

**T.C.**  
**ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ**  
**BAĞIMLILIK VE ADLİ BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**BAĞIMLILIK ANABİLİM DALI**

**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMeye**  
**YÖNELİK PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ GELİŞTİRİLMESİ VE**  
**ETKİLİLİĞİNİN TEST EDİLMESİ**

**Muhammed YILDIZ**

**BAĞIMLILIK DOKTORA PROGRAMI**  
**DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMANI**  
**Prof. Dr. Lut TAMAM**

**ADANA-2025**

**T.C.**  
**ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ**  
**BAĞIMLILIK VE ADLİ BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**BAĞIMLILIK ANABİLİM DALI**

**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMeye**  
**YÖNELİK PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ GELİŞTİRİLMESİ VE**  
**ETKİLİLİĞİNİN TEST EDİLMESİ**

**Muhammed YILDIZ**

**BAĞIMLILIK DOKTORA PROGRAMI**  
**DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMANI**  
**Prof. Dr. Lut TAMAM**

**ADANA-2025**

## KABUL VE ONAY

Bağımlılık Anabilim Dalı Bağımlılık Doktora Programı Çerçevesinde yürütölmüş olan “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Test Edilmesi” adlı çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

**Tarihi:** 18/07/2025

### TEZ SINAV JÜRİSİ

Prof. Dr. Lut TAMAM

Çukurova Üniversitesi

**Başkan (Danışman)**

Doç. Dr. Mehmet Emin  
DEMİRKOL

Çukurova Üniversitesi

**Üye**

Doç. Dr. Zeynep NAMLI

Çukurova Üniversitesi

**Üye**

Doç. Dr. Şengöl ŞAHİN

Sağlık Bilimleri Üniversitesi

**Üye**

Dr. Öğr. Üyesi Çağrı UTKAN

Çağ Üniversitesi

**Üye**

Yukarıdaki Tez, Yönetim Kurulunun .../.../2025 tarih ve ..... sayılı kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Sunay FIRAT

**Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitü Müdürü**

## ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesini okuduğumu ve anladığımı ve Çukurova Üniversitesi Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
  - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
  - Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
  - Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
  - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. ....../.../2025

İMZA

Muhammed YILDIZ

Kayıtlı Olunan Program: Bağımlılık Doktora

Tezin Konusu: Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psiko eğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Test Edilmesi

Tezin Türü: Yüksek Lisans: ☐ Doktora: ☒

Danışmanın Adı-Soyadı: Prof. Dr. Lut TAMAM

Danışmanın İletişim Bilgileri

Telefon :

E-Posta :

Öğrencinin İletişim Bilgileri

Telefon :

E-Posta :

Adresi :

## TEŞEKKÜR

Doktora sürecimin her aşamasında bilgisi, tecrübesi, cana yakınlığı ve yönlendirmeleriyle bana ilham veren, çalışma azmimi artıran ve beni akademik olarak geliştiren, kendisini her yönden örnek aldığım tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Lut TAMAM hocama, bu süreçteki destek ve motivasyonları için Enstitü Müdürümüz Sayın Prof. Dr. Sunay FIRAT hocama, yüksek lisanstan bu yana beni motive eden, yardımlarını ve desteğini bir an bile olsa esirgemeyen Sayın Prof. Dr. Feridun BÜLBÜL hocama çok teşekkür ederim.

Tez yazım sürecinde bilgi, birikim ve tavsiyeleriyle çalışmamın niteliğini artıran ve bana destek olan tez izleme komitesindeki Sayın Doç. Dr. Mehmet Emin DEMİRKOL ve Sayın Doç. Dr. Zeynep NAMLI hocalarıma ve tez sınav jürisindeki Sayın Doç. Dr. Şengül ŞAHİN ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Çağrı UTKAN hocalarıma çok teşekkür ederim.

Bu süreçte enstitümüzün değerli çalışanlarının gösterdikleri cana yakınlık ve destekleri oldukça önemliydi. Bu nedenle enstitü sekreterimiz Sayın Mustafa ÖNCÜ'ye, Sayın Halil İbrahim YAMAN'a ve Sayın Nuri ÇIBIK'a çok teşekkür ederim.

Doktora tezimin uygulama aşamasında çalışmalarımı yürüttüğüm Adana Çukurova Hasan Adalı Anadolu Lisesi'nin personeline ve öğrencilerine çok teşekkür ederim. Okula ilk adım attığım andan itibaren gördüğüm destek ve katkıdan dolayı Okul Müdürü Sayın Cem CENGİZ'e, Müdür Yardımcısı Sayın Mehmet BİRCAN'a, 9.sınıflardan sorumlu okul psikolojik danışmanı Sayın Emine UÇAR'a, çocuklarının çalışmamıza katılmasına izin veren ebeveynlerimize, kontrol grubundaki öğrencilere ve on oturum süren psikoeğitim çalışmasında gösterdikleri gayret, emek ve hassasiyetleriyle bu çalışmaya sundukları katkıdan dolayı deney grubunda bulunan öğrencilerime çok teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

|                                                                                         |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|
| KABUL VE ONAY .....                                                                     | i    |
| ETİK BEYANI .....                                                                       | ii   |
| TEŞEKKÜR .....                                                                          | iii  |
| İÇİNDEKİLER .....                                                                       | iv   |
| ÇİZELGELER DİZİNİ .....                                                                 | vii  |
| SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ.....                                                     | viii |
| ÖZET .....                                                                              | ix   |
| ABSTRACT .....                                                                          | x    |
| 1.GİRİŞ .....                                                                           | 1    |
| 1.1.Araştırma Problemi ve Alt Problemler .....                                          | 3    |
| 1.2.Araştırmanın Amacı .....                                                            | 3    |
| 1.3.Araştırmanın Sınırlılıkları .....                                                   | 4    |
| 1.4.Araştırmanın Varsayımları .....                                                     | 4    |
| 1.5.Araştırmanın Önemi .....                                                            | 4    |
| 2.GENEL BİLGİ .....                                                                     | 6    |
| 2.1.Sosyal Medya .....                                                                  | 6    |
| 2.2.Bağımlılık .....                                                                    | 6    |
| 2.2.1.Davranışsal Bağımlılıklar .....                                                   | 8    |
| 2.2.1.1.Sosyal Medya Bağımlılığı .....                                                  | 9    |
| 2.2.1.1.1.Tanı Kriterleri.....                                                          | 10   |
| 2.2.1.1.2.Epidemiyoloji .....                                                           | 11   |
| 2.2.1.1.3.Etiyoloji.....                                                                | 11   |
| 2.3.Ergenlik.....                                                                       | 12   |
| 2.3.1.Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı.....                                          | 12   |
| 2.4.Psikoeğitim .....                                                                   | 14   |
| 2.5.İlgili Araştırmalar.....                                                            | 15   |
| 2.5.1.Sosyal Medya Bağımlılığına Etki Eden Faktörlerle İlgili Araştırmalar.....         | 16   |
| 2.5.1.1.Özfarkındalık ile İlgili Araştırmalar .....                                     | 16   |
| 2.5.1.2.Duygularını İfade Edebilme ile İlgili Araştırmalar .....                        | 16   |
| 2.5.1.3.Özsaygıyı Artırma ve Olumlu Benlik İmajını Kazanma ile İlgili Araştırmalar..... | 17   |
| 2.5.1.4.Özkontrolü Sağlayabilme ile İlgili Araştırmalar .....                           | 18   |

