testi olarak uygulanmıştır.

Elde edilen bulgular ışığında nicel ve nitel veriler birlikte değerlendirilerek çalışmanın tartışma ve sonuç kısmı yazılmıştır.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, toplanan verilerin analizi sonucunda alt problemlere göre elde edilen bulgular ve bulgular doğrultusunda yapılan yorumlara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Beşinci araştırma sorusu “Deney grubunun ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırma sorusuna ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

Deney grubunun Zararsız Teknoloji Testi bilişsel ve duygusal boyutlarına ilişkin öntest, sontest ve izleme testi puanlarının betimsel istatistikleri Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

Deney Grubu Zararsız Teknoloji Testi Betimsel İstatistikleri

Bilişsel Boyut	$\bar{X}$	SS
Öntest	.20	.07
Sontest	.88	.12
İzleme Testi	.83	16
Duygusal Boyut		
Öntest	1.82	.71
Sontest	4.50	.38
İzleme Testi	4.42	.39

Öncelikli olarak deney grubunun Zararsız Teknoloji öntest, sontest ve izleme test verilerinin normallik analizi yapılmıştır. Normallik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Deney Grubu Zararsız Teknoloji Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına ilişkin Normallik Testi Sonuçları

Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
İstatistik	Sd	p	İstatistik	Sd	p

Bilişsel Boyut						
Öntest	.274	10	.03	.899	10	.21
Sontest	.244	10	.09	.881	10	.14
İzleme Testi	.193	10	.20	.898	10	.21
Duygusal Boyut						
Öntest	.174	10	.20	.885	10	.15
Sontest	.285	10	.02	.857	10	.07
İzleme Testi	.212	10	.20	.861	10	.08

Çalışma grubu sayısı 30'un altında olduğundan yapılan normallik testlerinden Shapiro-Wilk dikkate alınmıştır. Teste bakıldığında deney grubunun Zararsız Teknoloji öntest, sontest ve İzleme testi puanlarının normal bir dağılım sergilediği görülmektedir ($p>.05$).

Deney grubuna, Zararsız Teknoloji öntest, sontest ve izleme testi uygulanarak bu testten elde edilen puanların ortalamaları Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi ile kıyaslanmıştır. Mauchly's Test sonucu küresellik varsayımını sağlamadığından, Greenhouse-Geisser düzeltmesi ($\epsilon=.594$, $\epsilon=629$) uygulanmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8

Deney Grubunun Zararsız Teknoloji Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Bilişsel Boyut							
ZT Test Ölçümleri	2.856	1.188	2.405	321.787	.00	.97	Öntest-Sontest Öntest-İzleme T.
Hata	.080	10.689	.007				
Duygusal Boyut							
ZT Test Ölçümleri	46.496	1.258	36.973	138.381	.00	.94	Öntest-Sontest Öntest-İzleme T.
Hata	3.024	11.318	267				

Teblo 8'de görüldüğü üzere, yapılan varyans analizi sonuçlarına göre deney grubunun Zararlı Teknoloji bilişsel boyutunun öntest, sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı

bir farklılık bulunmuştur ($F_{(1.188-10.689)}=321.787$, $p<0.01$). Hesaplanan etki büyüklüğüne göre (kısımlı $\eta^2=0.9$) farkın %97'si açıklanabilmektedir. Anlamalı farklılığın hangi testler arasında olduğunu belirlemek için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testine göre deney grubunun, öntest ($\bar{X}=20$) ve sontest ($\bar{X}=88$) puanları ile öntest ($\bar{X}=20$) ve izleme testi ($\bar{X}=83$) puanları arasında anlamalı farklılık bulunduğı sonucuna varılmıştır. Buna göre deney grubunun bilişsel boyutta sontest ve izleme testi puanı; öntest puanına göre anlamalı bir biçimde daha yüksek bulunmuştur.

Zararlı Teknoloji duygusal boyutunda ise yine öntest, sontest ve izleme testi puanları arasında anlamalı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(1.258-11.318)}=138.381$, $p<0.01$). Etki büyüklüğüne bakıldığında (kısımlı $\eta^2=0.9$) farkın %94'ü açıklanabilmektedir. Yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucunda farkın öntest ($\bar{X}=1.82$) ve sontest ($\bar{X}=4.50$) puanları, öntest($\bar{X}=1.82$) ve izleme testi ($\bar{X}=4.42$) puanları arasında olduğu bulunmuştur. Buna göre deney grubunun duygusal boyutta sontest ve izleme testi puanı; öntest puanına göre anlamalı bir biçimde daha yüksek bulunmuştur.

4.2.Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Beşinci araştırma sorusu “Kontrol grubunun ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamalı bir farklılık var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırma sorusuna ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

Kontrol gurubunun Zararsız Teknoloji Testi bilişsel ve duygusal boyutlarına ilişkin öntest, sontest ve izleme testi puanlarının betimsel istatistikleri Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9

Kontrol Grubu Zararsız Teknoloji Testi Betimsel İstatistikleri

Bilişsel Boyut	$\bar{X}$	SS
Öntest	.25	.06
Sontest	.38	.19
İzleme Testi	.33	15
Duygusal Boyut		
Öntest	2.28	.54
Sontest	2.82	.79
İzleme Testi	2.78	.81

Öncelikle kontrol grubunun Zararsız Teknoloji öntest, sontest ve izleme test verilerinin normallik analizi yapılmıştır. Normallik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Kontrol Grubu Zararsız Teknoloji Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Normallik Testi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Sd	p	İstatistik	Sd	p
Bilişsel Boyut						
Öntest	.200	10	.20	.832	10	.06
Sontest	.163	10	.20	.895	10	.19
İzleme Testi	.208	10	.20	.869	10	.10
Duygusal Boyut						
Öntest	.187	10	.20	.885	10	.15
Sontest	.310	10	.01	.846	10	.07
İzleme Testi	.290	10	.02	.862	10	.08

Kontrol grubunun sayısı 30'un altında olduğundan yapılan normallik testlerinden Shapiro-Wilk dikkate alınmıştır. Teste bakıldığında kontrol grubunun Zararsız Teknoloji öntest, sontest ve İzleme testi puanlarının normal bir dağılım sergilediği görülmektedir ($p>.05$).

Kontrol grubuna, Zararsız Teknoloji öntest, sontest ve izleme testi uygulanarak bu testten elde edilen puanların ortalamaları Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmıştır. Mauchly's Test sonucu küresellik varsayımının bilişsel boyut için sağlandığını göstermektedir ($\chi^2_{(5)}=4.020$, $p>.05$). Duygusal boyut için küresellik varsayımı sağlanamadığından Greenhouse-Geisser düzeltmesi ($\epsilon=.516$) uygulanmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

Kontrol Grubunun Zararsız Teknoloji Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Kareler	sd	Kareler	F	p	η^2	Anlamlı Fark
	Toplamı		Ortalaması				

Bilişsel Boyut					
ZT Test	.082	2	.041	5.224	.02
Ölçümleri					
Hata	.141	18	.008		
Duygusal Boyut					
ZT Test	1.811	1.032	1.755	3.701	.08
Ölçümleri					
Hata	4.403	9.285	.474		

Tablo 11’de görüldüğü üzere, yapılan varyans analizi sonuçlarına göre kontrol grubunun Zararlı Teknoloji bilişsel boyutunun öntest, sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F_{(2-18)}=5.224$, $p>0.01$). Yine Zararlı Teknoloji duygusal boyutu için yapılan analiz sonucuna göre öntest, sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($F_{(1.032-9.285)}=3.701$, $p>0.01$).

4.3.Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

Beşinci araştırma sorusu “Plasebo grubunun ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırma sorusuna ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

Plasebo grubunun Zararsız Teknoloji Testi bilişsel ve duygusal boyutlarına ilişkin öntest, sontest ve izleme testi puanlarının betimsel istatistikleri Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

Plasebo Grubu Zararsız Teknoloji Testi Betimsel İstatistikleri

Bilişsel Boyut	$\bar{X}$	SS
Öntest	.26	.07
Sontest	.35	.18
İzleme Testi	.31	14
Duygusal Boyut		
Öntest	2.24	.59
Sontest	3.18	1.50
İzleme Testi	3.26	1.33

Plasebo grubunun Zararsız Teknoloji öntest, sontest ve izleme test verilerinin normallik analizi yapılmıştır. Normallik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13

Plasebo Grubu Zararsız Teknoloji Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Normallik Testi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Sd	p	İstatistik	Sd	p
Bilişsel Boyut						
Öntest	.248	10	.08	.805	10	.06
Sontest	.210	10	.20	.889	10	.16
İzleme Testi	.238	10	.12	.868	10	.10
Duygusal Boyut						
Öntest	.227	10	.16	.855	10	.07
Sontest	.159	10	.20	.919	10	.35
İzleme Testi	.143	10	.20	.933	10	.48

Plasebo grubunun sayısı 30'un altında olduğundan yapılan normallik testlerinden Shapiro-Wilk dikkate alınmıştır. Teste bakıldığında kontrol grubunun Zararsız Teknoloji öntest, sontest ve İzleme testi puanlarının normal bir dağılım sergilediği görülmektedir ($p>.05$).

Plasebo grubuna, Zararsız Teknoloji öntest, sontest ve izleme testi uygulanarak bu testten elde edilen puanların ortalamaları Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmıştır. Mauchly's Test sonucu küresellik varsayımının bilişsel boyut için sağlandığını göstermektedir ($\chi^2_{(5)}=5.195$, $p>.05$). Duygusal boyut için küresellik varsayımı sağlanamadığından Greenhouse-Geisser düzeltmesi ($\epsilon=.522$) uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14

Plasebo Grubunun Zararsız Teknoloji Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Bilişsel Boyut							
ZT Test	.043	2	.022	2.141	.15		

Ölçümleri

Hata	.182	18	.010			
Duygusal Boyut						
ZT Test	6.435	1.044	6.165	3.172	.11	.
Ölçümleri						
Hata	18.259	9.394	1.944			

Tablo 14’te görüldüğü üzere, yapılan varyans analizi sonuçlarına göre plasebo grubunun Zararlı Teknoloji bilişsel boyutunun öntest, sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($F_{(2-18)}=2.141$, $p>0.01$). Yine Zararlı Teknoloji duygusal boyutu için yapılan analiz sonucuna göre öntest, sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($F_{(1.044-9.394)}=3.172$, $p>0.01$).

4.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

Sekizinci araştırma sorusu “Deney, kontrol ve plasebo gruplarının son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırma sorusuna ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

Öncelikle deney, kontrol ve plasebo gruplarına ait son test verilerinin normallik analizi yapılmıştır. Normallik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15

Zararsız Teknoloji Sontest Puanlarına İlişkin Normallik Testi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Sd	p	İstatistik	Sd	p
Bilişsel Boyut						
Deney Grubu	.244	10	.09	.881	10	.14
Kontrol Grubu	.163	10	.20	.895	10	.19
Plasebo Grubu	.210	10	.20	.889	10	.16
Duygusal Boyut						
Deney Grubu	.285	10	.02	.857	10	.07
Kontrol Grubu	.310	10	.01	.846	10	.05
Plasebo Grubu	.159	10	.20	.919	10	.35

Tablo 15’te görüldüğü üzere, çalışma grubunun sayısı 30’un altında olduğundan yapılan normallik testlerinden Shapiro-Wilk dikkate alınmıştır. Shapiro Wilk testine bakıldığında deney, kontrol ve plasebo grubunun teknoloji bağımlılığı bilişsel ve duygusal farkındalık son test puanlarının normal bir dağılım sergilediği görülmektedir ($p>.05$).

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının Teknoloji Bağımlılığı sontest varyanslarının homojenliğini test etmek için levene testi yapılmıştır. Test sonuçları Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16

Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Zararsız Teknoloji Sontesti Varyansların Homojenliği (Levene Testi)

	Levene	sd1	sd2	p
Bilişsel Boyut	1,684	2	27	.20
Duygusal Boyut	8,457	2	27	.07

Tablo 16’da görüldüğü üzere, Zararsız Teknoloji sontestinin bilişsel ve duygusal boyutlarına ilişkin grupların varyansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmayıp, varyansların homojen olduğu bulunmuştur ($p>.05$).

Deney, kontrol ve plasebo grubunun Zararsız Teknoloji sontestinin bilişsel ve duygusal boyutuna ilişkin sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını analiz etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17

Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Zararsız Teknoloji Sontest Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Bilişsel Boyut							
Gruplar arası	1,754	2	,877	31,686	.00	,701	Deney-Kontrol

Gruplar içi	,747	27	,028				Deney-Plasebo
Toplam	2,502	29					
Duygusal Boyut							
Gruplar arası	15,648	2	7,824	7,740	.00	,364	Deney-Kontrol
Gruplar içi	27,292	27	1,011				Deney-Plasebo
Toplam	42,940	29					

Tablo 17’de belirtildiği üzere, ilk etapta ZT sontesti bilişsel bilişsel boyutuna ilişkin yapılan analiz sonucunda Deney Grubunun sontest ortalaması ($\bar{X}=,88$), Kontrol Grubunun sontest ortalaması ($\bar{X}=,38$) ve Plasebo Grubunun sontest ortalamasının ($\bar{X}=,35$) en az ikisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2-27)}=31,686$, $p<.05$). Testin sonucunda hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=,701$), bu farkın geniş düzeyde olduğunu göstermektedir. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda ise anlamlı farkın Deney ve Kontrol grubu sontest puanları, Deney ve Plasebo grubu sontest puanları arasında olduğu bulunmuştur. Buna göre Deney grubunun bilişsel boyutta sontest puanı; Kontrol grubu ve Plasebo grubunun sontest puanına göre anlamlı bir biçimde daha yüksek bulunmuştur.

Zararsız Teknoloji sontestinin duygusal boyutuna ilişkin yapılan analiz sonucunda ise; Deney Grubunun sontest ortalaması ($\bar{X}=4,50$), Kontrol Grubunun sontest ortalaması ($\bar{X}=2,82$) ve Plasebo Grubunun sontest ortalamasının ($\bar{X}=3,18$) en az ikisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür ($F_{(2-27)}=7,740$, $p<.05$). Testin sonucunda hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=,364$), bu farkın geniş düzeyde olduğunu göstermektedir. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın Deney ve Kontrol grubu sontest puanları, Deney ve Plasebo grubu sontest puanları arasında olduğu görülmüştür. Buna göre Deney grubunun duygusal boyutta sontest puanı; Kontrol grubu ve Plasebo grubunun sontest puanına göre anlamlı bir biçimde daha yüksek bulunmuştur.

4.5.Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Dokuzuncu araştırma sorusu “Deney, kontrol ve plasebo gruplarının izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırma sorusuna ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

Öncelikle deney, kontrol ve plasebo gruplarına ait izleme testi verilerinin normallik analizi yapılmıştır. Normallik analizine ilişkin sonuçlar Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18

Zararsız Teknoloji İzleme Testi Puanlarına ilişkin Normallik Testi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Sd	p	İstatistik	Sd	p
Bilişsel Boyut						
Deney Grubu	,193	10	.20	,898	10	.21
Kontrol Grubu	,208	10	.20	,869	10	.10
Plasebo Grubu	.238	10	.12	,868	10	.10
Duygusal Boyut						
Deney Grubu	,212	10	.20	,861	10	.08
Kontrol Grubu	,290	10	.02	,862	10	.08
Plasebo Grubu	,187	10	.20	,909	10	.27

Tablo 18’de görüldüğü gibi, çalışma grubunun sayısı 30’un altında olduğu için Shapiro-Wilk testi dikkate alınmıştır. Teste bakıldığında deney, kontrol ve plasebo grubunun teknoloji bağımlılığı bilişsel ve duygusal farkındalık boyutu izleme testi puanlarının normal bir dağılım sergilediği görülmektedir ($p>.05$).

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının Zararsız Teknoloji izleme testi varyanslarının homojenliğini test etmek için levene testi yapılmıştır. Test sonuçları Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19

Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Zararsız Teknoloji İzleme Testi Varyansların Homojenliği (Levene Testi)

	Levene	sd1	sd2	p
Bilişsel Boyut				
	0,45	2	27	.96
Duygusal Boyut				
	5,948	2	27	.09

Tablo 19’da görüldüğü üzere, Zararsız Teknoloji izleme testinin bilişsel ve duygusal boyutlarına ilişkin grupların varyansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ve varyansların homojen olduğu saptanmıştır ($p>.05$).

Deney, kontrol ve plasebo grubunun Zararsız Teknoloji izleme testinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını analiz etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20

Deney, Kontrol ve Plasebo Grubunun Zararsız Teknoloji İzleme Testi Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Bilişsel Boyut							
Gruplar arası	1,754	2	,877	37,710	.00	,736	Deney-Kontrol
Gruplar içi	,628	27	,023				Deney-Plasebo
Toplam	2,382	29					
Duygusal Boyut							
Gruplar arası	14,219	2	7,109	8,275	.00	,380	Deney-Kontrol
Gruplar içi	23,196	27	,859				Deney-Plasebo
Toplam	37,415	29					

Tablo 20’de belirtildiği gibi, ilk etapta ZT izleme testi bilişsel boyutuna ilişkin yapılan analiz sonucunda Deney Grubunun izleme testi ortalaması ($\bar{X}=,83$), Kontrol Grubunun izleme testi ortalaması ($\bar{X}=,33$) ve Plasebo Grubunun izleme testi ortalamasının ($\bar{X}=,31$) en az ikisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2-27)}=37,710$, $p<.05$). Testin sonucunda hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = ,736$), bu farkın geniş düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testinde, anlamlı farkın Deney ve Kontrol grubu izleme testi puanları, Deney ve Plasebo grubu izleme testi puanları arasında olduğu saptanmıştır. Buna göre Deney grubunun bilişsel boyutta izleme testi puanı; Kontrol grubu ve Plasebo grubunun izleme testi puanına göre anlamlı bir biçimde daha yüksek bulunmuştur.

Zararsız Teknoloji izleme testinin duygusal boyutuna ilişkin yapılan analiz sonucunda ise; Deney Grubunun izleme testi ortalaması ($\bar{X}=4,42$), Kontrol Grubunun izleme testi ortalaması ($\bar{X}=2,78$) ve Plasebo Grubunun izleme testi ortalamasının ($\bar{X}=3,26$) en az ikisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür ($F_{(2-27)}=8,275$, $p<.05$). Testin sonucunda hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = ,380$), bu farkın geniş düzeyde olduğunu göstermektedir. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın Deney ve Kontrol

grubu izleme testi puanları, Deney ve Plasebo grubu izleme testi puanları arasında olduğu bulunmuştur. Buna göre Deney grubunun duygusal boyutta izleme testi puanı; Kontrol grubu ve Plasebo grubunun izleme testi puanına göre anlamlı bir biçimde daha yüksek bulunmuştur.

4.6. Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular

Onuncu araştırma sorusu “Deney, kontrol ve plasebo grubunun teknoloji bağımlılığı (bilişsel, duyuşsal ve davranışsal) ile ilgili görüşleri nelerdir?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu kısmında nitel verilerden faydalanılmıştır. Deney, kontrol ve plasebo grubu katılımcılarından “teknolojiyi bilinçli kullanan” ve “teknolojiyi bilinçli kullanmayan” bir çocuk ile ilgili iki öykü yazmaları istenmiştir. Grup üyelerine ilişkin ifadeler, Ü1 ile Ü10 arasında kodlanarak yazılmıştır. Yazdıkları öyküler, kuramsal çerçevede oluşturulan temalar doğrultusunda incelenmiş olup bulgular; temalar, katılımcı cevapları ve frekanslar şeklinde aşağıda sunulmuştur.

Deney grubunun bilinçsiz teknoloji kullanımına ilişkin öyküleri için içerik çözümlemesi yapılmış olup, bulgular Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21

Deney Grubunun Bilinçsiz Teknoloji Kullanımına İlişkin Öykü İçeriği Çözümlemesi

Temalar	Katılımcı Cevapları	Frekans
Fiziksel ve Zihinsel Meguliyet	“Aklı sadece tabletteydi” (Ü1). “Bir gün Hazal, 14 saat boyunca bilgisayar oyunu oynamış” (Ü7). “Ela telefona çok bağımlıymış, günde 20 saat telefonda oyun oynamış” (Ü8). “Ali annesine merhaba bile demeden telefon ve tabletini alıp kendini odaya kitledi, 10 saat geçti ve hala oyun oynuyordu” (Ü10).	10
Yoksunluk Belirtileri	“Ona, telefonu bırakır mısın dediğinde bağıırıyordu” (Ü4). “Bir gün eve geldiğinde, telefon ve tabletini her yerde aramış, yine de bulamamış, odasına çıkıp ağlamaya başlamış” (Ü5).	3
Olumsuz Bireysel Etkiler (Fiziksel ve Duygusal)	“Ayrıca teknoloji sağlığını da bozmuştu. Gözleri bozulmuş, zayıflamış, uyku düzeni bozulmuştu” (Ü1). “Hep telefona baktığı için göz kapakları şişip morarıyormuş” (Ü2). “Ailesi ile doktora gitmiş, obezite, kamburluk ve göz bozukluğu gibi birçok hastalık çıkmış” (Ü7).	8

	“Annesi ile Ali Göz doktoruna gittikten sonra Ali artık gözlük kullanmaya başlamıştı” (Ü10).	
Olumsuz Sosyal Etkiler	“Arakadaşları ve kardeşi oyun oynamak için çağırıyormuş ama gelmiyormuş ve her seferinde şöyle diyormuş: ‘Zaten telefonda oyun var, aşağıya inmenin ne gereği var.’” (Ü2). “Teknolojik aletlerle çok fazla zaman geçirdiği için öğretmenleriyle, arkadaşlarıyla ve ailesiyle ilişkisi kötüymüş” (Ü6). “Ailesiyle hiçbir bağ kurmuyormuş, sürekli arkadaşlarını tersliyormuş” (Ü7). “Ailesiyle hiç sohbet etmez, arkadaşları oyun oynamaya çağırırsa aşağıya inmezdi” (Ü8).	8
Olumsuz Akademik Etkiler	“Okuldaki başarısı çok kötüymüş” (Ü6). “Sınıfta kalıp duruyormuş, karnesi çok kötüymüş” (Ü7). “Okuldaki başarısı düşüktü” (Ü8).	8
Sorumluluklarını Yerine Getirememesi	“Ama telefonla tabletle çok ilgilendiği için başka şeylere zaman kalmıyormuş” (Ü1). “Dersi hiç dinlemiyormuş” (Ü2). “Bir gün kendini tablete o kadar kaptırmıştı ki, okula gitmeyi unutmuştu” (Ü3). “Çünkü okula hiç gitmeyip derslerden geri kalmış ve yedi yirmidört telefonla oynuyormuş” (Ü6). “Tablete girip yemek bile yemiyormuş”, “Akşam olunca hiç yatmıyormuş” (Ü7).	9

Tablo 21’de görüldüğü gibi, Deney grubundaki tüm öğrenciler, bilinçsiz teknoloji kullanımında zihinsel ve fiziksel meşguliyeğe yönelik farkındalık bildirmişlerdir. Üyelerden 3’ü yoksunluk belirtilerine ilişkin farkındalık bildirirken, 8 öğrenci fiziksel ve duygusal boyutları kapsayan bireysel olumsuz etkilere yönelik farkındalık bildirmişlerdir. Üyelerin 8’i olumsuz sosyal etki, yine 8’i olumsuz akademik etki ve 9’u sorumluluklarını yerine getirememeye ilişkin farkındalık bildirmişlerdir.

Kontrol grubunun bilinçsiz teknoloji kullanımına ilişkin öyküleri için içerik çözümlemesi yapılmış olup, bulgular Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22

Kontrol Grubunun Bilinçsiz Teknoloji Kullanımına İlişkin Öykü İçeriği Çözümlemesi

Temalar	Katılımcı Cevapları	Frekans
---------	---------------------	---------

Fiziksel ve Zihinsel Meguliyet	“Günde 3 saat kadar video izler” (Ü4). “Sabahtan akşama kadar oyun oynarmış” (Ü6).	6
Yoksunluk Belirtileri		0
Olumsuz Bireysel Etkiler (Fiziksel ve Duygusal)	“Sonunda gözü bozulmuş” (Ü6).	1
Olumsuz Sosyal Etkiler	“Arkadaşları çağırdığında, ‘Hayır, gelmeyeceğim.’ demiş ve tabletle oynamaya başlamış” (Ü1). “Ali arkadaşlarıyla hiç konuşmazmış” (Ü9). “Ailesiyle iyi geçinmezmiş” (Ü10).	6
Olumsuz Akademik Etkiler	“Okuldaki dersleri kötüymüş” (Ü1). “Karnesi kötüymüş” (Ü7).	4
Sorumluluklarını Yerine Getirememesi	“Hiç çalışmaz ve hiç okula gitmezmiş” (Ü1). “Ödevini yapmazmış” (Ü6).	4

Tablo 22’de görüldüğü üzere, Kontrol grubundaki öğrencilerin yarısından fazlası, bilinçsiz teknoloji kullanımı fiziksel ve zihinsel meşguliyet temasına ilişkin farkındalık bildirmişlerdir. Yoksunluk belirtilerine ilişkin farkındalık belirtilmemiş olup, gruptan sadece 1 üye olumsuz bireysel etkilere yönelik farkındalık bildirmiştir. Gruptan 7 üye olumsuz sosyal etki, 4 üye olumsuz akademik etki ve yine 4 üye sorumluluklarını yerine getirmemeye ilişkin farkındalık bildirmiştir.

Plasebo grubunun bilinçsiz teknoloji kullanımına ilişkin öyküleri için içerik çözümlemesi yapılmış olup, bulgular Tablo 23’te sunulmuştur.

Tablo 23

Plasebo Grubunun Bilinçsiz Teknoloji Kullanımına İlişkin Öykü İçeriği Çözümlemesi

Temalar	Katılımcı Cevapları	Frekans
Fiziksel ve Zihinsel Meguliyet	“Kendini sanal dünyaya kaptırmış, hatta bilgisayardan hiç kalkmazmış” (Ü1). “Eda teknolojiyi çok kullanır (Ü5). “Her akşam 8 saat tabletiyle oynuyormuş” (Ü8).	7
Yoksunluk Belirtileri		0
Olumsuz Bireysel Etkiler (Fiziksel ve	“Bir gün telefonla oynarken gözleri bozulmuş” (Ü6). “Telefonla çok oynadığı için gözü bozulmuş” (Ü10).	3

Duygusal)		
Olumsuz Sosyal Etkiler	“Annesi ve babasıyla hiç zaman geçirmezmiş” (Ü1). “Ne dışarı çıkıp oyun oynuyor, ne de ailesi ile vakit geçiriyormuş” (Ü3). “Hasan ve arkadaşlarının arası kötüymüş” (Ü10).	5
Olumsuz Akademik Etkiler	“Can sınıfta hiç iyi değilmiş” (Ü3). “Hiç çalışkan değilmiş”, “Sınavlardan sıfır alıyormuş” (Ü7). “Okuldaki başarısı düşüktü” (Ü8).	5
Sorumluluklarını Yerine Getirememesi	“Her okuldan geldiğinde, elini yüzünü yıkamadan telefonunu alıyormuş” (Ü5). “Hiç ödev yapmazmış” (Ü6). “Her akşam 8 saat tabletle oynuyormuş, onun için okula geç kalıyormuş” (Ü8).	6

Tablo 23’te belirtildiği gibi, Plasebo grubundaki öğrencilerin yarısından fazlası, fiziksel ve zihinsel meşguliyeteye ilişkin farkındalık bildirmişlerdir. Yoksunluk belirtilerine yönelik farkındalık bildirmemişlerdir. Gruptan 3 üye olumsuz bireysel etkilere, 5 üye olumsuz sosyal etkilere ve yine 5 üye olumsuz akademik etkilere ilişkin farkındalık bildirmiştir. Son olarak üyelerden 6’sı sorumluluklarını yerine getirmemeye yönelik farkındalık bildirmişleridir.

Bilinçsiz teknoloji kullanımına ilişkin deney, kontrol ve plasebo gruplarının yazdığı öykülere yönelik bulgular incelendiğinde; deney grubunun diğer gruplara kıyasla tüm temalarda daha fazla farkındalık bildirdiği görülmektedir.

Deney grubunun bilinçli teknoloji kullanımına yönelik öyküleri için içerik çözümlemesi yapılmış olup, bulgular Tablo 24’te sunulmuştur.

Tablo 24

Deney Grubunun Bilinçli Teknoloji Kullanımına İlişkin Öykü İçeriği Çözümlemesi

Temalar	Katılımcı Cevapları	Frekans
Süre Kısıtlaması	“30 dakika telefona bakarmış” (Ü2). “Zeynep günde en fazla 30 dakika bilgisayar oyunu oynuyormuş” (Ü7). “Ada telefonda en fazla 1 saat zaman geçirirmiş” (Ü8). “İrmak teknolojiye 1 saat zaman ayırıyor” (Ü9).	7
Amaçlı Kullanım	“Sadece araştırma ödevleri varsa bilgisayardan yardım alıyordu” (Ü3). “Sonra araştırma ödevim için annemin telefonunu kullandım” (Ü4). “Bazen telefona araştırma yapmak için bakarmış” (Ü8).	6

Olumlu Bireysel Etkiler (Fiziksel, Duygusal, Akademik)	“Fiziksel sağlığı ve dersleri çok iyiymiş” (Ü1). “Geç uyumadığı için, çok fazla telefona bakmadığı için sağlığı iyiymiş” (Ü2). “Dersleri çok iyiymiş ve sağlığı çok iyiymiş” (Ü6). “Melek sağlıklı ve mutlu bir çocuktur” (Ü10).	8
Olumlu Sosyal Etkiler	“Ya arkadaşlarını çağırır, ya da arkadaşları onu çağırır oyun oynarlarmış”, “Ailesiyle sohbet edermiş” (Ü2). “Ailesiyle arası çok iyiydi”, “Her gün yeni arkadaşlar ediniyordu” (Ü3). “Kerem’in ailesi ve arkadaşlarıyla ilişkileri çok iyiymiş” (Ü6). “Ailesiyle oyun oynar, sohbet eder, parka gidip piknik yaparlarmış” (Ü7).	8
Sosyal Aktiviteler	“Hobileri çiçek yetiştirmek, hayvan bakmakmış”, “Piyano çalmayı çok severmiş” (Ü1). “Resim çizmeyi çok sevdiği için resim kursuna yazıldı” (Ü3). “İrmak yüzmeyi seviyor ve yüzme kursuna gidiyormuş” (Ü9).	9

Tablo 24’te belirtildiği üzere, Deney grubundan 7 üye bilinçli teknoloji kullanımına ilişkin süre kısıtlaması temasına, 6 üye amaçlı kullanım temasına yönelik farkındalık bildirmişlerdir. Üyelerden 8’i olumlu bireysel etkiler, yine 8’i olumlu sosyal etkilere ilişkin farkındalık belirtmişlerdir. Son olarak gruptan 9 üye, sosyal aktivite temasına ilişkin farkındalık bildirmiştir.

Kontrol grubunun bilinçli teknoloji kullanımına ilişkin öyküleri için içerik çözümlemesi yapılmış olup, bulgular Tablo 25’te sunulmuştur.

Tablo 25

Kontrol Grubunun Bilinçli Teknoloji Kullanımına İlişkin Öykü İçeriği Çözümlemesi

Temalar	Katılımcı Cevapları	Frekans
Süre Kısıtlaması	“Elif Nida teknolojiyle yarım saat bile oynamaz” (Ü3). “Elif teknolojiyi az kullanırmış” (Ü6).	3
Amaçlı Kullanım		0
Olumlu Bireysel Etkiler (Fiziksel, Duygusal, Akademik)	“Sınıfta çalışkan, derlerinde de başarılıdır” (Ü1). “Karnesi hep çok iyi gelirmiş” (Ü2).	4
Olumlu Sosyal Etkiler	“Ailesiyle vakit geçirir, sohbet edermiş” (Ü1). “Melek, arkadaşı Esila ile çok iyi geçinir, sık sık birbirlerine giderlermiş” (Ü4).	7

	“Ailesiyle, öğretmenleriyle arası iyidir” (Ü5).	
Sosyal Aktiviteler	“Spor yapar, kurslara gider, satranç oynar, tenis oynarmış” (Ü1).	1

Tablo 25’te görüldüğü üzere, Kontrol grubundan 3 üye süre kısıtlaması temasına yönelik farkındalık bildirirken, gruptan hiçkimse amaçlı kullanıma yönelik farkındalık bildirmemiştir. Yine olumlu bireysel etkiler temasına ilişkin 4 üye ve olumlu sosyal etkiler temasına ilişkin 7 üye farkındalık bildirmiştir. Sosyal aktiviteler temasına yönelik ise gruptan sadece 1 üye farkındalık bildirmiştir.

Plasebo grubunun bilinçsiz teknoloji kullanımına yönelik öyküleri için içerik çözümlemesi yapılmış olup, bulgular Tablo 26’da sunulmuştur.

Tablo 26

Plasebo Grubunun Bilinçli Teknoloji Kullanımına İlişkin Öykü İçeriği Çözümlemesi

Temalar	Katılımcı Cevapları	Frekans
Süre Kısıtlaması	“Her gün teknolojiye zamanlı bakarmış” (Ü1). “Bir kağıda şöyle bir şey yazmış ‘1 saat telefonla oynamak, 1 saat ödev yapmak’” (Ü6). “Teknoloji kurallarına uyar”, “Yarım saat izlermiş” (Ü8).	5
Amaçlı Kullanım		0
Olumlu Bireysel Etkiler (Fiziksel, Duygusal, Akademik)	“Özge sınıfta 1.’ymiş” (Ü3). “Dersleri çok iyiymiş” (Ü7).	4
Olumlu Sosyal Etkiler	“Annesiyle babasıyla sohbet eder, kardeşleriyle zaman geçirir ve arkadaşlarına iyi davranırmış” (Ü5). “Ailesiyle çok iyi bir hayatı varmış ve arkadaşlarını çok seviyormuş” (Ü7).	5
Sosyal Aktiviteler		0

Tablo 26’da görüldüğü gibi Plasebo grubundan 5 üye, bilinçli teknoloji kullanımı süre kısıtlaması temasına yönelik farkındalık bildirirken; gruptan hiçbir üye amaçlı kullanıma yönelik farkındalık bildirmemiştir. Üyerin 4’ü olumlu bireysel etkiler temasına ilişkin, 5’i ise olumlu sosyal etkiler temasına ilişkin farkındalık bildirmiştir. Son olarak sosyal aktiviteler temasına yönelik hiçbir üye farkındalık bildirmemiştir.

Bilinçli teknoloji kullanımına ilişkin deney, kontrol ve plasebo gruplarının yazdığı öykülere yönelik bulgular incelendiğinde; deney grubunun diğer gruplara kıyasla tüm temalarda daha fazla farkındalık bildirdiği görülmektedir.