|                                                                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.5.1.5.Olumsuz Duygularla Baş Etme ve Stresi Yönetme ile İlgili Araştırmalar .....                               | 18        |
| 2.5.1.6.Hedef Belirleme, Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Alternatif Etkinlik<br>Planlama ile İlgili Araştırmalar ..... | 19        |
| 2.5.1.7.Problem Çözme Becerileri ile İlgili Araştırmalar .....                                                    | 19        |
| 2.5.1.8.Yaşamın Sorumluluklarını Alma ile İlgili Araştırmalar.....                                                | 20        |
| 2.5.1.9.Arkadaşlık Becerileri ile İlgili Araştırmalar .....                                                       | 21        |
| 2.5.1.10.Bilinçli İnternet Kullanımı ile İlgili Araştırmalar .....                                                | 21        |
| 2.5.2.Sosyal Medya Bağımlılığının Zararlarına İlişkin Araştırmalar .....                                          | 22        |
| 2.5.3.Sosyal Medya Bağımlılığında Psikoeğitim Programları ile İlgili Araştırmalar.....                            | 25        |
| <b>3.YÖNTEM .....</b>                                                                                             | <b>27</b> |
| 3.1.Araştırmanın Modeli .....                                                                                     | 27        |
| 3.2.Araştırmanın Değişkenleri ve Deseni .....                                                                     | 27        |
| 3.3.Araştırmanın Yer ve Zamanı .....                                                                              | 28        |
| 3.4.Evren ve Örneklem .....                                                                                       | 28        |
| 3.5.Araştırmaya Dâhil Edilme ve Dışlanma Kriterleri .....                                                         | 28        |
| 3.6.Veri Toplama Araçları .....                                                                                   | 28        |
| 3.6.1.Sosyodemografik Bilgi Formu .....                                                                           | 28        |
| 3.6.2.Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği .....                                                         | 28        |
| 3.7.Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim<br>Programının Geliştirilmesi .....        | 29        |
| 3.7.1.Programın Kuramsal Temelleri .....                                                                          | 30        |
| 3.7.2.Psikoeğitim Oturumları .....                                                                                | 31        |
| 3.7.2.1.Özfarkındalık.....                                                                                        | 31        |
| 3.7.2.2.Duygularını İfade Edebilme .....                                                                          | 32        |
| 3.7.2.3.Özsaygıyı Artırma ve Olumlu Benlik İmajını Kazanma .....                                                  | 33        |
| 3.7.2.4.Özkontrolü Sağlayabilme .....                                                                             | 33        |
| 3.7.2.5.Olumsuz Duygularla Baş Etme ve Stresi Yönetme.....                                                        | 34        |
| 3.7.2.6.Hedef Belirleme, Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Alternatif Etkinlik<br>Planlama .....                         | 34        |
| 3.7.2.7.Problem Çözme Becerileri.....                                                                             | 35        |
| 3.7.2.8.Yaşamının Sorumluluklarını Alma .....                                                                     | 35        |
| 3.7.2.9.Arkadaşlık Becerileri.....                                                                                | 36        |
| 3.7.2.10.Bilinçli İnternet Kullanımı.....                                                                         | 36        |
| 3.7.3.Psikoeğitim Program Özeti.....                                                                              | 37        |
| 3.8.Araştırmanın Yapılışı (Prosedür).....                                                                         | 39        |

|                                                                                                                                                                            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.9.Verilerin Analizi.....                                                                                                                                                 | 40         |
| <b>4.BULGULAR.....</b>                                                                                                                                                     | <b>42</b>  |
| 4.1.Araştırmaya dâhil edilen ergenlerin sosyodemografik özellikleri.....                                                                                                   | 42         |
| 4.2.Deney ve kontrol gruplarına dâhil edilen ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya<br>Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) puanlarına ait ortalama ve standart sapma değerleri ..... | 44         |
| 4.3.Deney öncesi gruplar arasında anlamlı fark olup olmadığının test edilmesi .....                                                                                        | 45         |
| 4.4.Deney sonrası gruplar arasında anlamlı fark olup olmadığının test edilmesi.....                                                                                        | 46         |
| 4.5.Psikoeğitim alan grupta deney sonrası pozitif açıdan anlamlı bir farklılık olup<br>olmadığının test edilmesi.....                                                      | 47         |
| 4.6.Kontrol grubunda bulunan ergenlerin öntest-sontest puanları arasındaki<br>farklılığın test edilmesi.....                                                               | 48         |
| 4.7.Deney grubunda bulunan ergenlerin sontest-izleme testi puanları arasındaki<br>farklılığın test edilmesi.....                                                           | 49         |
| <b>5.TARTIŞMA .....</b>                                                                                                                                                    | <b>50</b>  |
| <b>6.SONUÇ .....</b>                                                                                                                                                       | <b>55</b>  |
| <b>7.ÖNERİLER .....</b>                                                                                                                                                    | <b>57</b>  |
| <b>8.KAYNAKLAR .....</b>                                                                                                                                                   | <b>60</b>  |
| <b>EKLER .....</b>                                                                                                                                                         | <b>73</b>  |
| Ek-1. Veri Toplama Formu İzin Yazışması.....                                                                                                                               | 73         |
| Ek-2.Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar<br>Etik Kurul Onay Belgesi .....                                                           | 74         |
| Ek-3.Çukurova Üniversitesi Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu<br>Kararı .....                                                                            | 75         |
| Ek-4.Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzin Yazısı.....                                                                                                            | 76         |
| Ek-5.Ebeveyn Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu .....                                                                                                                     | 78         |
| Ek-6.Sosyodemografik Bilgi Formu .....                                                                                                                                     | 80         |
| Ek-7.Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği .....                                                                                                                   | 81         |
| Ek-8.Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programı .....                                                                                     | 82         |
| <b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>                                                                                                                                                      | <b>112</b> |