BÖLÜM V

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, Uyarlanan Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programının, ilköğretim 4. Sınıf öğrencilerinin teknoloji bağımlılığına yönelik farkındalığını artırıp arttırmadığı incelenmiştir. Elde edilen veriler istatistiksel yöntemlerle analiz edilmiştir. Bu bölümde, araştırmanın alt problemleri çerçevesinde analizlerin yorumlarına yer verilmiştir.

Deney grubunun ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin tartışma;

Elde edilen bulgulara göre psiko-eğitim programı uygulanan deney grubunun öntest, son test ve izleme testi arasında anlamlı bir farklılık bulunurken; hiçbir uygulama yapılmayan kontrol grubu ve verimli ders çalışma eğitimi uygulanan plasebo grubunun öntest, son test ve izleme testi arasında anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır. Deney grubu, uygulanan psiko-eğitim programının ardından, son testte ve 2 ay sonra uygulanan izleme testinde yüksek puan almıştır. Bu bulgulara göre, Uyarlanan Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programının etkili olduğu söylenebilir. Bu program öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal farkındalık düzeyini arttırmış ve bu farkındalık eğitim sonrasında da devam etmiştir. Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde, bu tarz programların öğrencilerin teknoloji bağımlılığı farkındalık düzeyini arttırmada anlamlı sonuçlar doğurduğu görülmektedir. Akdenizli (2019), ortaokul düzeyinde uygulanan TBM eğitim programının etkililiğini incelediği çalışmada, TBM'nin etkili bir önleyici program olduğunu ve öğrenci görüşlerinin bu sonucu destekler nitelikte olduğunu belirtmiştir. Büyüköztürk ve ark. (2019) ise, yine TBM eğitim programının etkililiğini ölçtükleri araştırmalarında, programın tüm seviyedeki öğrencilerin farkındalıklarını arttırmada etkili bir program olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin tartışma;

Deney, kontrol ve plasebo grubunun Zararsız Teknoloji son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelendiğinde; deney grubunun son test puanının daha yüksek olduğu, kontrol ve plasebo grubundan anlamlı bir biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre Uyarlanan Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programının, programa katılan öğrencilerin, katılmayan öğrencilere göre teknoloji bağımlılığı farkındalık düzeyini arttırmada etkili bir önleyici program olduğu söylenebilir. Literatürde araştırmanın bu sonucu

ile tutarlılık gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Shek ve arkadaşları (2016), Çin’de ilköğrencilerinin davranışsal, duygusal, sosyal ve düşünme yeterliliklerini geliştirerek bağımlılığı önlemeyi amaçladıkları bir program geliştirmişlerdir. Uygulama sonucunda programa katılan öğrencilerin, katılmayanlara kıyasla teknoloji bağımlılığı eğiliminde azalma olduğunu saptamışlardır. Ülkemizde yapılan başka bir çalışmada ise Karadağ ve Noyan (2023), teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik 4 oturumluk bir psiko-eğitim programı geliştirerek, 8. Sınıf öğrencileri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda programa katılan öğrencilerin, katılmayan öğrencilere nazaran problemli internet kullanma düzeylerinde ve teknoloji başında geçirdikleri sürede düşüş görülmüştür.

Deney, kontrol ve plasebo gruplarının izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin tartışma;

Deney, kontrol ve plasebo grubunun Zararsız Teknoloji izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakıldığında; deney grubunun izleme testi puanının, kontrol ve plasebo grubundan anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre Uyarlanan Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programına katılan deney grubunun izleme testi puanı, bu programa katılmayan kontrol ve plasebo grubunun izleme testi puanından yüksektir, başka bir deyişle elde edilen bu sonuçlar zamanın olası etkisini ortadan kaldırmış ve hazırlanan psiko-eğitim programının 2 ay sonrasında da kalıcılığa sahip bir önleyici program olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında test maddelerinin bellekte kalmış olması, bağımlılığın güncel bir problem olması sebebiyle çevrede bilinçlendirici bir çok uyarının yer alması da kalıcılığın sebepleri olabilir (Gül, 2019). Alanyazındaki başka araştırmalar, mevcut araştırmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir (Çelik, 2016; Aşantugrul, 2020). Mun ve Lee (2015) bütünleşik internet bağımlılığını önleme programının, internet bağımlılığı riski taşıyan ilköğretim öğrencileri üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında, programın etkili olduğu ve yapılan izleme testi ile de kalıcılığının devam ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Aşantugrul (2020), bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı geliştirilen psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine etkisini incelediği çalışmada, uygulanan psiko-eğitim programının etkili olduğunu ve 3 ay sonra uygulanan izleme testinde etkinin devam ettiğini saptanmıştır.

Deney, kontrol ve plasebo grubunun teknoloji bağımlılığı (bilişsel, duyuşsal ve davranışsal) ile ilgili görüşlerine ilişkin tartışma;

Deney, kontrol ve plasebo grubunun teknoloji bağımlılığına ilişkin farkındalıkları nicel ölçümler dışında, nitel yöntemlerle de incelenmek istenmiş, öğrencilere bilinçsiz teknoloji kullanımı ve bilinçli teknoloji kullanımına ilişkin 2’şer tane öykü yazdırılmıştır. Bilinçsiz teknoloji kullanımına yönelik yazdırılan öykülerin içerik analizine ilişkin bulguları göstermiştir ki; deney grubunun diğer gruplara göre bilinçsiz teknoloji kullanımına yönelik farkındalıkları daha yüksektir. Bilinçsiz teknoloji kullanımında, teknoloji ile yoğun bir fiziksel ve zihinsel uğraş olduğu konusunda üç grup da yüksek farkındalığa sahipken; kontrol ve plasebo grubu öğrencilerinin yoksunluk belirtileri konusunda bir farkındalığa sahip olmadıkları görülmektedir. Yine bilinçli teknoloji kullanımına ilişkin yazdırılan öykülerin içerik analizi bulgularına bakıldığında; deney grubunun kontrol ve plasebo grubuna kıyasla bilinçli teknoloji kullanımı farkındalığı daha yüksektir. Özellikle plasebo ve kontrol grubundaki öğrencilerin teknolojiyi amaçlı kullanma ve bağımlılıklardan uzak durma noktasında sosyal aktivitelerin önemi konusunda farkındalığa sahip olmadıkları görülmüştür. Bu bulgular ışığında, uygulanan psko-eğitim programının, teknoloji bağımlılığına yönelik farkındalık kazandırması noktasında etkili bir önleyici program olduğunu söylemek mümkündür. Literatürde teknoloji bağımlılığına ilişkin farkındalıkların incelenmesi konusunda, öyküleme yöntemi kullanan başka bir araştırmaya rastlanmadığından kıyaslama yapılamamıştır.

Literatür incelendiğinde yapılan çoğu araştırmada, uygulanan programların etkili olduğu görülse de, bazı araştırmalar tersi yönde sonuçlar elde etmiştir. Busch ve Leeuw (2013), Hollanda’daki bir ortaokulda çok boyutlu sağlık davranışlarını teşvik eden 3 yıllık bir müdahale programı uygulamışlardır. Uygulamanın ardından elde edilen verilerde, ekran başında geçirilen süre konusunda erkek öğrenciler için anlamlı bir düşüş görülürken, kız öğrenciler için önemli bir değişim gözlemlenmemiştir. Haftalık çevrimiçi oyun oynama saatleri ile ilgili olarak ise erkek ve kız öğrencilerde anlamlı bir değişim tespit edilmemiştir. İlkokul öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı farkındalıklarını arttırmaya yönelik geliştirilen bu psiko-eğitim programının etkili olmasının olası nedenlerinin, TBM içeriklerinin 6 oturumluk bir sürece yayılması, öğrencilerin bilişsel farkındalıklarının yanında duyuşsal ve davranışsal farkındalıklarını arttıracak içeriklere de yer verilmesi, programın içeriğinin ev ödevleri ile desteklenmesi, programda öğrencilerin aktif katılım sağlayabilecekleri içeriklerin bulunması ve küçük grupla çalışılması olduğu düşünülmektedir. Aktan, Yılmaz ve Yılmaz (2018), ortaokullarda uygulanan Bağımlılıkla Mücadele Programının (TBM) etkililiğinin değerlendirmek üzere yönetici, veli ve öğretmen görüşlerini inceledikleri çalışmalarında;

grupların kalabalık ve öğrenci sayısının fazla olması, öğrencilerin programda pasif olması, uygulamaya yönelik etkinliklerin az olması, sunum içeriklerinin yetersiz ve basit olması gibi sorunların, programın etkililiğini azalttığını belirtmişlerdir. Mevcut araştırmada değinilen olumsuzlukların giderilmesi amacıyla TBM programı ilköğretim modülü, 6 oturumluk bir psiko-eğitim programına dönüştürülmüş ve öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal farkındalıklarını arttıracak içerikler eklenmiştir.

Türkiye’de bağımlılığı önleme noktasında okullar başta olmak üzere toplumun tüm kesimini içine alan başka bir kapsayıcı çalışma bulunmamaktadır. Özellikle ilköğretim seviyesi için teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik geliştirilen tek programın TBM eğitim programı olduğu görülmektedir. Yurtdışında çeşitli bağımlılık önleme programlarının olduğu bilinmekle birlikte, geliştirilen en kapsamlı programlardan birinin sosyal becerileri geliştirme, etkileşime dayalı öğrenme ve madde kullanımı ile ilgili önleyici bilgiler içeren Botvin ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen Yaşam Becerileri Eğitim Programı olduğu görülmektedir. Bu programın bir benzeri ülkemizde, Aydoğdu Sevgi, Ögel, Tarı Cömert ve Yılmazçetin Eke (2007) tarafından geliştirilen Günebakan Madde Bağımlılığını Önleme Eğitim Programı’dır. 13 haftalık bir süreçten oluşan bu program, temel sosyal beceriler kazandırmayı ve bağımlılık yapan maddeler konusunda bilgilendirmeyi kapsamaktadır. Siyez ve Palabıyık (2008) tarafından yapılan etkililik çalışmasında, programın öğrencilerin bağımlılık yapıcı maddeler hakkındaki bilgi düzeyleri ve maddeyi reddetme becerilerinde artış sağladığı, fakat öğrencilerin madde kullanım sıklığı üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır. Bunlardan farklı olarak Türkiye Yeşilay Cemiyeti, son yıllarda ortaokul öğrencilerinin bağımlılıklara karşı güçlenmelerini, temel yaşam becerileri arttırmayı hedefleyen okul temelli önleyici bir program olan Yeşilay Yaşam Becerileri Eğitim Programı (YYBE)’ni geliştirmiştir. 15 hafta süren bu programla; stresle başa çıkabilme, kendini yönetebilme, olumsuz duyguları önleyebilme, etkili iletişim kurabilme, eleştirel düşünebilme, empati kurabilme, karar verebilme ve reddetme becerileri kazanabilme gibi yaşam becerilerinin kazandırılması amaçlanmaktadır. (<https://www.yesilay.org.tr/tr/yesilay-yasam-becerileri-egitim-programi-yybe>). Henüz literatürde herhangi bir etkililik çalışmasına rastlanmayan programın eğitici eğitimleri, Türkiye Yeşilay Cemiyeti ile Milli Eğitim Bakanlığı arasında imzalanan bir protokol ile ortaokul seviyesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yapan alan uzmanlarına verilmektedir. Tüm bu programlar incelendiğinde; ilköğretim seviyesine uygun, teknoloji bağımlılığı ve diğer bağımlılıkları önleme noktasında okul temelli ve kapsayıcı

olduğu düşünelen en önemli programlardan birinin TBM eğitim programı olduğu görölmektedir.

Daha önce bahsedilen istatistikler de göz önünde bulundurulduğunda, Dünya’da ve Türkiye’de teknoloji kullanımının her geçen gün arttığı görölmektedir. Yine bu istatistikler teknoloji kullanımının çok küçük yaşlara kadar düştüğünü göstermektedir. Özellikle pandemi sürecinin getirdiğı kısıtlamalar ile kullanımı artan teknolojik aletlerin, bağımlılık riskini arttırdığı bilinmektedir (Kuru ve Kolcu, 2021). Literatürde teknoloji bağımlılığı bir çok fiziksel, psikolojik ve sosyal problemle ilişkilendirilmiştir. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda, özellikle çocuklara yönelik uygulanacak önleyici programlar önemli hale gelmektedir. İlkokul çağında teknoloji bağımlılığına karşı oluşacak farkındalığın, özellikle riskli bir dönem olan ergenlikte ve yetişkinliğe uzanan süreçte önemli bir etki yaratacağı düşünülmektedir. Bu açıdan çok fazla çocuğa ulaşılması bakımından okul temelli önleyici programların, Psikolojik Danışma ve Rehberlik hizmetleri içerisinde verilmesi oldukça önemlidir. Mevcut araştırmanın, bu anlamda literatüre ve uygulama yürüten alan uzmanlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, Uyarlanan Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programının ilkokul 4. sınıf öğrencilerinin bilinçli teknoloji kullanımına ilişkin bilişsel ve duygusal farkındalıkları üzerindeki etkisini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma, iki kısımda incelenmiş olup sonuçları aşağıda sunulmuştur;

1. Uyarlanan Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, öğrencilerin teknoloji bağımlılığı farkındalığını arttırmada etkili bir programdır.
2. Uyarlanan Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, programa katılan öğrencilerin katılmayanlara kıyasla teknoloji bağımlılığı farkındalıklarını arttırmada etkili bir programdır.
3. Uyarlanan Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, öğrencilerin teknoloji bağımlılığı farkındalığını arttırmada zamanın olası etkisini ortadan kaldırarak programdan 2 ay sonrasında da kalıcılığa sahip etkili bir programdır.
4. Nitel yöntemlerle elde edilen sonuçlarda da, Uyarlanan Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, etkili bir önleyici program olduğunu sonucuna varılmıştır.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler:

1. İlkokullarda görev Psikolojik Danışma ve Rehberlik uzmanları, etkililiği incelenen psiko-eğitim programını, risk grubundaki öğrenciler için teknoloji bağımlılığı farkındalıklarını arttırmak amacıyla önleyici bir program olarak kullanabilirler.
2. Alanda çalışan uzmanlar, öğrencilerin yanı sıra veliler için aile eğitimi ve teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik seminer çalışmaları düzenleyebilirler.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler:

1. Bu çalışma ilkokul 4. Sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. TBM eğitim programı modülü baz alınarak hazırlanan psiko-eğitim programı, diğer sınıf ve kademeler göz önünde bulundurularak güncellenebilir ve farklı kademelerdeki örneklem grupları üzerindeki etkileri sınanabilir.
2. Bu çalışmada izleme testi, programın bitmesinden 2 ay sonra yapılmıştır. Yeni yapılacak çalışmalarda, çalışmanın daha uzun zaman içindeki kalıcılığının sınanması amacıyla, farklı periyotlarda ölçümler tekrarlanabilir.

3. Öğrencilerin teknoloji bağımlılığına yönelik farkındalıklarının artırılması ve etkisinin sürdürülmesi konusunda ailenin rolü araştırılabilir, geliştirilecek psiko-eğitim programlarına aile oturumları eklenebilir.
4. Zamanının büyük bir kısmını okulda geçiren öğrencilerin, teknoloji bağımlılığına yönelik farkındalıklarının artırılması ve etkisinin sürdürülmesi konusunda öğretmenin rolü araştırılabilir, geliştirilecek psiko-eğitim programlarına ek öğretmen bilgilendirme seminerleri eklenebilir.
5. Psiko-eğitim programları dışında, öğrencilerin teknoloji bağımlılığına ilişkin farkındalıklarını artırma noktasında bireysel psikolojik danışma ve grupta psikolojik danışma uygulamalarının etkililiği incelenebilir.



KAYNAKÇA

- Ahuja, S.,&Kumari, S. G. (2009). Impact of extended video viewing on cognitive, affectiveandbehavioralprocesses in preadolescents (Doctoraldissertation, School of Management andSocialSciences, ThaparUniversity, Patiala).
- Akçay, D., & Özcebe, H. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 12(2), 66-71.
- Akdenizli, C. (2019). *Ortaokul Düzeyinde Uygulanan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitiminin (Tbm) Etkililiği Ve Öğrencilerin Eğitim İle İlgili Görüşleri* (Master'sthesis, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Estitüsü).
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji Bağımlılığı*. SALON YAYINLARI.
- Aktan, O., Yılmaz, M. & Yılmaz, M. (2018). Ortaokullarda uygulanan bağımlılıkla mücadele programının etkililiğinin değerlendirilmesine yönelik yönetici, öğretmen ve veli görüşleri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 5, 637–664. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0041>
- Albee, G. W. (1999). Prevention, not treatment, is the only hope. *Counselling Psychology Quarterly*, 12(2), 133-146.
- Alikaşifoğlu, M., & Ercan, O. (2009). Ergenlerde riskli davranışlar. *Turkish Archives of Pediatrics*, 44(1).
- American Academy of Pediatrics (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), 1–8.
- AmericanPsychiatricAssociation. (2013). *DSM-5: Diagnosticand Statistical Manual of MentalDisorders* (5th ed.). Washington: AmericanPsychiatric Publishing.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A ComprehensiveReview. *TechnologyandAddiction*, (2), 175–184. doi: 10.1007/s40429-015- 0056-9
- ARILIK, M. (2019). “Madde Bağımlılarının Damgalanma Sonrası Bağımlılık Döngüsü”, (Yüksek lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Aşantugrul, N. (2020). *Bilişsel-davranışçı Yaklaşım Dayalı Psikoeğitim Programının Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine Etkisi* , (Doktora tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

- Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (2021). Avrupa Uyuşturucu Raporu. https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/13838/2021.2256_TR_02.pdf adresinden 13.04.2022 tarihinde elde edinilmiştir.
- Ayaz, B. (2016). Ergenlerde teknoloji bağımlılığının bazı psikososyal değişkenlerle ilişkisi [Yayımlanmamış ylık lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Balcı, A. (2001). *Sosyal bilimlerde araştırma – yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem.
- Baltacı, Ö., & Akbulut Ö. F. (2021) Türkiye’de Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanındaki Tezlerde Problemlili Teknoloji Kullanımı. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 1-1.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G.V., ve Pastorelli, C. (1996). Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child development*, 67 (3), 1206–1222.
- Barth, J.L. ve Demirtaş, A. (1997). İlköğretim Sosyal Bilgiler Öğretimi. Ankara: YÖK/Dünya Bankası Milli Eğitim Geliştirme Projesi Hizmet öncesi Öğretmen Eğitimi Yayınları.
- Başkak, M. (2021). Tütün Kullanım Bozukluğu Açısından Sigara Bağımlılığı Tedavisinde Hipnoterapinin Etkisi.
- Beard, K. W. (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7–14.
- Bektaş, M. (2018). *Davranışsal Bağımlılığ: Tanımı, Türleri ve Sınıflandırılması*. In H. Ateş & A. Koçak (Eds.), *Bir Kamu Politikası Olarak Bağımlılığla Mücadele* (1st ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bilim Teknolojiler ve İletişim Kurumu (2021). TÜRKİYE’DEKİ ÇOCUKLARIN VE EBEVEYNLERİN BİLİNÇLİ VE GÜVENLİ İNTERNET KULLANIM DENEYİMİ VE ALIşKANLIKLARI. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/5Jo68.pdf> adresinden 10.09.2022 tarihinde elde edinilmiştir.
- Bostancı, S., & Çakır, R. (2022). Erken çocukluk çağında çocuğu olan ebeveynlerin, çocuklarına medya kullandırmadaki aracılıkları ve dijital ebeveynlik farkındalıklarının incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education (TUIPED)*, 7(2), 86-116. Doi: 10.52797/tuiPED.1192163

- Botvin, G. J., Baker, E., Dusenbury, L., & Botvin E. M. (1995). Long-term follow-up results of a randomized drug-abuse prevention trial in a white middle class population. *Journal of the American Medical Association*, 273, 1106–1112.
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skillstraining: Empirical findings and future directions. *Journal of Primary Prevention*, 25(2), 211–232.
- Bozkurt, H., Şahin, S., ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247. doi: 10.16899/ctd.66303
- Busch, V., De Leeuw, R. J., & Schrijvers, A. J. (2013). Results of a multibehavioral health-promoting school pilot intervention in a Dutch secondary school. *Journal of Adolescent Health*, 52(4), 400-406.
- Büyüköztürk, Ş., Yılmaz, S., Özbay, Y., Eşici, H., Tomar, İ. H., Aliyev, R., ... & Akyılmaz, F. D. (2019). The effectiveness of addiction prevention training program of Turkey on improved acquisition of knowledge and emotional awareness about addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 115-131.
- Cao H, Sun Y, Wan Y, Hao J, Tao F. Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*. 2011;11:802-8.
- C.C Tsai, & Lin, S.S.J.(2005). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 649-652.
- Chiu, S., Lee, J., & Huang, D. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*, (7), 571-581.)
- Connery, H. S., & Kleber, H. D. (2007). Guideline Watch (April 2007): Practice guideline for the treatment of patients with substance use disorders. *Focus*, 5(2), 163-166.
- Common Sense Media. (2019). *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2019* . Common Sense Media: <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2019> adresinden 17.10.2021 tarihinde alındı
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Karma Yöntem Araştırmaları*. (Çev. Ed.: Yüksel Dede & Selçuk Beşir Demir) Ankara: Anı Yayıncılık.

- Creswell John W. (2012). Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. Lincoln: University of Nebraska Daulat Purnama
- Çelik, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir müdahale. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 365-386.
- Çelik, G., Tahiroğlu, A., & Avcı, A. (2008). Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(1).
- ÇOCUKLARDAKİ, D. O. B. D., ÇEVİK, O., & KOÇAK, D. O. YÜKSEK LİSANS TEZİ.
- Demir, A. Ö. (2021). *Altıncı ve yedinci sınıf ortaokul öğrencilerinin sosyal becerileri ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University (Turkey)).
- Demircan, Y. (2014). *5. sınıf öğrencilerinin sınıf içi etkinlik ve akademik başarı düzeylerine göre öz-düzenleme stratejileri ve motivasyonel inançlarının incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Demirel, S. (2022). *İlkokul Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığı Düzeyleri Ile Problem Çözme Becerileri, Akran Zorbalığı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Dinç, M. (2014). *Teknolojiyi bilinçli kullanıyorum*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Doğan, Y. (2007). İlköğretim çağındaki 10-14 yaş grubu öğrencilerinin gelişim özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(13), 155-187.
- Duyan, V., & Gövebakan, R. (2021). *Madde bağımlılığı ve aile*. Yeni İnsan Yayınevi.
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet behaviour and addiction. *Semester thesis* (Swiss Federal Institute of Technology, Zurich, 1996).
- Fan, J., McCandliss, B. D., Fossella, J., Flombaum, J. I., & Posner, M. I. (2005). The activation of attentional networks. *Neuroimage*, 26(2), 471–479.

- Foti, K. E., Eaton, D. K., Lowry, R., McKnight-Ely, L. R. (2011). Sufficient sleep, physical activity, and sedentary behaviors. *American Journal of Preventive Medicine*, 41 (6), 596-602.
- Freud, A. (2022). *Çocuklukta Normallik ve Patoloji* [Çevirmen: A. N. Babaoğlu]. Metis Yayınları.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, peds-2010.
- Gezek, F. (2007). *Sokakta yaşayan gençlerin aile yapısı ve madde bağımlılığı arasındaki ilişki* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Güçlü, G. (2015). Yaşam boyu öğrenme argümanı olarak teknoloji bağımlılığı ve yaşama yansımaları [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi.
- Güleç, G., Köşger, F., & Eşsizoglu, A. (2015). DSM-5'te alkol ve madde kullanım bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 448-460.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction – time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413–418.
- Head, J., Martikainen, P., Kumari, M., Kuper, H., ve Marmot, M. G. (2002). *Work environment, alcohol consumption and ill-health: The Whitehall II Study*. HSE Books.
- Higginson, J. (1988). Changing concepts in cancer prevention: Limitations and implications for future research in environmental carcinogenesis. *Cancer Research*, 48(6), 1381-1389.
- Işık E (2009). Erişkinlerde klinik psikofarmakolojisi. E. Işık ve T. Uzbay (Ed.), *Güncel temel ve klinik psikofarmakoloji* (s. 337-359). İstanbul: Golden Medya Baskı.
- Jia, J., Li, D., Li, X., Zhou, Y., Wang, Y., Sun, W., & Zhao, L. (2018). Peer victimization and adolescent Internet addiction: The mediating role of psychological security and the moderating role of teacher-student relationships. *Computers in Human Behavior*, 85, 116-124.

- Kaess, M., Durkee, T., Brunner, R., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., ... & Wasserman, D. (2014). Pathological Internet use among European adolescents: psychopathology and self-destructive behaviours. *European child & adolescent psychiatry*, 23, 1093-1102.
- Karadağ, E., & KILIÇ, B. (2019). Öğretmen görüşlerine göre öğrencilerdeki teknoloji bağımlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 101-117.
- Karadağ, Y. E., & Noyan, C. O. (2023). Teknoloji Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programının 8. Sınıf Öğrencileri Üzerindeki Etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 43-52.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (21. Basım) Ankara: Nobel YayınDağıtım.
- Karatay, H. (2010). “İlköğretim öğrencilerinin okuduğunu kavrama ile ilgili bilişsel farkındalıkları”. TUBAR Dergisi, <http://www.tubar.com.tr/>
- KORKUT, F. (2003). Okullarda önleyici rehberlik hizmetleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(20), 27-40.
- Köknel Ö (1998) Bağımlılık: Alkol ve Madde Bağımlılığı. İstanbul, Altın Kitaplar.
- KURU, N. B., & KOLCU, M. Covid-19 Pandemisinde Okul Çocuklarında (6-10 Yaş) Teknolojik Araç Kullanımının Belirlenmesi: İstanbul Örneği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(3), 552-560.
- Küçük, Ö. (2021) 6-60 Ay Arası Çocuklarda Mobil Elektronik Cihaz Kullanım Sıklığı, Bağımlılık Durumu Ve Ebeveyn Davranışlarının Etkisi, (Yüksek lisans tezi), Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara.
- Leung L, Lee PSN (2012) Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Soc Sci Comput Rev*, 30:403–418.
- Longshore, D., Ghosh-Dastidar, B., & Ellickson, P. L. (2006). National Youth Anti-Drug Media Campaign and school-based drug prevention: Evidence for a synergistic effect in ALERT Plus. *Addictive behaviors*, 31(3), 496-508.
- Maher, C., Olds, T. S., Eisenmann, J. C., Dollman, J. (2012). Screen time is more strongly associated than physical activity with overweight and obesity in 9-to 16-year-old Australians. *Acta Paediatrica*, 101 (11), 1170-1174.

- Morahan-Martin, J. (2005). Internet abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations. *Social Science Computer Review*, 23(1), 39–48.
- Mun, S. Y., & Lee, B. S. (2015). Effects of an integrated Internet addiction prevention program on elementary students' self-regulation and Internet addiction. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 45(2), 251-261.
- Ofcom (2022), Children and parents: media use and attitudes report 2022, https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0024/234609/childrens-media-use-and-attitudes-report-2022.pdf
- OĞUZ, F. (2019). “*Ergenlerde Algılan Anne-Baba Tutumları ve Bağlanma Stilleri ile Madde Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”, (Yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ögel, K. (2010). Sigara, alkol ve madde kullanım bozuklukları: Tanı, tedavi ve önleme. *İstanbul: Yeniden Yayınları*, 3-4.
- Ögel, K., Koç, C., Aksoy, A., Basabak ve A., Evren, C. (2014). *Sigara, alkol ve madde bağımlılığı tedavi programı (SAMBA)*. İstanbul: Yeniden Yayınları.
- Öztürk, Ö. M., Büyüköztürk, Ş., Aydın, G., Dinç, M., Işık, S., Yıldırım Hoş, H., ... & Yıldırım Sehyeli, M. (2020). The Effect of Turkish Green Crescent Society APTP program on students’ knowledge and emotional awareness about tobacco, alcohol, drug, and technology addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*.
- Park, G. R., & Kim, H. S. (2011). Effects of a group counseling integration program on self-determination and internet addiction in high school students with tendency to internet addiction. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(5), 694-703.
- ROWE, C. L., ve LIDDLE, H. A. (2003). “SubstanceAbuse”, *Journal of MaritalandFamilyTherapy*, 29(1), 97-120.
- RTÜK (2018). Çocukların Yeni Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Siber Zorbalık 2018 Araştırması. <https://www.rtuk.gov.tr/Media/FM/Birimler/Kamuoyu/cocuklarin-yeni-medya-kullanimleri-ve-siber-zorbalik.pdf> sitesinden 19.10.2021 tarihinde elde edilmiştir.
- Senemoğlu, N. (2012). *Gelişim öğrenme ve öğretim* (21. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Sevgi, M. A., Ögel, K., Cömert, I. T. & Eke, C. Y. (2007). Günebakan Madde Bağımlılığını Önleme Eğitim Programı. İstanbul: Yeniden Eğitim ve Sağlık Derneği.
- Shek, D. T., Yu, L., Leung, H., Wu, F. K., & Law, M. Y. (2016). Development, implementation, and evaluation of a multi-addiction prevention program for primary school students in Hong Kong: The BEST Teen Program. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 6(1), 1-17.
- Siyez, D. & Palabıyık, A. (2009). Günebakan Madde Bağımlılığını Önleme Eğitim Programının lise öğrencilerinin madde kullanım sıklığı, uyuşturucu maddeler hakkındaki bilgi düzeyleri ve yanlış inanışları ile madde reddetme becerileri üzerindeki etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(28), 56–67.
- Şar, H. A. (2013), Examination of Loneliness And Mobil Phone Addiction Problem Observed In Teenagers From The Some Variables, *International Journal of Social Science* Volume 6 Issue 2, p. 1207-1220.)
- TC Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu (1995). Ailede Çocuk Eğitimi Araştırması: Aralık 1992-Aralık 1993 (Yayın No. 84, ISBN: 975-19-1230-X).
- Strengthening Families Program. <https://strengtheningfamiliesprogram.org/about.html>.
- Thatcher A, Goolam S. Development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire. *S Afr J Psychol*. 2005;35:793-809.
- TÜİK (2021). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2022, [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587) 10.09.2022 tarihinde elde edinilmiştir.
- Türk, F. (2018). Okul öncesi ve ilkokulda psikolojik danışma ve rehberlik. Z. Hamamcı ve F. Türk (Ed.), *Okul öncesi ve ilkokulda psikolojik danışma ve rehberlik programlarının uygulanması* (1. baskı) içinde (s. 122). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Türkiye Yeşilay Cemiyeti (2021). *Alkol Kötülüklerin Kapısı*. İstanbul: Artpres Matbaacılık.
- Türkiye Yeşilay Cemiyeti (2021). *Uyuşturucu Özgürlüğün Sonu*. İstanbul: Artpres Matbaacılık.
- Türkiye Yeşilay Cemiyeti (2021). *Sigara Vücudun Düşmanı*. İstanbul: Artpres Matbaacılık.

- Türkiye Yeşilay Cemiyeti (2021). *Teknoloji Yerinde Yeterince...* İstanbul: Artpres Matbaacılık.
- Uluğ B. (2007). *Alkol kullanımı ile ilişkili bozukluklar: Psikiyatri Temel Kitabı* (Eds C Güleç, E Köroğlu). Ankara: HYB Basım Yayın, 2007.
- USPsikiyatri. (2018). Davranışsal Bağımlılık. https://www.uspsikiyatri.com.tr/Bagimlilik/Davranissal_Bagimlilikler/ 14.04.2022 tarihinde elde edinilmiştir.
- Yavuzer, H. (1984). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, Bilimsel Sorunlar Dizisi.
- Yazıcı, Z. N., & Özcan, E. N. (2021). Annelerdeki teknoloji bağımlılığı düzeyi ile dijital ebeveynlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(1), 15–28. <https://doi.org/10.51533/insanbilimleri.908582>
- Yel, B.E. ve Korhan, O. (2015). Eğitsel amaçlı masaüstü/dizüstü/tablet bilgisayar kullanımında öğrencilerin kas iskelet hareketleri ve olası kas iskelet rahatsızlıkları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Mühendislik Bilimleri ve Tasarım Dergisi*, 3(3), 631-638.
- Yılmaz, E., Yiğit, R., & Kaşarcı, İ. (2012). İlköğretim öğrencilerinin özyeterlilik düzeylerinin akademik başarı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi.
- Yılmış, G. (2019). *İnternet ve tütün bağımlılığını önlemede Türkiye bağımlılıkla mücadele eğitiminin ilköğretim 3. ve 4. sınıf öğrencileri üzerinde etkisi* (Master'sthesis, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Young, K. S. (1999). Thereseearchandcontrovarsurrounding internet addiction. *CyberPsychologyandBehavior*, (2), 381–383. doi.org/10.1089/cpb.1999.2.381
- Young KS, Case CJ (2004) Internet abuse in the workplace: new trends in risk management no access. *Cyberpsychol Behav*, 7:105- 111.

EKLER

EK-1. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU İZNİ

11.11.2021 22:53

Etik Kurul Otomasyonu

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu			
Oturum Tarihi : 11-11-2021	Oturum Sayısı : 21	Karar Sayısı : 20	
Etik Açısından Uygun Yukarıda adı ve araştırmacıları belirtilen ve kısaca özetlenen çalışma başvurusu, tarafımdan incelenmiş olup çalışmanın amaç, yöntem, uygulama ve hedeflerinin; etik açıdan uygun olduğu kanaatindeyim.			
Çalışma Adı	Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı'nın İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Fakındalıklarının Arttırılmasında Etkisi		
Araştırmacılar	Doç.Dr. Taşkın YILDIRIM (Danışman) Yüksek Lisans Öğrencisi Dilvin Tan (Yürütücü) Araştırma Görevlisi Sonay Caner Yıldırım (Yardımcı Araştırmacı)		
Başkan			
Prof.Dr. Hüseyin Suphi ERDEM			
Kurul Üyeleri			
Sekreter Hatice CİHAN		Kullanıcı Pınar ÖZBAY	
Prof.Dr. Mustafa ARSLAN		Prof.Dr. Mehmet GÜNGÖR	
Prof.Dr. Süleyman ÇALDAK		Prof.Dr. Nesrin SİS	
Prof.Dr. Mehmet ÜSTÜNER		Prof.Dr. Lutfiye ÖZDEMİR	

EK-2. MARDİN İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ UYGULAMA İZNİ



T.C.
MARDİN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-41533392-605.01-39208323
Konu : Uygulama İzni (Dilvin TAN)

17.12.2021

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : 25.11.2021 tarihli ve 111897 sayılı yazısı.