## ÇİZELGELER DİZİNİ

### **Tablo No:**

### **Sayfa No:**

|                                                                                                                                                                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo-1.</b> Psikoeğitimin İlkeleri.....                                                                                                                                                                                                          | 15 |
| <b>Tablo-2.</b> Araştırma Deseni .....                                                                                                                                                                                                               | 27 |
| <b>Tablo-3.</b> Psikoeğitim Programının Kuramsal Temelini Oluşturan Çalışmalar .....                                                                                                                                                                 | 31 |
| <b>Tablo-4.</b> Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim<br>Program Özeti .....                                                                                                                                            | 37 |
| <b>Tablo-5.</b> Deney ve Kontrol Gruplarının Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği<br>(ESMBÖ) puanlarına ait Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları .....                                                                                    | 41 |
| <b>Tablo-6.</b> Deney Grubundaki Ergenlerin Sosyodemografik Bilgileri.....                                                                                                                                                                           | 42 |
| <b>Tablo-7.</b> Kontrol Grubundaki Ergenlerin Sosyodemografik Bilgileri.....                                                                                                                                                                         | 43 |
| <b>Tablo-8.</b> Deney ve Kontrol Gruplarına Dâhil Edilen Ergenlerin Ergenler için Sosyal<br>Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Öntest ve Sontest Puanlarının Ortalama ve<br>Standart Sapma Değerleri.....                                              | 44 |
| <b>Tablo-9.</b> Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Öntest Sonuçları<br>Bakımından Deney ve Kontrol Grubu Arasında Anlamlı Fark Olup Olmadığını<br>Test Etmek için Yapılan Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları.....                | 45 |
| <b>Tablo-10.</b> Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Sontest Sonuçları<br>Bakımından Deney ve Kontrol Grubu Arasında Anlamlı Fark Olup Olmadığını<br>Test Etmek için Yapılan Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları.....              | 46 |
| <b>Tablo-11.</b> Deney Grubundaki Ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği<br>(ESMBÖ) Öntest ve Sontest Sonuçları Arasında Anlamlı Fark Olup Olmadığını<br>Test Etmek için Yapılan Bağımlı Örneklem t-testi Sonuçları.....           | 47 |
| <b>Tablo-12.</b> Kontrol Grubundaki Ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği<br>(ESMBÖ) Öntest ve Sontest Sonuçları Arasında Anlamlı Fark Olup Olmadığını Test<br>Etmek için Yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları ..... | 48 |
| <b>Tablo-13.</b> Deney Grubundaki Ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği<br>(ESMBÖ) Sontest ve İzleme Testi Sonuçları Arasında Anlamlı Fark Olup<br>Olmadığını Test Etmek için Yapılan Bağımlı Örneklem t-testi Sonuçları.....     | 49 |

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

|              |                                                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>AGFI</b>  | Adjusted Goodness of Fit Index                            |
| <b>APA</b>   | American Psychiatric Association                          |
| <b>BDT</b>   | Bilişsel Davranışçı Terapi                                |
| <b>CFI</b>   | Comperative Fit Index                                     |
| <b>DSM-5</b> | The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders |
| <b>ESMBÖ</b> | Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği             |
| <b>GFI</b>   | Goodness of Fit Index                                     |
| <b>KKT</b>   | Kabul ve Kararlılık Terapisi                              |
| <b>RMR</b>   | Root Mean Square Residual                                 |
| <b>SMASA</b> | Social Media Addiction Scale for Adolescents              |
| <b>SPSS</b>  | Statistical Package for the Social Sciences               |
| <b>SRMR</b>  | Standardized Root Mean Square Residual                    |

## ÖZET

### Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Test Edilmesi

Bağımlılık, son yıllarda bireylerin ruhsal, fiziksel, akademik, mesleki, sosyal vb. birçok alanda yaşamını derinden etkileyen önemli bir sorun halini almıştır. Bağımlılığın birçok çeşidi bulunmakta ve bunlardan en yaygın olanlardan biri hiç kuşkusuz sosyal medya platformlarına karşı gelişen bağımlılıktır. Kimlik inşasının en önemli basamağında bulunan ergenler, içindeki bulundukları gelişim döneminde birçok gelişimsel görevi başarıyla gerçekleştirmek ve geleceğe sağlıklı bir biçimde hazırlanmak durumundadırlar. Bu evrede sosyal medyanın aşırı kullanılması, ergenin sağlıklı bir kimlik inşası üzerinde derin etkiler bırakmaktadır. Ergenlerde aşırı sosyal medya kullanımı birçok alanda işlev kaybına yol açmakta ve ilerleyen süreçlerde ruhsal bozukluklara karşı yatkınlık oluşturmaktadır. Bu çalışmada ergenlerde sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen psikoeğitim programının etkililiği test edilmiştir. Çalışmada öntest, sontest, izleme testli deney ve kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Psikoeğitimler başlamadan önce araştırmacı tarafından on oturumdan oluşan Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programı geliştirilmiştir. Ardından 2023/2024 Eğitim-Öğretim yılında Adana İli Çukurova İlçesinde bir lisede öğrenim gören 9.sınıf öğrencilerine Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) uygulanmıştır. Ölçek uygulama sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılık düzeyi en yüksek olan 30 öğrenci belirlenmiştir. Bu öğrenciler, aritmetik ortalama ve standart sapmaları benzer olacak şekilde 15'i deney grubuna, 15'i ise kontrol grubuna atanmıştır. Deney grubunda bulunan öğrencilere on oturumdan oluşan psikoeğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilere ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Psikoeğitim çalışmasının içeriği, öz farkındalık, duygularını ifade edebilme, özsaygıyı artırma ve olumlu benlik imajını kazanma, özkontrolü sağlayabilme, olumsuz duygularla baş etme ve stresi yönetme, hedef belirleme, zaman yönetimi ve sağlıklı alternatif etkinlik planlama, problem çözme becerileri, yaşamın sorumluluklarını alma, arkadaşlık becerileri ve bilinçli internet kullanımıdır. Eğitimin sonunda her iki grupta bulunan öğrencilere Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) tekrardan uygulanmıştır. Sonuçlar deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubunda bulunan öğrencilere kıyasla sosyal medya bağımlılık seviyelerinin anlamlı bir biçimde azaldığını göstermektedir. Eğitimden kazanımların kalıcı olup olmadığının tespiti için eğitimden bir ay sonra deney grubundaki öğrencilere ölçek tekrar uygulanmıştır. Sonuçlar eğitimden sonra bile kazanımların kalıcı olduğunu göstermiştir. Çalışmada normal dağılan veriler için parametrik istatistik yöntemlerinden Bağımsız Örneklem t-testi ve Bağımlı Örneklem t-testi, normal dağılmayan veriler için parametrik olmayan istatistik yöntemlerinden Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Sonuçlar ilgili literatür eşliğinde tartışılmıştır. Çalışmanın bağımlılıklarla mücadele için önleyici çalışmalara katkı yapacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Bağımlılık, Ergenler, Psikoeğitim, Sosyal Medya Bağımlılığı,

Sosyal Medya Bağımlılığını Önleme

## **ABSTRACT**

### **Development of A Psychoeducational Program to Prevent Social Media Addiction in Adolescents and Testing its Effectiveness**