İnönü Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı Eğitim Bilimleri Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Dilvin TAN'ın Doç.Dr. Taşkın YILDIRIM danışmanlığında yürütmekte olduğu "Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı'nın İlkokul 4.Sınıf Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Farkındalıklarının Artırılmasında Etkisi" konulu tez çalışması esas teşkil eden veri toplama aracını (anketi) İlimize bağlı Artuklu İlçesi Abdulkadir Tutaşı İlkokulunda uygulayabilmesi talebine ilişkin, gerekli izinlerin verilmesi ile ilgili yazıları incelenmiştir.

Söz konusu "Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı'nın İlkokul 4.Sınıf Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Farkındalıklarının Artırılmasında Etkisi" başlıklı tez çalışması kapsamında Artuklu İlçesi Abdulkadir Tutaşı İlkokulunda uygulayabilmesi talebine ilişkin söz konusu çalışmanın; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitimin genel amaçlarına uygun olarak ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde yürütülmesi, uygulamalarda kullanılacak anket/veli görüşmeleri ve formlarının imzalı olanların dışında kullanılmaması ve çalışmaların okul müdürlüğünün koordinesinde; eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde ve gönüllülük esasına dayalı olarak yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Mahmut AKAN
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

OLUR
Memet POLAT
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres :

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Ahmet KILINÇ

Telefon No : 0 (482) 212 12 58

E-Posta: temelegitim47@meb.gov.tr

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Uyuan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni

İnternet Adresi:

Faks:

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden ad99-adde-313f-b702-65b9 kodu ile teyit edilebilir.

EK-3. ÖLÇEK KULLANIM İZNİ



Hakan Çetin

Alici: Duygu, ben

Merhaba hocam,

Tez çalışmanızda TBM içeriklerini kullandığınız için teşekkür ederiz.

TBM'nin 2016 ve 2018 yılında Türkiye genelinde gerçekleştirilen bir etkililik çalışması bulunuyor. Öncelikle bunun bilgisini vermek isterim. İsterseniz onunla ilgili sonuçları da sizinle paylaşabilirim. Öte yandan yapacağınız çalışmalarda o anketleri kullanmanızda herhangi bir problem bulunmuyor. İnternet sayfasındaki o ölçekleri TBM'den aldığınızı belirtmek koşuluyla kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar.

Hakan ÇETİN

Eğitim Yönetimi Bölümü

Müdür

TÜRKİYE YEŞİLAY CEMİYETİ

Sepetçiler Kasrı - Sirkeci / İstanbul

T +90 212 527 16 83 Dahili: 1385

F +90 212 522 84 63

yesilay.org.tr

EK-4. VELİ ONAM FORMU-1

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı’nın İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Farkındalıklarının Arttırılmasında Etkisi” adıyla, Kasım, 2021 – Mayıs, 2022 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programında yer alan ilkokul düzeyi teknoloji bağımlılığı modülü baz alınarak hazırlanan psikoeğitim programının, ilkokul 4. sınıf öğrencilerinin bilinçli teknoloji kullanımına ilişkin bilişsel ve duygusal farkındalıkları üzerindeki etkisini ortaya koymaktır.

Araştırma Uygulaması: Anket şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Dilvin Tan

İletişim bilgileri : [Redacted]

*Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
.....’in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).*

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

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

EK-5. VELİ ONAM FORMU-2

VELİ ONAM FORMU-2

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı’nın İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Farkındalıklarının Arttırılmasında Etkisi” adıyla, Kasım, 2021 – Mayıs, 2022 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programında yer alan ilkokul düzeyi teknoloji bağımlılığı modülü baz alınarak hazırlanan psikoeğitim programının, ilkokul 4. sınıf öğrencilerinin bilinçli teknoloji kullanımına ilişkin bilişsel ve duygusal farkındalıkları üzerindeki etkisini ortaya koymaktır.

Araştırma Uygulaması: Psiko-eğitim uygulaması şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Öğrencilerin gönüllülüğü temelinde ailelerden izin alınarak eğitime başlanacak, dersler öğrencilerin eğitimlerinin devam ettiği Abdulkadir Tutaşı İlkokulu’nda uygun bir sınıf ortamında yapılacaktır. Altı oturumdan oluşan psiko-eğitim programı haftada bir, 30-40 dakikalık zaman diliminde sürdürülecektir. 10 kişilik bir öğrenci grubu eğitime dâhil edilecektir.

Çalışmada öğrencilerin kimlik bilgileri kesinlikle gizli tutulacaktır. Uygulama sonrası elde edilecek bulgular bilimsel dergilerde yayınlanacak olsa bile katılımcıların kimlikleri hiçbir kurum ya da kişi ile paylaşılmayacaktır.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Dilvin Tan

İletişim bilgileri [Redacted]

*Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
.....’in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).*

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

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

EK-6. İLKOKUL ZARARSIZ TEKNOLOJİ (ZT) TESTİ

Öğrenci Numarası:

Aşağıda teknoloji kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan, düşünceni doğru buluyorsanız “Doğru” kutucuğunu, yanlış buluyorsanız “Yanlış” kutucuğunu, bilginiz/fikriniz yok ise “Bilmiyorum” kutucuğunu işaretleyiniz.			
	Doğru	Yanlış	Bilmiyorum
1. Bir kişinin bir maddeye veya davranışa bağımlı olması, onsuz yaşayamayacağını düşünmesi, bağımlılık olarak adlandırılır.			
2. Bağımlılık tedavi edilmesi gereken önemli bir hastalıktır.			
3. Teknoloji bağımlılığının ilk adımı sosyal kullanımdır.			
4. Teknoloji kullanım süresinin artması çocukların ve gençlerin düşünme kabiliyetlerini artırır.			
5. Kişi teknolojiyi ne kadar kullanırsa sosyal ilişkileri de o kadar artar.			
6. Teknoloji bağımlısı kişi, bağımlı olduğu aracı kullanmadığında kendini sinirli ve stresli hisseder.			
7. Teknoloji bağımlıları diğer insanlara göre daha verimli ve üretken olurlar.			
8. Teknoloji bağımlılığından kurtulmanın yollarından biri de teknoloji kullanma zamanlarını sınırlamaktan geçer.			
9. Teknoloji bağımlılığının kişinin derslerindeki başarısına herhangi bir etkisi yoktur.			
10. Düzenli spor yapmak, hobiler edinmek, sanat ve müzik faaliyetleri ile uğraşmak vb. teknoloji bağımlılığı riskinden insanı koruyamaz.			
11. Teknolojiyi gereğinden fazla kullanmak			

zamanla sosyal ilişkileri ve arkadaşlıkları olumsuz etkiler.						
12. Teknoloji bağımlılığı genellikle kişinin ihtiyacından daha az uyumasına sebep olur						
Aşağıda teknolojinin aşırı kullanımına ilişkin duygularınızı ifade etmeniz için hazırlanmış bazı duygu ifadeleri yer almaktadır. Bu ifadeler sıfat çiftleri hâlinde hazırlanmıştır. Duygularınızı ne derece tanımladığına bağlı olarak, “Çok”, “Biraz”, “Kararsızım”, “Biraz”, “Çok” ifadelerinden birini işaretleyiniz.						
	Çok	Biraz	Kararsızım	Biraz	Çok	
Güvenlidir						Tehlikelidir
İyidir.						Kötüdür.
Faydalıdır.						Zararlıdır.
Eğlencelidir.						Sıkıcıdır.
Harikadır.						Berbattır.

EK-7. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMeye YÖNELİK PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI OTURUMLARI

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI PSİKO-EĞİTİM OTURUMLARI

1. Oturum

Oturum Süresi: 30-40 dk

Hedefler:

1. Grup üyelerinin birbirlerini tanımalarını sağlamak
2. Grup üyelerinin, grup amaçları ve süreç hakkında bilgilenmesini sağlamak
3. Grup üyeleri ile birlikte grup kurallarını oluşturmak
4. Grup süreci için bireysel amaçların belirlenmesi

Araçlar: Grup Kuralları Formu

Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar:

1. Her üyeye özel üzerinde isimlerinin bulunduğu yaka kartı hazırlanır.
2. Her birinde bir kural yazılı olan küçük kağıtlar hazırlanır ve katlanır. Bu kağıtların yapıştırılması için büyük bir karton ve yapıştırıcı hazır bulundurulur.
3. Bireysel amaçların yazılması ve ikinci ısınma etkinliği için küçük renkli kağıtlar ve kalemler hazırlanır.
4. Kurallara uyan öğrenciler için stickerlar hazırlanır.

Uygulama:

1. Grup Üyeleri İle Tanışma

- İlk oturuma üzerinde öğrenci isimlerinin bulunduğu yaka kartı dağıtılarak başlanmıştır. Gruba, şu şekilde bir giriş konuşması yapılmıştır; “Hepiniz hoş geldiniz. Daha önce her biriniz ile yaptığım görüşmede, grubun amaçları ile ilgili konuştuk ve sizler gelmek için gönüllü olduğunuzu belirttiniz. Oturumlarımız 6 hafta sürecek, haftada bir gün, bir saat olacak şekilde burada bulunacağız. Genel olarak oturumlarımızı burada, aynı gün ve aynı saatte gerçekleştireceğiz. Aksi bir durum gerçekleşmesi halinde yapılacak yer ve zamanı size öncesinden bildireceğim.”.

- Giriş konuşmasının ardından hem öğrencilerin birbiri ile tanışması hem de sıcak bir ilişkinin kurulması adına bir ısınma etkinliği yapmak üzere gruba şöyle bir açıklama yapılmıştır; “Burada 6 hafta beraber geçireceğimiz için birbirimizi tanımamız iyi olacaktır. Öncelikle kendimi tanıtmakla başlayayım, ismim Dilvin Tan, Psikolojik Danışman ve Rehber öğretmeninizim. Şimdi sizleri de tanımak için bir tanışma etkinliği yapacağız. Önce ben kendi ismini söyleyeceğim. Ardından yanımdaki kişi hem benim hem kendi ismini söyleyecek. Herkes bir öncesinde söylenen tüm isimleri saydıktan sonra kendi ismini söyleyecek.” Etkinlik, herkes isimleri saydıktan sonra sonlandırılmıştır. Bu aşamada isim hatırlamakta zorlanan üyelere ipuçları verilerek yardım edilmiştir.
- İlk tanışma etkinliğinin ardından bir ısınma etkinliği daha yapılmıştır; “Bu etkinliğimizde kendinize ait 3 fiziksel özelliğinizi dağıttığım kağıtlara yazmanızı istiyorum. Ayakkabım siyah, saçlarım ela gibi. Ardından kağıtları katlayarak boş kutunun içine atıp karıştıracağız. Herkes kutudan bir kağıt çekerek aldığı kağıttaki özelliklere sahip üyeyi tahmin etmeye çalışacak.” Bu aşamadan sonra her öğrencinin bir kağıt çekerek, özelliklere sahip kişiyi tahmin etmesi istenmiştir. Herkes tahminde bulunduktan sonra etkinlik sonlandırılmıştır.

2. Grup Kurallarını Oluşturma

- Isınma etkinliklerinin ardından grup kurallarının oluşturulması adına öncelikle gruba “ Kural nedir? Kurallar ne anlama gelir?” sorusu yöneltilmiştir. Gelen cevapların ardından “Kuralların hayatımız için önemi nedir?” sorusu sorularak öğrencilerin kurallara dair ön bilgileri öğrenilmiştir. Ardından “Kurallar hayatımızda düzen sağladıkları için önemlidirler. Okulda, trafikte hatta evde bile belli bir düzeni sağlamak için kurallar konur. Biz de 6 hafta boyunca beraber zaman geçireceğiz, grubumuzun düzenini sağlamak için kurallarımızın olması önemli.” açıklaması yapılmıştır. Açıklama sonrası grup kurallarını oluşturmak için hazırlanan etkinliğe geçilmiştir; “Şimdi getireceğim kutuda önceden yazarak katladığım kurallar var. Her birinizin bu kağıtlardan birini alarak okumanızı isteyeceğim. Ardından bu kuralın grubumuz için uygun olup olmadığını konuşacağız. Eğer kural hepimiz için uygunsa kurallar listemize ekleyerek, büyük kartonumuza yapıştıracağız ve kuralları kabul ettiğimize dair altına imzalarımızı atacağız.”. Grup kurallarımızı oluşturmak için, ve kuralların hayatımızdaki öneminden kısaca bahsedilir. Ardından önceden hazırlanarak küçük kâğıtlara yazılan ve katlanan kuralların her bir üye tarafından birer tane seçilmesi sağlanır. Her üye kâğıdında yazılan kuralı

okur ve grup üyeleri kural hakkında fikrini belirtir. Yeni bir kural için fikir belirten öğrenci var ise, grubun onayı ile kural listeye eklenir. Tüm kurallar okunup onaylandıktan sonra büyük bir karton kâğıda yazılır ve tüm üyeler tarafından imzalanır. Bu kurallar eğitimin sonuna kadar oturumların yapıldığı yerde asılı kalır.

- Ardından öğrencilere, oturum sonlarında tüm kurallara uyan öğrencilerin yaka kartlarına sticker yapıştırılacağı açıklaması yapılmıştır. Oturumların sonunda tüm stickerları toplayan öğrencilere küçük ödülleri verileceği söylenmiştir.

3. Grup Amacının Açıklanması ve Bireysel Amaçların Belirlenmesi

- Kurallar oluşturulduktan sonra öğrencilere grubun amacı şu şekilde açıklanmıştır; “ Bu 6 haftalık süreçte teknoloji bağımlılığı nedir, teknoloji bağımlılığının ölçütleri nelerdir, teknoloji bağımlılığı nasıl başlar, teknoloji bağımlılığının olumsuz sonuçları nelerdir ve teknolojinin bilinçli ve bilinçsiz kullanımı arasındaki fark nedir gibi konuları konuşup etkinlikler yapacağız. Bu grubun amacı tüm bu konularda farkındalık sahibi olmanız. “. Açıklamanın ardından öğrencilerin aynı zamanda kendileri için birer amaç belirlenmesi istenmiştir; “Şimdi sizlere dağıtacağım kağıtlara, bu oturumlar bittiğinde ulaşmak istediğiniz amaçlarınızı yazacaksınız. Yazdığınız amaçlarınızı son oturumda açıp değerlendirmek üzere sizlerden toplayacağım.”. Açıklamadan sonra öğrencilerin bireysel amaçları toplanıp son oturumda açılmak üzere kaldırılmıştır.
- Oturumun sonunda grupta kurallara uyan öğrencilerin yaka kartlarına stickerlar yapıştırılmıştır. Oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

Oturumun Özeti ve Değerlendirilmesi:

Oturum tanışma etkinliği ile başladı. İlk etkinlik olan isim sayma etkinliğinde grup üyelerinden bazıları isimleri hatırlamakta zorluk yaşadı. Verilen ipuçları ile herkes etkinliği tamamladı. İkinci tanışma etkinliğinde ise üyelerden kendilerine ait 3 adet fiziksel özellik yazmaları istendi. Bu etkinlikte okuma-yazma becerisi yetersiz üyeler problem yaşadı. Üyeler hem yazarken, hem de diğer üyelerin yazdıklarını okumaya çalışırken zorlandı. Üyelere yardım edilerek etkinliği tamamlamaları sağlandı.

Kurallar konusunda üyelere sorulan “Kural nedir? Kurallar ne anlama gelir?” sorusuna genellikle “Düzeni sağlar”, “Karışıklık olmasını önler” gibi yanıtlar alındı. Ardından kuralları oluşturmak için hazırlanan etkinlik tamamlandı. Tüm üyeler hazırlanan kurallar konusunda hemfikir oldu. Hazırlanan kurallar tüm üyeler tarafından imzalandı.

Üyelerin bireysel amaç oluşturmaları için öncelikle grubun amaçları açıklandı. Ardından üyelere bireysel amaç yazmaları istendi. Bazı üyeler bireysel amaç oluşturma konusunda zorlandı. Bireysel amaçların nasıl oluşturulacağını somut örneklerle ifade edilmesi, üyelerin kendi amaçlarını oluşturmalarını kolaylaştırdı.

Oturum, özet yapılarak sonlandırıldı. İlk oturum olması sebebiyle üyeler kurallara uymakta zorluk yaşadılar. Sık sık ayağa kalkma, söz hakkına sahip değilken konuşma gibi davranışlar sergilediler. Çocuklarda dikkat süresinin kısa olduğu göz önünde bulundurulduğunda etkinliklerin çok uzun sürmemesi, bazen hareket edebilecekleri etkinliklere yer verilmesi süreci kolaylaştırabilir. Oturumun sonunda kuralların tamamına uyan üyelere sticker verilirken, kurallara uymayan iki üyeye sticker verilmedi. Oturumlar süresinde kullanılacak pekiştiricilerin (sticker), üyelerin kurallara uyum sağlamalarını kolaylaştırması umulmuştur.

Form-1: Grup Kuralları

1. Grupta konuşulan ve yapılan şeyler özeldir. Grup dışındaki kimseyle paylaşılmamalıdır.
2. Gruptan yararlanmak için etkinliklere katılmalı ve fikirlerin paylaşılması gerekir. Fakat üyeler istemediği şeyleri paylaşmak zorunda değildir.
3. Grupta herkes içinden geldiği gibi duygu ve düşüncelerini başkalarını incitmeden söyleyebilir.
4. Herkesin grupta eşit konuşma süresi vardır.
5. Konuşana saygı gösterilmeli ve konuşan kişi dinlenmelidir.
6. Grup üyeleri söz alarak konuşmalıdır.
7. Grup oturumlarına düzenli bir şekilde ve zamanında gelmek zorunludur. Grup oturumlarına katılmayacak olan üyeler, grup liderine önceden haber vermelidir.
8. Verilen ev ödevlerini zamanında ve eksiksiz bir şekilde yapmak önemlidir.
9. Grupta oturma düzeni daire şeklindedir.
10. Grup haftada bir toplanacak ve her oturum yaklaşık olarak 30-40 dakika sürecektir.

2. Oturum

Oturum Süresi: 30-40 dk

Hedefler:

1. Bağımlılık kavramını tanımlamak
2. Teknoloji bağımlılığı kavramını tanımlamak
3. Teknoloji bağımlılığı ölçütlerini kavramak

Araçlar: Teknoloji Bağımlılığı Ölçütleri Formu

Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar:

4. “Yeşilcan ve Efe Okuldan Dönüyor” isimli video izlettirilmek üzere hazırlanır (www.tbm.org).
5. Evet-Hayır etkinliği için 10 adet yeşil ve kırmızı kart hazırlanır.
6. Kurallara uyan öğrenciler için stickerlar hazırlanır.

Uygulama:

- İkinci oturum, üyelerin ilk oturumu özetlemesi ile başlamıştır. Üyelerin geçen hafta ile ilgili paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığı sorulmuştur. Daha sonra “Bugün bağımlılık ve teknoloji bağımlılığı kavramlarını öğreneceksiniz. Bunun için öncelikle bir animasyon izleyeceğiz, ardından yapacağımız etkinlik ile teknoloji bağımlısı bir birey hangi özelliklere sahiptir bunu fark edeceksiniz.”

1. Bağımlılık ve Teknoloji Bağımlılığı Kavramlarını Tanımlamak

- “Yeşilcan ve Efe Okuldan Dönüyor” isimli animasyon üyelere izlettirilmiştir. Animasyondan sonra “Bu hikâyede neler oldu?”, “Sizce, Efe'nin bilgisayar başından kalkamaması ve hep oyunu düşünmesi bir hastalık mı?”, “Bu hastalığın adı nedir peki?” soruları sorulmuştur ve gelen cevapların ardından bağımlılık ve teknoloji bağımlılığı kavramları açıklanmıştır; “Bağımlılık, insanın bir şeye bağımlı olması, onsuz yaşayamaması, onsuz olduğunda aşırı mutsuz olmasıdır. Teknoloji bağımlılığı ise; tıpkı animasyonda izlediğimiz Efe gibi, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.”.

2. Teknoloji Bağımlılığı Ölçütlerini Kavramak

- Teknoloji bağımlılığının duygusal, davranışsal ve sosyal boyutlarını fark ettirmek adına evet-hayır etkinliğine geçilmiştir. Bu etkinlikte her üyeye birer adet kırmızı ve yeşil kart dağıtılmıştır. Üyelerden “evet” dedikleri durumlar için yeşil, “hayır” dedikleri durumlar için kırmızı kart kaldırmaları istenmiştir. Ardından üyelere sırasıyla aşağıdaki durumlar okunmuştur:
 - Teknoloji bağımlısı biri devamlı oyun oynamak ister.
 - Teknoloji bağımlısı biri devamlı oyun oynadığı için uykusuz kalır.
 - Teknoloji bağımlısı biri oyun oynamadığı zamanlarda sinirli ve gergin hisseder.
 - Teknoloji bağımlısı biri, derslerine çok zaman ayırır ve derslerinde başarılı olur.
 - Teknoloji bağımlısı biri arkadaşlarına ve ailesine yeterince zaman ayırır.
 - Teknoloji bağımlısı biri oyunun başındayken zamanın nasıl geçtiğini anlamaz.
- Etkinlik sırasında okunan her durum için geri bildirim verilmiştir. Doğru yanıtlanan durumlar belirtilirken, yanlış yanıtlanan durumlar düzeltilmiş ve üyelerin anlayabileceği şekilde açıklanmıştır.
- Üyelere teknoloji bağımlısı bireylerin hangi özellikleri sergiledikleri önceki etkinlik ile bahsedildikten sonra, teknoloji bağımlılığı ölçütlerinin yer aldığı form dağıtılmıştır. Üyelere ev ödevi olarak, diğer oturuma gelinceye kadarki bir haftalık süreçte, birlikte zaman geçirdikleri kişileri bu ölçütler doğrultusunda gözlemlmeleri istenmiştir. Oturumun özeti üyelere yaptırılarak oturum sonlandırılmıştır.

Oturumun Özeti ve Değerlendirilmesi:

Oturum, üyelerin ilk oturumu özetlemesi ile başladı. Bütün üyeler bir önceki hafta neler yaptıklarını hatırladı ve özetledi. Üyeler; “Birbirimizi tanıdık”, “Kural oluşturup imzaladık”, “Kağıtlara üç özellik yazmıştık” gibi yanıtlar verdiler. Bunun üzerine lider “Geçen hafta birbirimizin isimlerini hatırlamak amacıyla yaptığımız isim sayma etkinliği ile başlamıştık, ardından üç özelliğimizi yazarak gruptakilerin tahmin etmesini istedik. Kurallarımıza karar vererek imzaladık ve ardından sizler bireysel amaçlarınızı belirlediniz.” açıklamasını yaptı. Üyeler, geçen haftaya dair konuşacakları bir şey olmadığını ifade etti. Ardından lider, bu oturumda yapılacaklar ile ilgili bilgi verdi.

Üyelere, “Yeşilcan ve Efe Okuldan Dönüyor” isimli animasyon izlettirildikten sonra “Bu hikayede neler oldu?” sorusu yöneltildi. Üyelerden “Efe hep bilgisayarla oynadı”, “Ödevlerini yapmadı”, “Sürekli oyun oynadığı için uyumadı” gibi yanıtlar geldi. “Sizce, Efe'nin bilgisayar başından kalkamaması ve hep oyunu düşünmesi bir hastalık mı?” sorusuna ise üyeler genellikle “Hayır” cevabını verdi. Üyeler, bağımlılığı bir hastalık olarak tanımlamadı. Lider üyelere, “Efe'nin sürekli bilgisayarla oynaması, bilgisayarın başından kalkmak istememesi, bu sebeple yemek yememesi ve uyumaması bir hastalıktır.” açıklamasını yaptı, ardından “Sizce bu hastalığın adı nedir peki?” sorusunu yöneltti. Bunun üzerine üyelere biri “Bağımlı olmak” yanıtını verdi. Lider bağımlılık ve teknoloji bağımlılığı kavramlarını açıkladı.

Evet-hayır etkinliğinde öğrencilere sırasıyla durumlar okundu. Üyeler durumların çoğunu doğru yanıtlarken; “Teknoloji bağımlısı biri, derslerine çok zaman ayırır ve derslerinde başarılı olur.” durumu için bazı üyeler yeşil kartlarını kaldırdı. Bunun üzerine lider, “Kırmızı kart kaldıranlar, neden bu durumun tam tersi olduğunu açıklayabilir mi?” sorusunu yöneltti, Üyelerden, “Sürekli oyun oynadığı için ödevlerini yapamaz”, “Uykuda kalır ve okula gidemez”, “Akıllı hep oyundadır, o yüzden dersleri iyi olmaz.” gibi yanıtlar geldi. Ardından durum tekrar okundu ve tüm üyeler kırmızı kart kaldırdı.

Oturumun sonuna doğru ev ödevi olarak “Teknoloji Bağımlılığı Ölçütleri Formu” dağıtıldı ve üyelere şu açıklama yapıldı; “Bugün teknoloji bağımlılığını ve teknoloji bağımlısı birinin nasıl davrandığını öğrendiniz. Bir sonraki oturuma gelinceye kadar, birlikte zaman geçirdiğiniz kişileri dağıttığım teknoloji bağımlılığı ölçütler formuna göre gözlemlemenizi istiyorum.”.

Üyeler tarafından oturumun özeti yapıldı. Ardından kurallara uyan üyelere stickerları verildi. Bu oturumda stickerlar tüm üyelere dağıtıldı. Üyelerin bir önceki oturuma göre kurallara daha iyi uydukları gözlemlendi.

Form-2: Teknoloji Bağımlılığı Ölçütleri

Eğer bir kişi;

- Devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyorsa,
- Oyun oynamadığı zamanlarda aklı hep oyunlarında kalıyorsa,
- Bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyorsa,
- Derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa,
- Bilgisayar, tablet vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsa,
- Arkadaşlarından uzak kalıyorsa ve ailesiyle arası bozuluyorsa,
- Yemeklerini bile bilgisayar, tablet vb. başında yemek istiyorsa,

... o bir teknoloji bağımlısıdır.

3. Oturum

Oturum Süresi: 30-40 dk

Hedefler:

1. Bağımlılık için risk oluşturabilecek teknolojik araçları tanıma
2. Teknoloji bağımlılığın nasıl başladığını anlayabilme

Araçlar: Örnek Durumlar Formu

Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar:

7. Örnek durumlar formunda yer alan olaylar küçük kartlar haline getirilir.
2. Kurallara uyan üyeler için stickerlar hazırlanır.

Uygulama:

- İkinci oturumun özeti üyeler tarafından yapılmıştır. Lider üyelere geçen bir haftalık süreçte grup ve eğitimle ilişkili paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığını sormuştur. Ardından bir önceki hafta verilen ödevle ilgili gözlemlerini paylaşmak isteyen üyeler dinlenmiştir. Lider oturuma “Bu hafta teknoloji bağımlılığı için risk oluşturabilecek araçları tanıyacağız. Ardından bir etkinlik ile teknoloji bağımlılığının nasıl başlayabileceğine ilişkin konuşacağız.” açıklamasını yaparak başlamıştır.

1. Bağımlılık İçin Risk Oluşturabilecek Teknolojik Araçları Tanıma

- Lider “Geçen oturumda teknoloji bağımlılığından bahsettik. Peki sizce teknoloji derken hangi araçlardan bahsedebiliriz?” sorusu ile başlamıştır. Gelen cevaplar doğrultusunda “Evet, hepiniz bağımlılık riski oluşturabilecek teknolojik araçlar saydınız. Tablet, akıllı telefon, bilgisayar, televizyon, oyun konsolları, internet ve sosyal medya gibi araçların aşırı kullanımı, teknoloji bağımlılığının oluşmasına neden olabilir.” şeklinde bir açıklama yapılmıştır.

2. Teknoloji Bağımlılığının Nasıl Başladığını Anlayabilme

- Daha sonra lider, “Bir kişi nasıl teknolojiye bağımlı hale gelebilir?” diye sorarak, teknoloji bağımlılığının nasıl başladığına dair beyin fırtınası yaptırmıştır. Tüm fikirler dinlenildikten sonra Form-3’te yer alan, üzerinde örnek durumların yer aldığı kartlar üyelere dağıtılmıştır. Gönüllü üyelere başlanarak, her üyenin kartın üzerindeki durumu okuması istenmiştir. “Bu durumda sen olsan nasıl hissederdin?”, “Böyle bir durum karşısında nasıl davranırdın?” gibi sorularla üyelerin duygu ve

düşüncelerini ifade etmeleri teşvik edilmiştir. Ardından tüm gruba “Evet çocuklar teknolojiye ilgi; merakla, arkadaşlara özenmekle ve can sıkıntısını gidermekle başlayabilir ve bu zamanla bağımlılığa dönüşebilir.” açıklaması yapılmıştır.

- Oturumun sonunda üyeler ile birlikte oturumun özeti yapılmıştır. Kurallara uyan öğrencilere stickerlar dağıtıldıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

Oturumun Özeti ve Değerlendirmesi

Oturum, geçen haftanın özetini yaparak başladı. Üyeler “Teknoloji bağımlılığını öğrendik.”, “Birinin sürekli oyun düşünmesi teknoloji bağımlılığıdır.”, “Teknoloji bağımlısı olduğumuzda derslerimiz kötü olur ve ailemizi ihmal ederiz.” gibi ifadeler ile bir önceki oturumu özetlediler. Lider; “Geçen haftaki oturumda birinin sürekli teknolojik aletlerle uğraşmasının, uğraşmadığı zamanlarda da sürekli düşünmesinin teknoloji bağımlılığı olduğunu, bağımlılığın da bir hastalık olduğunu konuştuk. Daha sonra teknoloji bağımlısı birinin hangi özellikler sergilediğinden bahsettik. Hatırlayan var mı?” açıklamasını yaptı. Bunun üzerine üyeler “Uykusuz kalır”, “Dersleri kötüdür”, “Ailesiyle ilgilenmeyip hep bilgisayarın başında olur”, “Ödevlerini yapmaz, sürekli oyun oynar.” gibi yanıtlar verdi.

Bir önceki oturumda verilen ödevle ilişkin üyelerden biri yaptığı gözlemi şöyle ifade etti; “Apartmanda oturan bir arkadaşım telefon bağımlısı. Her yere elinde telefon ile gidiyor. Geçen gün bahçede otuyordum. Elinde telefon ile merdivenden inerken yere düştü. Çünkü sürekli elindeki telefona bakıyor.”. Diğer üyeler gözlem yapmadıklarını ifade etti.

Hangi teknolojik aletlerin bağımlılık yapabileceği konusunda üyelerin çoğu bilgi sahibiydi. “Peki sizce bir kişi nasıl teknolojiye bağımlı hale gelebilir?” sorusuna ise üyeler cevap veremedi. Üyeler soruyu tam olarak anlayamadığından soru bir örnek ile daha somut hale getirelerek “Ahmet isminde bir çocuk evde yapacak bir şey bulamayınca annesinin telefonunu alıp oyun indiriyor ve oynamaya başlıyor. Oyun hoşuna gittiği için de sürekli oynamaya devam ediyor ve bu durum bağımlı oluncaya kadar devam ediyor. Peki sizce Ahmet’in ilk etapta telefonu alıp oyun indirmesinin sebebi neydi?” şeklinde soruldu. Üyelerden biri “Evde sıkılınca telefonu almış” şeklinde cevap verdi. Bunun üzerine lider “Evet, teknoloji bağımlılığının başlamasının sebeplerinden biri can sıkıntısı olabilir. Şimdi size üzerinde bazı durumların yazılı olduğu kartları dağıtacağım. Her biriniz kartın üzerindeki durumu okuduktan sonra, bu durumlarla ilgili siz olsanız nasıl hissederdiniz ve nasıl davranırdınız bununla ilgili konuşacağız.” açıklamasını yaptı. Yapılan etkinlikte üyelerin, teknoloji bağımlılığının başlamasında merak ve can sıkıntısı gibi öğelerin etkisini fark

ettikleri görüdü. Üyelerin tamamı okudukları durumlarla ilgili bağımlı olmamak için davranışlarını kontrol edebileceklerini ifade etti. Bu etkinlikte üyeler, diğer iki oturuma kıyasla daha fazla katılım gösterdiler.

Oturumun özeti yapıldı ve oturum sonlandırıldı. Oturumda üyeler kurallara uygun davranışlar sergiledikleri için, tüm üyelere sticker dağıtıldı. Bu oturumda üyelerin daha fazla paylaşımda bulunduğu fark edildi.



Form-3: Örnek Durumlar

Evdesin, ödevlerini bitirdin ve canın sıkılmaya başladı, koltukta annenin telefonunu gördün.	İnternette ödevlerini araştırırken karşına maceralı bir bilgisayar oyunu reklamı çıktı.	Okuldayken arkadaşların kendi aralarında heyecanlı bir şekilde oynadıkları bilgisayar oyunundan bahsediyorlar.
Hafta sonu evdesin, canın sıkıldı ve içeriden televizyon sesleri geliyor.	Bahçede oynarken arkadaşların herkesin videolarını paylaştığı bir uygulamadan bahsediyor.	Annenle birlikte komşu ziyaretine gittiniz, gittiğiniz yerdeki çocuklar ellerindeki akıllı telefonlarla oynuyorlar.
Kardeşinle oynamak için odasına gittin ama uyuduğunu gördün, canın sıkılıyor, odadaki bilgisayarın açık olduğunu hatırladın.	Sınıftaki arkadaşların kendi aralarında tablete indirdikleri çok zevkli bir oyundan bahsediyorlar.	Okul bahçesinde oynarken, arkadaşların tanımadığın insanlarla da arkadaşlık kurabileceğin bir siteden bahsediyor.
Bahçedesin oyun oynayacak kimse yok, arkadaşlarının sohbet ederek oyun oynayabileceğin bir oyundan bahsettiklerini hatırladın.	İnternette derslerinle ilgili bir video izlerken karşına komik videolar çeken bir yetişkinin videoları çıktı.	Abinin arkadaşlarına heyecanlı bir şekilde herkesin fotoğraflarını paylaştığı yeni bir uygulamanın çıktığından bahsettiğini duydun.

4. Oturum

Oturum Süresi: 30-40 dk

Hedefler:

1. Teknolojinin aşırı kullanımının duygular üzerinde yarattığı olumsuz etkileri fark edebilme
2. Teknolojinin aşırı kullanımının sosyal ilişkilerde yarattığı olumsuz etkileri fark edebilme
3. Teknolojinin aşırı kullanımının beden üzerinde yarattığı olumsuz etkileri fark edebilme
4. Teknoloji ile arasındaki mesafeyi ölçebilme

Araçlar: Teknoloji Testi

Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar:

3. TBM sitesinde yer alan “Saklambaç” isimli animasyon, izlemeye hazır hale getirilir.
4. Renkli yapışkanlı kağıtlar ve kalemler hazırlanır.
5. Tüm üyelerin sayısı kadar “Teknoloji Testi” çıkarılır.
6. Kurallara uyan üyeler için stickerlar hazırlanır.