Addiction, in recent years, has become a problem of individuals' mental, physical, academic, professional, social, etc. It has become an important problem that deeply affects life in many areas. There are many types of addiction, and one of the most common is undoubtedly the addiction to social media platforms. Adolescents, who are at the most important stage of identity construction, have to successfully accomplish many developmental tasks during their developmental period and prepare for the future in a healthy way. Excessive use of social media at this stage has profound effects on the adolescent's healthy identity construction. Excessive use of social media in adolescents causes loss of function in many areas and creates a predisposition to mental disorders in the future. In this study, the effectiveness of the psychoeducation program developed by the researcher to prevent social media addiction in adolescents was tested. An experimental design with pretest, posttest, follow-up test and control group was used in the study. Before the psychoeducation started, the researcher developed a Psychoeducation Program for Preventing Social Media Addiction in Adolescents, consisting of ten sessions. Then, the Social Media Addiction Scale for Adolescents (SMASA) was applied to 9th grade students studying in a high school in Çukurova District of Adana Province in the 2023/2024 academic year. According to the results of the scale application, 30 students with the highest social media addiction level were determined. Of these students, 15 were assigned to the experimental group and 15 to the control group, with similar arithmetic means and standard deviations. A psychoeducation program consisting of ten sessions was applied to the students in the experimental group. No study was conducted on the students in the control group. The content of the psychoeducational study includes self-awareness, expressing emotions, increasing self-esteem and gaining a positive self-image, maintaining self-control, coping with negative emotions and managing stress, goal setting, time management and healthy alternative activity planning, problem-solving skills, taking responsibilities of life, friendship skills and conscious internet use. At the end of the training, the Social Media Addiction Scale for Adolescents (SMASA) was re-administered to the students in both groups. The results show that the social media addiction levels of the students in the experimental group decreased significantly compared to the students in the control group. To determine whether the gains from the training were permanent or not, the scale was re-applied to the students in the experimental group one month after the training. The results showed that the gains were permanent even after training. In the study, parametric statistical methods Independent Sample t-test and Paired Sample t-test were used for normally distributed data, and Wilcoxon Signed Rank Test, one of the non-parametric statistical methods, was used for non-normally distributed data. The results were discussed with the relevant literature. It is thought that the study will contribute to preventive studies to combat addictions.

**Key Words:** Addiction, Adolescents, Psychoeducation, Social Media Addiction, Preventing Social Media Addiction

## 1.GİRİŞ

Yaşamımıza ilk dönemlerde tetris, oyun konsolu, atari salonu alışkanlığı olarak giren teknoloji bağımlılığı ilerleyen dönemlerde internetin ve ekran tabanlı dijital araçların yaygınlaşmasıyla birlikte gittikçe artmıştır. Bilgisayarın daha ulaşılabilir hale gelmesi, internetin yaygınlaşması ve akıllı telefon teknolojisinin gelişmesi gibi nedenlerle bilgisayar bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ile bu tür bağımlılıklar zirve noktasına ulaşmıştır. 2010'lu yıllardan itibaren akıllı telefonlardaki yazılımların gelişmesi ile bireylerin sosyal medya araçlarına ulaşımı ve bu araçları kullanımları daha da kolaylaşmıştır. Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, TikTok vb. uygulamaların yaşamımıza girmesiyle birlikte bireylerin internette geçirdikleri zaman da artmış bulunmaktadır. Hem teknolojinin ilerlemesi hem bu araçların daha ulaşılabilir olmaları hem de her geçen gün yeni sosyal medya araçlarının kullanıma sunulması, yaşamımızı kolaylaştırmalarının yanı sıra büyük güçlükleri de beraberlerinde getirmiştir. Uygulamalarda yaş sınırının olmaması veya yaş sınırı olsa bile bunun kolaylıkla aşılabilmesi, bilinçsiz ebeveynlik gibi nedenlerle anne babalar tarafından bir denetim mekanizmasının olmaması gibi sebepler, çocuk ve ergenlerin denetimsiz ve sınırsız bir biçimde sosyal medya platformlarına ulaşmalarına yol açmıştır. Gerçek yaşamdaki risklerin benzerleri ve daha da tehlikeli olanları, maalesef sosyal medya platformlarında da kontrolsüz bir biçimde yer almaktadır. Çocuk ve ergenlerin içinde bulundukları gelişim dönemlerinin özellikleri nedeniyle taşıdıkları risk faktörleri dikkate alındığında, bu denetimsiz ortamdan zarar görmeyeceklerini söylemek mümkün değildir. Bireylerin ruhsal ve bedensel açıdan sağlıklı gelişimi için çocukluk ve ergenlikte yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapılması, akademik anlamda görev ve sorumlulukların yerine getirilmesi, ruhsal açıdan tam bir iyilik hali üzere olunması ve psikolojik sağlamlığın yüksek olması beklenmektedir. Sosyal medya bağımlılığı bu sayılan tüm alanlardaki sağlıklı gelişim sürecini engelleyecek türde çok yüksek riskler barındırmaktadır. Bu bakımdan gerek içinde yaşadığımız toplumun, gerek bireyin büyüdüğü aile ortamının gerekse de ülkenin eğitim sisteminin bu anlamda alması gereken birtakım tedbirler bulunmaktadır. Bu tedbirler, sosyal medya araçlarına yaş sınırı konulması, yasal bir denetim sisteminin olması, ebeveynler tarafından medya araçlarının kullanımının takip edilmesi gibi bireyin dışında çözümler olabildiği gibi

bireyin kendi özyeterliklerini artırarak bu tür bağımlılıklarla mücadele etmesini sağlamak gibi bireysel tedbirler de olabilir. Ergenlik döneminde bulunan bireyler için bireysel tedbirlerin önemli bir kısmı okul ortamlarında yapılan rehberlik, terapi veya psikoeğitim gibi çalışmalar yoluyla gerçekleşmektedir. Bireylerin kendilerini sağlıklı bir biçimde tanımaları, yeteneklerini ve becerilerini geliştirmeleri, güçlüklerle mücadele edecek baş etme mekanizmalarını edinmeleri, boş zamanlarını faydalı aktivitelerle değerlendirmeleri gibi kazanımlarla, sosyal medya kullanımları daha da azalacak böylelikle sosyal medya kullanımının bir bağımlılığa dönüşmesi önlenmiş olacaktır. Ruhsal bozukluklara, davranış problemlerine ve istenmeyen davranışlara müdahalede ruh sağlığı profesyonellerinin kullandıkları araçlardan biri psikoeğitim programlarıdır. Tek tek bireylere verilen bireysel psikoterapi hizmetlerinin bireylerin güçlüklerle baş etmesi, sağlıklı bir ruhsal yapıya kavuşması ve psikolojik sağlamlık açısından güçlenmesi bakımından yararları oldukça fazladır. Ancak günümüzde giderek artan ruhsal bozukluklarla ve davranış problemleriyle baş etmek için daha kısa sürelerde ve daha fazla bireye ulaşılabilen programlara ihtiyaç bulunmaktadır. Bu programlar grup psikoterapisi, grup rehberliği ve psikoeğitim gibi çalışmalardır. Bu çalışmalar gruplarla gerçekleştirildiği için daha çok sayıda bireye ulaşmak mümkündür. Psikoeğitim çalışmalarında bir lider eşliğinde benzer sorunlara sahip bireylere eğitimler verilmektedir. Bu eğitimlere katılan bireyler öncelikle kendileriyle ilgili farkındalıklarını artırır, sahip oldukları ruhsal bozukluklar, davranış problemleri veya güçlüklerle ilgili daha sağlıklı bilgiler edinirler. Bu güçlüklerle baş etmek için gerekli bilgi ve becerilere sahip olurlar. Aynı problemlerden mustarip olan arkadaşlarının tavsiyelerini dikkate alarak ve grupta edindiği birikimlerle yaşadığı güçlükle daha etkin bir biçimde mücadele ederler. Günümüzde depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, alkol madde bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar, sınav kaygısı vb. birçok alanda psikoeğitimsel gruplar bulunmaktadır. Ruhsal bozukluklarla etkin bir biçimde mücadele etmek için koruyucu ve önleyici çalışmaların çocukluk ve ergenlik dönemlerine uzanması gerekmektedir. Bu aşamada yapılacak olan koruyucu ve önleyici çalışmalar, problemlerin, sorunların daha da kronikleşmemesi ve işlev kayıplarının artmaması açısından önemlidir. Bu anlamda ergenlik döneminde bulunan bireylerde sosyal medya bağımlılığıyla mücadele adına yapılacak çalışmalardan biri de bu problemlere sahip ergenlerden oluşan gruplara psikoeğitim hizmeti verilmesidir. Bu çalışmanın sonuçları,

“okullarda koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri kapsamında öncelikle psikoeğitimsel çalışmaların önemine dikkat çekecek ve bağımlılıklarla mücadele açısından bu tür çalışmaların etkililiğine vurgu yapacaktır.