Uygulama:

- Bir önceki oturumun özeti yapılmıştır. Üyelere, geçen hafta ile ilgili bir şey paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığını sormuştur. Lider, bu oturumda neler yapılacağını açıklayarak başlamıştır; “Bu hafta teknolojinin fazla kullanımının oluşturacağı olumsuz etkilerle ilgili konuşacağız. Ardından teknoloji ile aramızdaki mesafeyi ölçmek için bir test uygulayacağız.”

1. Teknolojiyi Aşırı Kullanmanın Yaratacağı Olumsuz Etkileri Farkedebilme

- TBM sitesinde yer alan “Saklambaç” isimli video izletilmiştir. Lider üyelere, “Sizce Ece teknolojiyi nasıl kullanıyor?” şeklinde bir soru sormuştur. Üyelerin verdiği cevaplardan sonra lider, “Daha önce teknoloji bağımlılığının ne olduğunu, teknoloji bağımlısı birinin hangi özelliklere sahip olduğunu ve bağımlılığın nasıl başladığını öğrenmiştiniz.” Açıklamasını yaptıktan sonra “Peki sizce Ece teknolojiyi aşırı şekilde kullanmaya devam ederse ne tür zararlar görebilir, nasıl hissedebilir ve nasıl davranabilir?” şeklinde bir soru sormuştur. Üyelere yapışkanlı

kağıtlar dağıtılarak cevaplarını yazmaları ve tahtaya yapıştırmaları istenmiştir. Lider tüm kâğıtları okunduktan sonra aşırı teknoloji kullanımının fiziksel, sosyal ve duygusal zararları ile ilgili açıklama yapmıştır; “Teknolojinin hayatımızda sayısız faydasının bulunmasının yanı sıra, aşırı kullanıldığında ciddi zararlar verebilir. Teknolojiye bağımlı olduğunda ve aşırı kullanıldığında duygusal değişimler, kaygı, aile ile ilişkilerde problemler, dikkat dağınıklığı, uyku bozuklukları, düzensiz beslenme, eklem ağrıları, göz kuruluğu, görme ve işitme problemleri, duruş bozuklukları, dersleri ve sorumlulukları tamamlayamama gibi olumsuz etkiler görülmeye başlanır.”

2. Teknoloji ile Arasındaki Mesafeyi Ölçebilme

- Lider, “Şimdi sıra teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmeye geldi. Yapacağınız bu test ile teknoloji kullanımınızın hangi düzeyde olduğunu görmüş olacaksınız” diyerek üyelerin teknoloji testini çözmeleri için testleri dağıtmıştır. “Şimdi aşağıdaki maddelerin karşısındaki “her zaman”, “bazen”, “hiçbir zaman” ifadelerinden uygun olanı işaretlemeye başlayın.” ifadesi ile yönerge açıklanmıştır. Üyelerin testi bitirmeleri beklenmiştir. Ardından “Eğer hiçbir zaman ifadeleriniz çoğunluktaysa teknoloji konusunda gayet iyi durumdasınız; bazen ifadeleriniz çoğunluktaysa ufak tefek düzeltmelerle sorunu halledebilirsiniz; ancak her zaman ifadesini çoğunlukla işaretlediyseniz acil durum sirenleri çalıyor demektir. Acilen teknoloji kullanımınızda önlemler almalı, köklü değişiklikler yapmalısınız.” açıklaması yapılmıştır.
- Lider üyelerden bir sonraki oturum için “Testte aldığınız sonuca göre, teknoloji kullanımınızı daha iyi hale getirebilmek için neler yapabilirsiniz?” sorusunu düşüp, fikirlerini yazmaları ve bir sonraki oturuma getirmelerini istemiştir. Üyelere oturumların iki hafta sonra sona ereceğinin hatırlatması yapılmıştır. Üyeler ile birlikte oturum sürecinin özeti yapılıp ve oturum sonlandırılmıştır.

Oturumun Özeti ve Değerlendirmesi

Bir önceki oturumun özeti yapılarak oturuma başlandı. Üyeler “Bir önceki hafta neler konuşmuştuk hatırlayan var mı?” sorusuna “Bağımlılığın nasıl başladığını öğrendik.”, “Bağımlılık merakla başlıyordu.” gibi yanıtlar verdiler. Lider, “Bir önceki hafta telefon, tablet, bilgisayar, televizyon, oyun konsolu gibi aletleri fazla kullanmanın teknoloji bağımlılığına sebep olabileceğini konuşmuştuk. Ayrıca merak ve can sıkıntısı gibi durumların, teknoloji bağımlılığının başlamasına sebep olabileceğini öğrendiniz.” diyerek oturumu özetledi.

Üyelere “Saklambaç” isimli video izlettirildikten sonra “Sizce Ece teknolojiyi nasıl kullanıyor?” şeklinde bir soru soruldu. Üyeler; “Bağımlı kullanıyor.”, “Sürekli telefonla oynayıp arkadaşlarıyla, ailesiyle ilgilenmiyor.” şeklinde yanıtlar verdi. Teknolojinin aşırı kullanımının yarattığı olumsuz etkilere dair yapılan etkinlikte üyeler şu yanıtları verdi; “Artık hayal görmeye başlar ve uyuyamaz”, “Derslerinden geri kalır, arkadaşlarıyla oynamaz”, “Annesinden, kardeşinden, insanlardan uzak durur.”, “Hiç uyuyamaz, ödevlerini yapamaz”. Gelen yanıtlardan sonra lider, teknolojinin aşırı kullanımının yarattığı fiziksel, duygusal ve sosyal olumsuzluklara ilişkin bilgi verdi.

İkinci etkinlikte üyeler “Teknoloji Testi”ni çözdüler. Üyeler bu etkinlik ile kendi teknoloji bağımlılık düzeylerini değerlendirdiler. Gönüllü üyelere sonuçlarını paylaşmaları istendi. İki üye sonuçlarını paylaştı. Üyelerden ikisinin de testinde “bazen” ifadeleri çoğunlukta idi. Üyelerin bu etkinlik ile kendilerine dair farkındalık kazandıkları görüldü.

Üyeler oturuma dair özetleme yaptı. Üyelere bir sonraki oturum için ödev verildi. Son iki oturumun kaldığına dair bilgilendirme yapıldı. Kurallara uydukları için tüm öğrencilere stickerlar dağıtıldı ve oturum sonlandırıldı.

Form-4: Teknoloji Testi

	Her Zaman	Bazen	Hiçbir Zaman
Bilgisayarda devamlı oyun oynamak istiyorum.			
Bilgisayar başında zamanın nasıl geçtiğini fark edemiyorum.			
Yemeklerimi bilgisayar başında yiyorum.			
İnternette vakit geçirmek için arkadaşlarımla beraber olmaktan vazgeçiyorum.			
İnternette geçirdiğim süreyi azaltmak istediğimde bunu bir türlü başaramıyorum.			
Oyun yüzünden derslerimi ihmal ediyorum			
Annem babam çok fazla oyun oynadığımı söylediğinde sinirleniyorum.			
Oyun oynamadığım zamanlarda aklım oyunlarda kalıyor.			
Oyunun başından çok zor kalkıyorum.			
Geç saatlere kadar bilgisayar başında oturmaktan uykusuz kalıyorum.			

5. Oturum

Oturum Süresi: 30-40 dk

Hedefler:

1. Teknolojinin bilinçli kullanımı ve bilinçsiz kullanımı arasındaki farkı fark edebilme
2. Bilinçli teknoloji kullanımı hakkında farkındalık kazanma

Araçlar: Teknomon Görseli, Örnek Durum Kartları, Davranış Çizelgem

Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar:

1. Form-5'teki "Teknomon" görseli hazırlanır.
2. Bilinçli teknoloji kullanımına ilişkin öneri kartları hazırlanır.
3. Form-6'daki "Örnek Durum Kartları" çıkarılır.
4. Ev ödevi için Form-7'deki "Davranış Çizelgem" üye sayısına göre çoğaltılır.
5. Kurallara uyan üyeler için stickerlar hazırlanır.

Uygulama:

- Dördüncü oturumun özeti yapılarak oturuma başlanmıştır. Geçen haftaya dair bir şey paylaşmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Lider, oturumla ilgili kısa bir bilgi vererek başlamıştır; "Bu oturumda Teknomon ile tanışacaksınız. Teknolojiyi bilinçli kullanmak ve bilinçsiz kullanmak arasındaki farklarla ilgili konuşacağız. Son olarak da teknolojiyi nasıl daha bilinçli kullanabiliriz bundan bahsedeceğiz."
- Bir önceki hafta verilen ödev (Testte aldığınız sonuca göre, teknoloji kullanımınızı daha iyi hale getirebilmek için neler yapabilirsiniz?) ile ilgili konuşulmuştur. Gönüllü üyelerin fikirleri dinlenmiştir.

1. Teknolojinin Bilinçli Kullanımı ve Bilinçsiz Kullanımı Arasındaki Farklı Fark Edebilme

- Üyeler "Teknomon" karakteri ile tanıştırılmıştır. Tahtaya Teknomon görseli asılmış, lider karakter hakkında bilgi vermiştir; "Tahtada gördüğünüz karakterin ismi Teknomon. Teknomon telefon, tablet, televizyon gibi teknolojik aletlerle fazla zaman geçirmeye bayılır. Kendisi zararlı oyunlar oynayan çocukları çok sever. Onunla takılan çocukların dikkati genelde dağınık olur. Onun ağına takılan çocukların genellikle arkadaşları olmaz, çünkü akılları hep telefon ve tablette olur. Hareketsiz kalırlar, çünkü sürekli teknolojik aletlerle oynarlar. Onun ağına takılanlar da teknoloji bağımlısı olurlar. Peki sizce Teknomon'nun ağına

takılmamak için neler yapabilirsiniz?” diye sorulmuştur. Üyelerden gelen cevapların ardından teknolojiyi bilinçli kullanmak için neler yapılabileceğine ilişkin önceden hazırlanmış öneri kartları tahtaya asılmış ve okunmuştur. Ardından üyeler ile kartlar üzerine konuşulmuştur.

- Ekran başında geçirdiğiniz süreyi azaltın. Sizin yaşınızdaki bir çocuğun ekran başında en fazla kalabileceği süre 60 dakika yani 1 saattir.
- Teknolojiden yararlanma ve kendinizle teknoloji kullanımınız arasında sınır koyma konusunda ailenizden yardım isteyin.
- Teknoloji kullanımıyla ilgili kendinize hedefler belirleyin. Böylece amaçsız ve boşu boşuna bir kullanıma kendinizi kaptırmamış olursunuz.
- Odanıza, evin çeşitli yerlerine, bilgisayar ekranının yanı başına teknoloji bağımlılığının size neler kaybettireceğini hatırlatan sözler ve görseller asın. Böylece zararlarını sürekli hatırlar ve dikkatli kullanırsınız.
- Arkadaşlarınızla oyun oynamaya ve spora vakit ayırın. Böylece bilgisayar başında olduğu gibi hareketsiz kalmazsınız.
- Sanal değil gerçek bir arkadaş çevresinde bulunarak aktiviteler oluşturun, yeni arkadaşlıklar edinin. Böylece gerçek hayatla bağlantınız daha güçlü olur.
- Yapmak istediklerinizi listeleyin, listenizdekilerinden birini yaptıktan sonra listenizin en sonuna yeni bir isteğinizi yazın. Böylece hayatınızda teknoloji dışında da önem verdiğiniz şeyler olduğunu sürekli hatırlarsınız.

2. Bilinçli Teknoloji Kullanımı Hakkında Farkındalık Kazanma

- Ardından ikinci etkinliğe geçilmiştir. Üyelerden, edindikleri farkındalıkları pekiştirmek amacıyla önceden hazırlanarak bir kutunun içine atılan örnek durumlardan birer tane seçmeleri istenmiştir. Örnek durumu okuduktan sonra üyelere, “Bu durum size nasıl geldi?”, “Olumsuz bir durum var mı?”, “Size olumsuz gibi gelen nedir?”, “Olumlu bir durum var mı?”, “Size olumlu gelen nedir?”, “Sizce bu kişi Teknomon’un ağına düşmüş müdür?” soruları sorulmuştur. Olumlu durumlar tartışıldıktan sonra bu davranışın doğru olduğu vurgulanarak diğer örneklerle geçilmiştir. Olumsuz örnekler için de aynı yönlendirmeler yapıldıktan sonra durumun olumsuzluğu vurgulanmıştır. Olumsuz durumların olumluya dönmesi için nelerin değişmesi gerektiği konuşulmuştur.

- İkinci etkinlikten sonra üyelere ev ödevi olarak, üzerinde teknolojinin bilinçli kullanımına dair hedef davranışların bulunduğu bir çizelge verilir. Lider, “Dağıttığım çizelgede teknolojiyi bilinçli kullanmanız için bir gün içerisinde yapmanız gereken davranışlar yer alıyor. Bir sonraki oturuma gelene kadar her gün bu çizelgede ulaştığımız hedeflerin karşısındaki yıldızı boyamanızı istiyorum.” açıklamasını yaptıktan sonra bir sonraki oturuma geldiklerinde çizelgeyi getirmelerini istemiştir. Üyelere bir sonraki oturumun son oturum olduğu hatırlatması yapılmıştır. Üyeler ile birlikte oturum özetlendikten sonra sonlandırılmıştır.

Oturumun Özeti ve Değerlendirmesi

Önceki oturum ile ilgili üyelere biri “Teknoloji bağımlılığının zararlarını konuştuk” şeklinde bir özet yaptı, bunun üzerine lider “Evet doğru, peki teknoloji bağımlılığının olumsuz etkileri neydi hatırlıyor musunuz?” diye sordu. Üyeler “Uykusuz kalabiliriz.”, “Anne ve babamızla fazla zaman geçirmeyiz”, “Arkadaşlarımızla oyun oynamayız.”, “Gözlerimiz bozulabilir.” yanıtlarını verdi. Lider “Evet, bunlar haricinde bir de teknoloji ile aranızdaki mesafeyi ölçtünüz.” açıklaması ile oturumun özetini yaptı.

Ardından bir önceki oturumda verilen ev ödevi ile ilgili üyelerin fikirleri dinlendi. Teknoloji kullanımını daha iyi hale getirebilmek için üyeler “Telefona daha az girmeliyiz.”, “Ailemizle zaman geçiririp televizyonla ve telefonla zaman geçirmemeliyiz.” fikirlerini sundu.

İlk etkinlik için üyeler Teknomon karakteri ile tanıştırıldı. Üyeler teknomonu “uzaylı” olarak tanımladı. Üzerinde yer alan kablo, telefon ve sosyal medya simgeleri dikkatlerini çekti. Ardından lider Teknomon karakterini tanıttı. “Teknomonun ağına takılmamak için neler yapabilirsiniz?” sorusuna üyeler, “Çok fazla tabletler oynamayabiliriz.”, Arkadaşlarımız oynamak için çağırdıklarında bilgisayarla oynamak yerine onlarla oyun oynarsak, teknomonun ağına takılmayız.”, “Arkadaşlarımızın önerdiği oyunu oynamayız.” yanıtlarını verdi. Etkinliğin sonunda lider, teknolojiyi bilinçli kullanmaya dair önerileri açıkladı.

İkinci etkinlik için üyelere örnek durumlar dağıtıldı. Her üye örnek durumu okuyup değerlendirdi. Bazı örnek durumlar üyelerin öğrenmediği bilgileri geçirdiğinden fikir yürütmeleri gerekti. Genel olarak üyelerin, bilinçli teknoloji kullanımına dair farkındalık kazandıkları, bunu diğer durumlara da uyarlayabildikleri görüldü.

Oturumun sonuna doğru üyelere ödev verildi. Bir sonraki oturumun son oturum olduğu hatırlatması yapıldı. Bazı üyelerin bu durumu isteksizce karşıladıkları görüldü. Bununla ilgili konuşmak isteyen üye olup olmadığı soruldu, konuşmak isteyen üye yoktu. Kurallara uyan üyelere stickerlar dağıtıldı. Oturumun özeti yapılarak sonlandırıldı.



Form-5: Teknomon Görseli

TEKNOMON KİMDİR?

Merhaba çocuklar, benim adım Teknomon. Kısaca kendimi tanıtayım.

Kendileri için zararlı oyunları oynayan çocukları çok severim. En iyi arkadaşlarımla genelde dikkati dağınıktır. Benimle birlikte çok vakit geçirenlerde dikkat eksikliği olur.

Benim ağıma takılan çocuklar artık okulda arkadaşlarıyla oyun oynamak istemez. Akıllı fikri telefon ve tablettir. Oh! Ne de güzel bozdum arkadaşlarınla aranı.

Benim ağıma takılan çocukların hiç arkadaşı olmasını istemediğimden onları beceriksiz hale getiririm. Akıllarına güzel fikirler gelmez. Hareketsizlikten dolayı okuldaki oyunlardan zevk alamazlar.