### **1.1.Araştırma Problemi ve Alt Problemler**

Araştırmanın problemi, ergenlerde sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik olarak geliştirilen on oturumluk psikoeğitim programının 9.sınıfta öğrenim gören lise öğrencisi ergenlerin sosyal medya bağımlılık seviyelerini azaltmada etkisi var mıdır? olarak belirlenmiştir. Bu ana problem çerçevesinde araştırmada aşağıda bulunan alt problemlere yanıtlar aranmıştır.

Psikoeğitim programına dâhil edilen deney grubundaki ergenlerle psikoeğitim programına dâhil edilmeyen kontrol grubundaki ergenlerin öntest sosyal medya bağımlılık seviyeleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Psikoeğitim programına dâhil edilen deney grubundaki ergenlerle psikoeğitim programına dâhil edilmeyen kontrol grubundaki ergenlerin sontest sosyal medya bağımlılık seviyeleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Psikoeğitim programına dâhil edilen deney grubundaki ergenlerin öntest-sontest sosyal medya bağımlılık seviyeleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Psikoeğitim programına dâhil edilmeyen kontrol grubundaki ergenlerin öntest-sontest sosyal medya bağımlılık seviyeleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Psikoeğitim programına dâhil edilen deney grubundaki ergenlerin sontest sosyal medya bağımlılık seviyeleri ile izleme testi sosyal medya bağımlılık seviyeleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

### **1.2.Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı ergenlerde sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik olarak on oturumluk psikoeğitim programının geliştirilmesi ve bu programın 9.sınıfta öğrenim gören ergenlerin sosyal medya bağımlılığını azaltmadaki etkililiğinin incelenmesidir.

### **1.3.Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Adana İli, Çukurova İlçesinde Bulunan Hasan Adalı Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören lise 9.sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada toplanan veriler, çalışmada uygulanan ölçme aracının ölçmüş olduğu niteliklerle sınırlıdır. Toplanan veriler bu eğitim-öğretim yılıyla sınırlıdır.

### **1.4.Araştırmanın Varsayımları**

Çalışma yapılan örneklemin evreni yeterli oranda temsil ettiği ve öğrencilerin ölçme aracıyla yer alan soruları içtenlikle doldurduğu varsayılmıştır

### **1.5.Araştırmanın Önemi**

Literatürde ruhsal bozukluklara, madde bağımlılıklarına, davranışsal bağımlılıklara ve sosyal medya bağımlılığına müdahalede kullanılan psikolojik danışma ve psikoeğitim programlarının bir kısmı daha önceden hazırlanmış programların uygulanması şeklindedir. Bir kısmı ise bir psikoterapi ekolünün bir sorun alanına uyarlanmasını içermektedir. Araştırma kapsamında psikoeğitim programı hazırlama çalışmaları çok kısıtlıdır. Ayrıca sorunun kendine özgü doğası, dinamikleri ve fenomenolojisi dikkate alınarak yapılan çalışmalar oldukça azdır. Ruhsal bozuklukların, davranış problemlerinin ve uyum problemlerinin çoğunun tedavisi için uygulanan ortak ve benzer psikoterapi ekolleri bulunmaktadır. Ancak gerek madde bağımlılığı gerekse de davranışsal bağımlılıklar kendine özgü etiyoloji, fenomenoloji, prognoz ve tedavi yaklaşımlarına sahiptir. Bilişsel davranışçı terapi, şema terapi ve diyalektik davranışçı terapi gibi terapi ekolleri belli ruhsal bozuklukların terapisi için geliştirilmiş psikoterapi ekolleridir. Bu yaklaşımlar zamanla diğer bozuklukların tedavisi için uygulansa da yukarıda da değinildiği gibi genel olarak bağımlılıklarla ilgili bozuklukların kendi dinamikleri, bu tür problemlerin tedavisi için kendine özgü yaklaşımları zorunlu hale getirmiştir. Dolayısıyla bu çalışmada yerli ve yabancı en güncel literatür incelenerek sosyal medya bağımlılığı değişkenini yordayan ve sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili faktörler tespit edilmiş ve bu değişkenleri temel alan bir psikoeğitim programı geliştirme yaklaşımı benimsenmiştir. Bu çalışmanın içeriğinde ergenlerin sosyal medya bağımlılığını önlemeye dönük bir psikoeğitim programı hazırlanmıştır. Dolayısıyla bu

Çalışma yeni bir psikoeğitim programının geliştirilmesiyle bilimsel birikime bir yenilik getirecektir. Araştırmada geliştirilen psikoeğitim programı, eğitim kurumlarında uygulanması için ilgili makamlara ve çalışmalarında kullanmak isteyen ruh sağlığı profesyonellerine ulaştırılacaktır. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığını önlemede koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri açısından deneysel çalışmalar oldukça büyük bir öneme sahiptir. Bu alışma bir psikoeğitim programının hazırlanmasının yanı sıra uygulama da içerdiği için toplum ruh sağlığına doğrudan pozitif katkı sağlayacaktır. Bağımlılığın yaratığı olumsuz sonuçlar dikkate alındığında, bağımlılıkla mücadele kapsamında yapılan koruyucu ve önleyici müdahale hizmetlerinin ülkenin ulusal refahına ve gençlerinin sağlıklı bir biçimde yetişmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Üstelik bu çalışmanın birincil nleme çalışmaları kapsamında yapılması, çalışmanın hem ergenlerin sosyal medya bağımlılığına karşı zyeterlik düzeylerini artırması bakımından hem de var olan bağımlılık seviyelerini azaltma bakımından ikincil ve üçüncül nleme çalışmalarına kıyasla daha efektif olacağı düşünülmektedir.

## **2.GENEL BİLGİ**

### **2.1.Sosyal Medya**

Sosyal medya kavramı birçok alt kavramdan oluşan ve ilk tanımlandığı günden bu yana sürekli güncellenen şemsiye bir kavramdır. Bu kavramın iki önemli bileşeni; sosyal ağ siteleri ve mesajlaşma platformlarıdır (1). Sosyal medya, insanların bilgi almasına ve kullanıcı aracılığıyla inşa edilen içeriklerin oluşturulup paylaşılmasına imkân sağlayan mobil araçlar ve internet temelli uygulamalardır. Dünyanın gitgide dijitalleşmesi, sosyal bağlantıların, fiziksel bağlamından çıkarak ağırlıklı olarak sosyal medya platformlarının içine taşınmasına yol açmıştır (2). Dijital araçların bu kadar yaygın olmadığı dönemlerde de kişisel bilgisayarlardan erişilebilen birtakım mesajlaşma ve arkadaşlık programları bulunmaktayken ekran tabanlı dijital medya araçlarının yaygınlaşması ve neredeyse herkesin akıllı telefon adı verilen cihazlara sahip olması bu tür uygulamalara erişimi kolaylaştırmıştır. Hem ekran tabanlı medya teknolojisinin hem internet hızının hem de bu tür medya araçlarının uygulamalarının geliştirilmesi nedeniyle sosyal medya bağımlılığı ergenler arasında oldukça yaygın bir sorun haline gelmiştir (3). Türkiye Dijital raporuna göre 2023 yılında ülkemiz nüfusunun %95.4'ünün mobil telefon kullanıcısı, %83.4'ünün internet kullanıcısı ve %73.1'inin ise sosyal medya kullanıcısı olduğu saptanmıştır. 16-64 yaş arası internet kullanıcılarının günlük sosyal medya kullanım ortalaması 2 saat 54 dakika olarak bulunmuştur. En çok kullanılan sosyal medya araçları ise Instagram, WhatsApp, Facebook, Twitter, Telegram, Facebook-Messenger ve TikTok'tur. Bu platformlarda aylık ortalama geçirilen süreler bakıldığında, Instagram'da 21 saat 24 dakika, WhatsApp'ta 11 saat 54 dakika, Facebook'ta 9 saat 54 dakika, YouTube'da 18 saat 30 dakika ve TikTok'ta 20 saat 54 dakika zaman harcanmaktadır (4).

### **2.2.Bağımlılık**

Bağımlılık bireyde tolerans gelişimine, madde veya davranış bırakıldığında veya azaltıldığında yoksunluk belirtilerine yol açan, kişiyi biyopsikososyal açıdan olumsuz bir biçimde etkileyen, istenmeyen etkilerine rağmen kullanımının veya davranımının devam ettiği, bırakıldığı durumlarda bile nüks eden kronik bir beyin hastalığıdır (5).

Bağımlılığın ölçütleri şu şekilde sıralanabilir: Bireyin maddeyi/davranışı tasarladığından daha fazla alması ve ilerleyen zamanlarda aynı etkiyi oluşturmak için daha fazlasına ihtiyaç duyması, maddeyi/davranışı bırakmak veya azaltmak için güçlü bir isteğe sahip olmasına rağmen bu çabaların sonuçsuz kalması, bireyin maddeyi/davranışı bulması, kullanması ve etkilerinden çıkabilmesi için çok fazla zaman harcaması, kendini bu maddeyi kullanmaya/davranışı sergilemeye mecbur hissetmesi, işte, okulda veya meslek hayatında temel yükümlülüklerini yerine getirmede problemler yaşaması, bu olumsuz etkilerine rağmen yine de maddeyi kullanmayı/davranışı sergilemeyi sürdürmesi, bireyin maddeyi kullanması/davranışı sergilemesi yüzünden normal zamanlardaki etkinliklerinin çoğundan vazgeçmesi, tehlikeli bir biçimde maddeyi kullanma/davranışı sergileme, herhangi bir bedensel rahatsızlığa yol açmasına rağmen maddeyi kullanmaya/davranışı sergilemeye devam etme, bireyin maddeyi/davranışı benzer etkilere ulaşmak için daha fazla almaya başlaması, aynı düzeyde madde alındığı/davranışı sergilendiği zaman aynı etkiyi yapmaması, maddeyi kullanmadığı/davranışı sergilemediği zamanlarda fiziksel ve psikolojik yoksunluk belirtileri kullanmaya başlaması (6). (Madde bağımlılığı kriterleri davranışsal bağımlılıkları da kapsayacak şekilde yazılmıştır). Bağımlılığın temel bileşenleri olarak, tolerans, yoksunluk, başarısız bırakma girişimleri, zarar görmesine rağmen kullanma, fazla zaman ayırma, tasarladığından daha fazla kullanma, maddeye aşırma gösterilebilir. Maddenin varlığına duyulan fizyolojik istek ve madde alınmadığında ortaya çıkan fizyolojik belirtiler fiziksel bağımlılığı ifade eder. Maddeye alışkın olma, maddeyi kullandığında ruhsal açıdan rahatlamış hissetme ise psikolojik bağımlılığı ifade etmektedir. Bağımlılık bireyin maddeyi kullanmaya karar verdiği süreci içeren hazırlık evresi, maddeyi ilk defa kullandığı evre, bunu devamlı kullanmanın takip ettiği evre, maddenin kullanımının süregelenleştiği evre, maddeyi bıraktığı evre, tekrar madde kullanmayı düşündüğü evre, maddeyi tekrar kullandığı evre ve maddeye tekrar başladığı evre gibi aşamalardan oluşur. Bağımlılık ömür boyu sürer, kişi maddeyi kullanmasa bile maddeyi kullanmayan bir bağımlı olarak yaşamına devam eder. Bu nedenle bağımlılığa hiç başlamamak, başlayıp kurtulmaya çalışmaktan daha önemlidir. Her şey bağımlılık yapabilir ancak bazı maddelerin bağımlılık yapma riski daha fazladır (5). Bağımlılık, beyindeki motivasyon, ödül, karar verme proseslerindeki, bellekle ilişkili bölgelerde bozulmaya yol açar. Beynin ödül sisteminde en önemli nörotransmitter olan dopamin,

bağımlılık sürecinde önemli rol oynar. Birey bağımlılığa yol açan maddeyi kullandığında veya davranışı sergilediğinde dopamin artışı, ödül yollarını daha fazla harekete geçirmekte, bir süre sonra doğal haz verici eylemler aynı dopamini salgılatmakta yetersiz kalmaktadır. Beyindeki yollardan dopaminerjik mezokortikolimbik yolak beyin ödülle ilişkili alanıdır. Haz verici eylemlerde bu yolak aktive olur ve bağımlılık süreci başlamış olur. Birey maddeyi aldığıda ödül mekanizması harekete geçer. Madde veya davranışla ödül arasında bir bağ kurulur. Klasik koşullanma ilkesiyle bir formülasyon oluşur. Böylelikle madde kullanımı veya davranışın sergilenmesi pekişmiş olur. İlk başlarda dürtüsel ve haz verici bir biçimde başlayan süreç ardından zorunlu, kompulsif bir sürece evrilir. Bu kompulsif evreye geçişin temel nedeni bireyin maddeyi almadığı veya davranışı sergilemediği zamanlarda yoksunluk belirtilerinin başlamasıdır. Bu dramatik bir evredir. Bu süreçten sonra haz bitmiş, yokluğun verdiği ıstıraptan kurtulma çabaları başlamıştır. Üstüne bu süreçte birey bağımlı olmayan insanların doğal yollardan elde ettiği, mutluluk, iyi bir haber, bir başarı gibi doğal haz kaynaklarından eski etkileri alamaz. Madde kullanımının veya davranışın aşırı sergilemesi sonucunda etkileşmelerin olduğu reseptörlerdeki azalma ve duyarsızlaşma sonucu, adına tolerans dediğimiz bir evre başlar (7).