Elektrik kesintisinden ödüm kopar. O zaman teknolojik cihazlar çalışmaz ve ben de sana zarar veremem. Bak! Elektrikler kesilirse diye yanımda akü taşıyorum.



www.tbm.org

Form-6: Örnek Durumlar

Mehmet, 30 dakikadır bilgisayarda ödevini araştırmaktadır. Bulduğu bilgileri defterine geçirmektedir ve 10 dakika sonra ekran başından kalkacaktır. 	Berk, oynadığı oyunları ailesine söylememekte ve oyunların içeriğine dikkat etmemektedir. Oyunların kendisine zarar vermediğini düşünmektedir. 	Mervenur, animasyon izlemek için sinemaya gitmeden önce animasyonun kaç yaşındaki çocuklara uygun olduğunu araştırmaktadır. 	Ceyda, okuldayken bile bilgisayar oyunlarını düşünmektedir ve bu yüzden derslerine odaklanamamaktadır. 
Tuna, "Facebook'un var mı?" diyen arkadaşına "13 yaşından küçüklerin Facebook hesabı açmaması gerektiğini biliyorum" demiş ve Facebook hesabı açmayı reddetmiştir. 	Metin, oyununun başından kalkmamak için tuvaletini tutmakta ve yemeğini ekran başında yemektedir. 	Mustafa, teknolojik oyunlarla uzun süre oynamanın kendisini hareketsizleştirdiğini ve hayal dünyasını kısıtladığını bilmektedir. 	Banu, okulda teneffüslerde arkadaşlarıyla harika oyunlar kurmaktadır. Bilgisayar oyunlarını az oynadığı için aklına farklı ve güzel oyunlar gelmektedir. 
Muammer, yaşı uygun olmadığı halde Facebook açmıştır ve tanımadığı kişileri arkadaşları olarak eklemekte ve onlardan gelen arkadaşlık tekliflerini kabul etmektedir. 	Seçil, internette oyun oynamadan önce ailesine oyunun kendisine uygun olup olmadığını sormaktadır. İçinde şiddet, hırsızlık, küfür, birilerine zarar verme olan oyunların kendisini kötü etkileyeceğini bilmektedir. 	Akın, yaşına uygun olan bir bilgisayar oyununu 2 saatir oynamaktadır. 	Selma, akşam ailesiyle birlikte tüm dizileri izlemekte ve dizilerin başındaki yaş kriterlerine ve akıllı işaretlere hiç dikkat etmemektedir. 

Form-7: Davranış Çizelgem

DAVRANIŞ ÇİZELGEM

	1	2	3	4	5	6	7
Teknolojik aletlerle en fazla 1 saat zaman geçirdim	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Hobilerimi yaptım (spor, resim, müzik)	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Oyun oynadım ya da etkinlik yaptım	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Ailemle zaman geçirdim	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Sorumluluklarımı yerine getirdim (ödev yapma, odayı toplama vs.)	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆



6. Oturum

Oturum Süresi: 30-40 dk

Hedefler:

1. Oturumların değerlendirilmesi
2. İlk oturumda oluşturulan bireysel amaçların değerlendirilmesi
3. Gruptan ayrılabilme
4. Grup süreci hakkındaki duygu ve düşünceleri ifade edebilme

Araçlar: Puanlama Cetveli

Uygulama Öncesi Yapılacak Hazırlıklar:

1. Afiş için büyük boy karton ve renkli boyalar hazırlanır.
2. Form-8'deki puanlama cetveli büyük boy olacak şekilde çıkarılır.
3. Oturum sonu duygu ve düşüncelerini yazmaları için renkli yapışkanlı kağıtlar ve kalem hazırlanır.
4. Kurallara uyan öğrenciler için stickerlar hazırlanır.

Uygulama:

- Oturum, bir önceki oturumun özetlenmesi ile başlamıştır. Daha sonra lider, “Geçen hafta Teknomon ile tanıştınız. Teknoloji kullanırken hangi davranışların olumlu hangilerinin olumsuz olduğunu bir etkinlik ile konuştuk. Teknolojiyi bilinçli kullanmak için neler yapılabilir bunları öğrendiniz.” açıklamasını yapmıştır..
- Bir önceki hafta verilen “Davranış Çizelgem” formunu doldurup getiren üyelerden gönüllü olanlar, çizelgelerini değerlendirmiştir.
- “Bugün birlikte teknoloji bağımlılığı ile ilgili slogan belirleyip, afiş hazırlayacağız. Ardından ilk oturumda belirlediğiniz bireysel amaçlarınızı açıp ne kadarına ulaştığınızı değerlendireceğiz. Son olarak da bu eğitimle ilgili düşüncelerimizi paylaşacağız.” şeklinde bir açıklama yapılmıştır.

1. Oturumların değerlendirilmesi

- “Biliyorsunuz bugün son oturumumuz. 6 hafta boyunca yaptığımız eğitimde etkinlikler yaptınız, yeni şeyler öğrendiniz. Teknoloji bağımlılığına ilişkin neler öğrendiniz konuşmak isteyen var mı?” sorusu sorulmuştur. Üyeler tüm oturumlara dair neler öğrendiklerine ilişkin yanıtlar vermiştir.

- Ardından afiş hazırlama etkinliğine geçilmiştir. Üyelerden afiş için bir slogan bulmaları istenmiştir. Ardından tüm üyeler birlikte teknoloji bağımlılığı konusunda farkındalık yaratacak bir afiş hazırlamışlardır.

2. İlk Oturumda Oluşturulan Bireysel Amaçların Değerlendirilmesi

- Daha sonra “İlk oturumda oluşturulan amaçlarımız kutusunun açılma ve ne kadarına ulaştığınızı belirleme zamanı geldi” açıklaması yapılarak bireysel amaçlarımız kutusu açılmıştır. Her üye kendi amaçlarının yazılı olduğu kâğıdı almıştır, gönüllü üyelerden başlanarak bu amaçlara ne kadar ulaşıldığı üzerinde durulmuştur. Bu aşamada üyelerden, 1’den 10’a kadar puanlama bulunan cetvelde hangi aşamada bulunduklarını işaretlemeleri istenmiştir. Ardında 10’a ulaşmak için neler yapabileceklerine ilişkin fikir yürüterek paylaşımları teşvik edilmiştir.

3. Gruptan Ayrılabilme ve Grup Süreci Hakkındaki Duygu ve Düşünceleri İfade Edebilme

- Son olarak üyelere yapışkanlı kâğıtlar dağıtılarak tüm süreç içerisinde kendilerinde fark ettikleri değişimleri, grupla ilgili düşüncelerini ve liderle ilgili düşüncelerini yazmaları ve tahtaya yapıştırmaları istenmiştir. Tahtadaki tüm kâğıtlar lider tarafından okunmuştur. Gönüllü üyelerden düşüncelerini ifade etmeleri istenmiştir. Son olarak üyelere tüm süreç içerisinde ifade edemedikleri, şuan grup bitmeden önce söylemek istedikleri bir şeyler varsa söyleyebilecekleri açıklanmıştır. Son defa oturumun özetlenmesiyle oturum bitirilmiştir.

Oturumun Özeti ve Değerlendirilmesi:

Oturum üyelerin bir önceki haftayı özetlemesi ile başladı; “Teknomon ile tanıştık.”, “Bilgisayar ile en fazla 1 saat oynamalıyız.”, “Spor yapmalıyız ve arkadaşlarımıza zaman ayırmalıyız”. Bir önceki hafta verilen ödevi geiren üyelerden gönüllü olanların çizelgeleri incelendi. Üyeler genel olarak davranış çizelgesinde yer alan davranışların tamamını gerçekleştirmişti. Bunu üzerine liderin “Çizelgedeki davranışlara uymak nasıldı? Zorluk yaşadınız mı?” sorusuna üyeler; “Başta işaretlemeyi unuttum ama sonra her gün yaptım.”, “Yıldızları boyadım, çok eğlenceliydi.”, “Kardeşimle oyun oynadım, etkinlik yaptım, bilgisayara çok girmedim.” gibi yanıtlar verdi.

Tüm oturumların değerlendirilmesine ilişkin sorulan sordu üyeler; “Teknoloji bağımlılığı ile ilgili şeyler öğrendik.”, “Teknolojinin faydaları ve zararlarını öğrendik.”, “Birbirimizle tanıştık.”, Teknoloji bağımlılarının arkadaşlarıyla arası kötü olur, derslerine çalışamaz, ailesiyle zaman geçirmez”, “Teknoloji ile 1 saat oynamalıyız, spor yapmalıyız,

kitap okumalıyız.” vb. yanıtlar verdiler. Üyeler genel olarak tüm oturumlarda neler öğrenildiğini hatırladı. Lider tüm oturumların özetini şu şekilde yaptı; “Teknoloji bağımlılığı nedir, teknoloji bağımlısı birinin özellikleri nelerdir, teknoloji bağımlılığı nasıl başlar ve teknomonun ağına düşmemek için neler yapabileceğimizle ilgili bilgiler öğrenip etkinlikler yaptınız.”.

Afiş hazırlama etkinliğini üyeler keyif alarak yaptı. Ortaya ortak bir ürün çıkarmak grup olarak birbirlerini benimsediklerini gösterdi. Afiş için slogan bulmaları istendiğinde, üyeler sloganın ne olduğu konusunda güçlük yaşadı. Slogan kavramı somutlaştırılarak, bir örnek ile ifade edildi; “Slogan, hazırladığımız afişi anlatacak kısa ve çarpıcı bir söz olmalı. Biz teknoloji bağımlılığına dikkat çekmek için bir afiş hazırlıyoruz, örneğin sloganımız ‘Teknoloji bağımlılığı adım adım başlar’ olabilir. Sizin aklınıza gelen bir slogan var mı?”. Bunun üzerine üyelerden “Teknoloji zarar verir”, “Teknoloji aileden uzak tutar.” gibi slogan örnekleri gelmiştir. Etkinlik sonunda üyeler birlikte bir afiş oluşturdu.

Bireysel amaçların değerlendirilmesi aşamasında, üyeler ilk oturumda oluşturdukları amaçlarını okudular. Üyeler; “Teknolojiyi faydalı kullanmak istiyorum” ve “Teknoloji bağımlılığını öğreneceğim.” ifadelerini sıklıkla amaç olarak belilemişlerdi. Puanlama cetvelinde 8, 9 ve 10 puan genellikle seçilen puanlar oldu. Üyelerin tamamı amaçlarına ulaştıklarını ifade etti. Puanlama cetveli kullanımı, küçük yaş gruplarında davranışı somutlaştırmak için önemlidir. Üyelerin genellikle yüksek puan seçleri, gruptan etkilenmelerinin de bir sonucu olabilir.

Oturumun bitmesine doğru, üyelerden grubu ve lideri değerlendirmeleri istendi. “Burada çok eğlendim ve buraya geldiğimde çok heyecanlıyım.”, “Çok güzel bir grup olduk, arkadaşlarımız da çok iyiydi.”, “Burada son hafta olduğu için çok üzgünüm, teşekkür ederiz bize çok şey öğrettiniz.”, “Keşke tekrar birlikte olabilsek” gibi değerlendirmeler yapıldı üyeler tarafından. Tüm oturumlar boyunca söyleyemedikleri ve şu an ayrılmadan önce söylemek istedikleri bir şeyin olup olmadığı soruldu.

Son olarak tüm öğrencilere stickerlar dağıtıldı. Kurallara uygun davrandıkları için tüm üyelere renkli kalemlemlerden oluşan birer set dağıtıldı. Oturumun özeti yapılarak sonlandırıldı.

Tüm oturumlar göz önünde bulundurulduğunda, üyeler başta grup kurallarına uyum sağlamakta güçlük yaşadılar. Grup kurallarına uyanların pekiştirilmesi, diğer oturumlarda kuralların uygulanmasını kolaylaştırdı. Üyeler, grup aidiyetine ilk bi iki oturum sonrasında sahip oldular. Özellikle yazma etkinlikleri bazen onlar için sıkıcıydı. Animasyon, çizme,

boyama etkinliklerinde katılımları daha fazlaydı. Oturumlarda daha fazla ısınma etkinliğine yer verilmesi dikkatlerin toplanmasına katkı sağlayabilirdi. Bazı ifadeler soyut kaldığından somutlaştırıp örneklendirmek daha açıklayıcı oldu. Genel olarak küçük yaş grubuyla çalışmak, kısa dikkat sürelerinden dolayı zaman zaman yorucu oldu. Fakat etkinliklerin zenginleştirilmesi, aktif katılımın daha fazla sağlanması ve fiziksel aktiviteleri de içeren içeriklere yer verilmesi eğitimi daha kolay uygulanabilir hale getirecektir.



Form-8: Puanlama Cetveli



EK-8: VERİMLİ DERS ÇALIŞMA GRUP REHBERLİĞİ

1. Oturum

Süre: 30-35 dk

Bu oturumun başında öncelikle grup üyeleriyle tanışma etkinliği yapılmıştır. Bunun için öğrenciler bir makarayı alır ve isim soy isim ile birlikte kendisine ait bir özellik söyler ve makarayı diğer üyeye atar. Tüm üyeler bittikten sonra makarayı sarmak için süreç tekrar edilir. Grup üyeleri ile birlikte grup kuralları oluşturulur. Bu kurallar büyük bir karton kâğıda yazılır ve tüm üyeler tarafından imzalanır. Oturum özetleme yapılarak sonlandırılır.

2. Oturum

Süre: 30-35 dk

İlk oturumun özetlemesi yapılarak başlanır. Verimli ders çalışma tekniklerinin yazılı olduğu kâğıtlar bir kutuya atılır. Her üye bir kâğıt çeker ve kâğıtta yazan tekniği açıklar. Diğer üyelerden ekleme yapmak isteyenler ekleme yapar. Lider eksik kalan kısımları tamamlar. Özetleme yapılarak oturum bitirilir.

3. Oturum

Süre: 30-35 dk

Bir önceki oturum kısaca özetlenir. Grup ortamına sandalyeler, üyelerin yürümesini engelleyecek şekilde rastgele konulur. Daha sonra üyelerden odanın bir ucundan diğerine düz bir şekilde yürümeleri istenir. Üyelere odanın içinde düzgün yürüyememelerinin sebebinin ne olduğu sorulur. Ardından üyelere verimli ders çalışmanın önünde de bazı engellerin bulunabileceği aktarılır. Üyelere kâğıtlara yazılarak bir kutuya konulan engellerden birer tane çekmeleri istenir. Her üye çektiği engeli okur ve bu engelin nasıl kaldırılabilceğini açıklar. Diğer üyeler de fikirlerini belirtir. En son lider eksik kalan noktaları tamamlar, oturumu özetleyerek sonlandırır.

4. Oturum

Süre: 30-35 dk

Bir önceki oturumun özeti ile başlanır. Üyelere amaçlardan ve amaçların öneminden bahsedilir. Nasıl amaç oluşturulacağından bahsedildikten sonra, üyelerden kendi akademik amaçları ile ilgili düşünmeleri istenir. Ardından her üyeye boş kâğıt ve farklı renklerde iki kalem dağıtılır. Üyelerden kâğıdın ortasına amaçlarını büyük harflerle yazmalarını istenir. Farklı renkteki kalemle kâğıdın sol tarafında amaçlarını gerçekleştirmek için şuan

yaptıkları şeyleri, sağ tarafına ise yapmaları gereken şeyleri yazmaları istenir. Her üye oluşturdukları amaçlarla ilgili paylaşımda bulunur. Oluşturdukları amaçları evde odalarında görünür bir yere asmaları istenir. Lider son bir oturum kaldığını hatırlatır, özetleme yapılarak oturum bitirilir.

5. Oturum

Süre: 30-35 dk

Önceki oturum özetlenir. Üyelere bu oturumun son oturum olduğu açıklanır. Üyelere ders çalışma planı yapmanın önemi anlatılır. Bir ders çalışma planı yaparken dikkat edilmesi gerekenler açıklanır ve plan oluşturma basamaklarından bahsedilir. Öğrencilere birer çizelge verilir. Örnek bir plan oluşturmaları istenir. Yapılan planlar ile ilgili geri bildirim verilir. Son oturum olduğundan kendileri ve grup süreci ile ilgili söylemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur. Oturum özetlenerek sonlandırılır.

EK-9: ÖZGEÇMİŞ

ÖZGEÇMİŞ

1. **Adı Soyadı:** Dilvin TAN KURTAY

2. **İletişim Bilgileri:** [REDACTED]

3. **Doğum Tarihi:** [REDACTED]

4. **Ünvanı:** Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

5. **Öğrenim Durumu:** Yüksek Lisans

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Cumhuriyet Üniversitesi	2010-2014
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	İnönü Üniversitesi	2020-2024

6. **İş Deneyimi**

Kurum	Yıl
Abdulkadir Tutaşı İlkokulu	2017-
Meydanbaşı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	2014-2017

7. **Yayınlar**

Yıldırım, T., Tan-Kurtay, D. & Caner-Yıldırım, S. (2022). Investigation of university students' cyber victimization experience in relation to psychological symptoms and

social media use. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(67), 579-592. (Ulusal Hakemli Dergide Yayınlanmış Makale)

Yıldırım, T., Tan-Kurtay, D. & Caner-Yıldırım, S. Üniversite Öğrencilerinin Siber Mağduriyet Deneyiminin Psikolojik Belirtiler ve Sosyal Medya Kullanımı Açısından İncelenmesi. Ejer Kongresi, Ankara, 10-19 Eylül 2020. (Uluslararası Bilimsel Toplantıda Sunulan Bildiri Kitabında Basılan Bildiri)

8. Alınan Eğitimler

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi (Vera Psikoloji, 27-28 Nisan 2019)

Çocuk Merkezli Oyun Terapisi Eğitimi (İstanbul Gelişim Üniversitesi-Elif Macit Akademi, 11-13 Ekim 2021)

Objektif-Projektif Çocuk Değerlendirme Testleri Uygulayıcı Eğitimi (Samsun Üniversitesi-UPTEN, 23-24 Ocak 2021)

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) Eğitici Eğitimi (YEŞİLAY-Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, 11-14 Aralık 2018)