### **2.2.1.Davranışsal Bağımlılıklar**

Davranışsal bağımlılık, fizyolojik, psikososyal ve ekonomik alanda olumsuz sonuçları olmasına rağmen bireyin bu davranışlara dönük aşırı bir istek duyması, davranışların sergilenmesinde aşırılıklarla karakterize, tekrarlayıcı olan ve bu davranışları üzerinde bireyin (Sıklık, azaltma veya bırakma) kontrolünü yitirdiği bir tablo olarak ifade edilebilir (8). DSM-5 (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)'te davranışsal bağımlılık olarak kumar oynama bozukluğu ve internette oyun oynama bozukluğu yer almakta, diğer bağımlılıklarla ilgili ise herhangi bir bilgi bulunmamaktadır (6). Ancak davranışsal bağımlılıklar olarak ifade edilen, bunların dışında da var olan bağımlılıklar bulunmaktadır. Bunlar, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, seks ve pornografi bağımlılığı, yeme bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, ilişki ve iş bağımlılığıdır. Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı madde bağımlılıklarında olduğu gibi, benzer doğal öykülere, klinik fenomenolojiye, toleransa, eş hastalıklara, merkezi sinir sistemindeki etkileşimlere,

tedavi ve terapi yaklaşımlarına sahiptir (9). Madde bağımlılığının bileşenleri modeli, maddeyle ilişkili veya ilişkisiz tüm bağımlılıkların aslında altı temel bileşende toplandığını ifade etmektedir. Bu bileşenler, belirginlik, tolerans, duygudurum değişikliği, tekrarlama, geri çekilme ve çatışmadır (10). Dolayısıyla alkol ve madde bağımlılığının tanı kriterlerinin davranışsal bağımlılıkların tanı kriterleriyle benzer olması, aynı bileşenlerden kaynaklanmaları nedeniyledir.

#### **2.2.1.1.Sosyal Medya Bağımlılığı**

İnternet bağımlılığının bir alt türü olarak kabul edilen sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medyaya sürekli girme isteği, sosyal medyada geçirdiği zamanın sürekli artması ve sosyal medyadan bir türlü çıkamaması olarak ifade edilebilir. Sosyal medya araçları olarak; Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, TikTok vb. uygulamalar aklı gelmektedir. Sosyal medya bireylerin dijital ortamlarda birbirleriyle iletişim kurabildikleri platformlardır. Çok kısa sürelerde çok fazla içeriğe ulaşabilme, içerik oluşturabilme, yorum yapabilme, beğenme ve beğenilme gibi özellikleri yüzünden bireylerde bağımlılık oluşturma açısından oldukça etkilidir. Sosyal medya bağımlılığının bir bağımlılık olarak literatürde kabul görmesi, bağımlılığın genel kriterlerine uyum göstermesiyle açıklanabilir. Aynı madde bağımlılığında olduğu gibi aşırma, aşırı meşguliyet, bırakma için sonuç vermeyen girişimler, işlevsellikte azalma, tolerans artışı ve yoksunluk belirtileri gibi kavramlar sosyal medya bağımlılığı için de söz konusudur (11). Tüm bağımlılıklarda olduğu gibi sosyal medya bağımlılığı da bağımlılık süreçlerindeki benzer biyolojik, psikolojik ve sosyolojik nedenlere ve sonuçlara sahiptir. Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medya araçlarını aşırı derecede kullanması ile karakterizedir. Bu süreçte birey kullanma isteğini doyuramamaktadır. Bu aşırı kullanım bireyin diğer yaşamsal aktivitelerini ihmal etmesine yol açmaktadır. Ayrıca birey bu süreçte sosyal ilişkilere gerekli zaman ayıramaz ve bu ilişkiler zarar görür. Yaşadığı güçlüklerden kaçınmak için sosyal medyayı bir araç olarak görür. Bu aşırı kullanımı azaltma veya durdurma için girişimlerde bulunur ancak bunu gerçekleştiremez. Sosyal medya araçlarını kullanmadığında, telefonunun şarjı bittiğinde veya internet kesildiğinde kendini gergin ve sinirli hisseder. Bu platformları ne kadar süre kullandığıyla ilgili gerçekleri söyleyemez (12).

#### 2.2.1.1.1.Tanı Kriterleri

Sosyal medya bağımlılığı henüz DSM-5'te yer almamaktadır. Ancak bağımlılıklarla ilgili ortak tanı kriterlerinden yola çıkılarak değerlendirmeler yapılmaktadır. Ayrıca ICD-11'in tanı kriterleri ve bunların DSM-5'teki genel kriterlere uyarlanması sonucu ortaya çıkan ölçütler şu şekilde sıralanabilir: En az on iki aylık bir sürede belirgin olmak kaydıyla, sosyal medya kullanımı üzerinde bozulmuş kontrol, sosyal medya kullanımına diğer yaşam aktivitelerinden daha fazla öncelik verilmesi, sosyal medya kullanımının olumsuz sonuçları ortaya çıkmasına rağmen sürdürülmesi, sosyal medya kullanımının kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel, mesleki veya diğer önemli işlevsellik alanlarında önemli düzeylerde bozulmaya yol açacak derecede olması. Bu genel maddeler bir ölçek çalışmasında spesifik sorular haline getirilmiştir. Bu kriterler: Sosyal medyanın ailenin veya ergenin belirlediği süreden daha fazla kullanılması, ebeveynlerinin bırakmasını söylemesine rağmen sosyal medyayı kullanmayı bırakamama, gerçek yaşamdaki arkadaşlıkların, egzersizlerin, sportif faaliyetlerin, sanatsal ve kültürel etkinliklerin sosyal medya kullanımı nedeniyle azalması, sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük görevlerini yerine getirmede güçlükler, diğerleriyle arasında problemlere yol açmasına rağmen sosyal medyayı kullanmayı sürdürme, derse geç kalma, ödevleri ihmal etme ve akademik performansını düşürmesine rağmen sosyal medyayı kullanıma devam etme, kişisel hijyenin, sağlığın, uyku ve beslenmenin sosyal medya kullanımı nedeniyle ihmal edilmesi, sosyal medya kullanımı nedeniyle arkadaşların ve ailenin kaybedilmesi riski, sosyal medya kullanımı nedeniyle sınıfa devam edememe ve düşük notlar (13). Yeşilay (2017)'in kriterlerine göre ergenlerin sosyal medya bağımlısı olmaları için bazı ölçütler tanımlanmıştır. Bunlar: Bireyin canı sıkıldığında ilkin sosyal medyayı kullanmayı düşünmesi, sosyal medya kullanımının sorumlulukları yerine getirmede aksamalara yol açması, sosyal medya kullanım süresinin çok fazla olması, sosyal medyaya girilmediğinde huzursuz olunması, çevredeki arkadaşlarıyla yüz yüze değil de paylaşımlar yoluyla iletişim kurmaya başlanması ve devamlı bir biçimde içerik oluşturma çabasının olması söz konusu ise bireyin sosyal medya bağımlısı olduğu ifade edilebilir (14).

#### **2.2.1.1.2.Epidemiyoloji**

Bányai ve arkadaşları (15) Macaristan'da 5961 ergenle yürüttükleri sorunlu sosyal medya kullanımı yaygınlık tahmini araştırmasında ergenlerin %4.5'inin risk altında olduğunu saptamışlardır. Bu ergenlerin düşük özsaygı, yüksek düzeyde depresyon belirtileri ve yüksek sosyal medya kullanımı bildirdikleri saptanmıştır. 29 Avrupa ülkesinden 10-17 yaş arası ergenlerle yürütülen çalışmada sosyal medya bağımlılığının ortalama yaygınlığı %7.38 olarak saptanmıştır (16). Sayılı ve arkadaşlarının (17) İstanbul'da bir tıp fakültesinde öğrenim gören 280 öğrenciyle yürüttükleri bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının toplam yaygınlığı %6.1 (%3.3-8.9), erkeklerde %4.8 (%2.3-7.3) ve kadınlarda %7.4 (%4.3-10.5) bulunmuştur. Masoed ve arkadaşlarının (18) 1014 ergenle yürüttükleri çalışmada ergenlerin yarıdan fazlasında aşırı derecede sosyal medya kullanımı olduğu saptanmıştır.

#### **2.2.1.1.3.Etiyoloji**

Sosyal medya bağımlılığının biyolojik temelleri incelenmiş, sorunlu sosyal medya kullanımıyla beynin yapısal/işlevsel özellikleri, otonom sinir sistemi, nörokimyasal korelasyonlar ve genetik özellikler arasında ilişkiler saptanmıştır (19). Biyolojik (Yaş), sosyal (Cinsiyet, kullanım yoğunluğu, sosyal medya ihtiyacı ve sosyal karşılaştırma dâhil) ve psikolojik faktörler (Özellikle stres, empatik ilgi, anksiyete ve depresyon) sosyal medya bağımlılığındaki varyansın %50'sinden fazlasını açıklamaktadır (20). Zhao ve arkadaşlarının (21) yaşları 16 ile 23 arasında değişen, 277'si kadın (%53) ve 243'ü erkek (%47) olmak üzere 520 kişiden oluşan klinik olmayan bir popülasyonda yürüttükleri bir çalışmada sosyal medya bağımlılığına etki eden risk faktörleri incelenmiştir. Bu faktörler kadın olmak, dürtüsellik, düşük benlik saygısı, kaygı, sosyal kaygı ve olumsuz dikkat yanlılıkları olarak saptanmıştır. Stockdale ve Coyne (22) çalışmasında ergenlerin %38'inin acıyı unutmak, %36'sının stresi azaltmak ve %36'sının gerçeklikten kaçmak için sosyal medya kullandığını ortaya koymuştur. Bağımlılığın psikososyal nedenlerini saptamak için Chegeni ve arkadaşlarının (23) 18 sosyal medya bağımlısı bireyle gerçekleştirdiği nitel bir çalışmada katılımcılara, kendilerini sosyal medyaya yönelten etkenlerin neler olduğu, sosyal ağları kullanmaya iten şeyin ne olduğu ve bu ağların ne tür ihtiyaçları karşıladığı sorulmuştur. Araştırmanın sonunda yaşam becerileri edinmede zayıflık ana kategorisi

altında üç tema ön plana çıkmıştır. Bu temalar: İletişim kurma ve sosyalleşmede güçlükler, zor koşullarda yıkıma uğrama ve kendini toparlayamama olarak ifade edilen dayanıklılık problemleri (Psikolojik sağlamlık) ve analiz ve karar vermedeki zayıflıklar ve planlamadaki düzensizlikleri içeren problem çözme becerilerindeki yetersizliklerdir. Yaşam becerilerindeki zayıflık, bireylerin sosyal medya bağımlılığında ve sağlığı tehdit eden davranışların oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır.

### **2.3.Ergenlik**

Ergenlik bireyin genç erişkinlik dönemine hazırlandığı, biyopsikososyal gelişimlerin yaşandığı, fizyolojik olarak hızlı büyümenin olduğu, cinsel gelişim, bilişsel gelişim ve kimlik gelişimi gibi alanlar üzerinde yoğunlaşmanın olduğu, bireyin diğerlerinden bağımsızlaşması, kimlik duygusu kazanması ve sosyal üretkenliğe ulaşmasıyla sonuçlanan bir evredir (24). Ergen birey, kimliğini keşfetmek, kendini ifade etmek, nitelikli arkadaşlıklar kurmak ve akranları tarafından kabul görmek istemektedir (25). Sullivan'ın kuramında ergenlik üç evreye ayrılmıştır. Bu evreler; 8-13 yaş arası ön ergenlik evresi, 13-15 yaş arası ilk ergenlik, 15-20 yaş arası ise geç ergenlik olarak tanımlanmıştır (26). Her gelişim döneminde olduğu gibi bu evrede de bireyin gerçekleştirmesi gereken bazı görevleri bulunmaktadır. Bu görevler; bedensel özelliklerini kabul ederek bedenini etkili bir biçimde kullanmak, eril/dişil bir toplumsal rolü gerçekleştirmek, her iki cinsten akranlarıyla iyi ilişkiler kurmak, diğerlerinden sağlıklı bir biçimde bağımsızlaşabilmek, ahlaki bir değer sistemi oluşturmak, ileride yaşamını finanse edebileceği bir mesleğe kendini hazırlamak, toplumsal sorumluluklarını yerine getirmek ve evlilik/aile yaşamına hazırlık yapmaktır (27). Freud'un kuramında genital dönem olarak tanımlanan bu evre 12-18 yaşları arasında kapsamaktadır. Bu evrede temel amaç kimlik gelişimidir (28). Erikson'un psikososyal gelişim kuramında ergen bu evrede kimlik gelişimi için bazı denemelerde bulunur. Bu denemelerde başarısız olursa yaşamının ilerleyen dönemlerinde kimlik krizi ile karşı karşıya kalır (29).

#### **2.3.1.Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı**

Sosyal medya bağımlılığı her yaş grubu için büyük bir problemdir. Ergenlerde ise bu durum daha büyük riskler içermektedir. Ergenlik dönemi bireyin hızlı fiziksel,

bilişsel ve psikolojik değişiklikler yaşadığı bir evredir. Ergenlik, bireyin ebeveynlerinden, içinde yaşadığı çevreden ve kültürden bağımsızlaşmaya başladığı, toplumsal becerilerin ve öğrenmelerin arttığı, sağlık bakımından risklerinin fazlalaştığı kritik bir dönemdir (30). Bu bağımsızlaşma kimlik gelişimiyle karakterizedir. Ergen, bu evrede neyin doğru neyin yanlış olduğu konusunda, mantık yürütme ve muhakeme becerilerinde gelişim göstermektedir. Dolayısıyla henüz bu becerilerin tam anlamıyla oluşmaması ergeni birtakım risklerle karşı karşıya bırakmaktadır. Ergenlikte hormonal değişiklikler yüzünden risk alma eğilimi artmaktadır. Ergenlik evresinde, çocukluk evresinden gelen zevk veya ödülle ilgili dopaminerjik sinapsların yaklaşık %30'u kaybedilir. Çocuklukta ilgi çekici olan etkinlikler bu evrede o kadar da eğlendirici gelmemektedir. Yaşanılan ödül eksikliği ve etki olarak daha güçlü ödül arayışı, beyindeki sinaptik yeniden yapılanmayla ilgilidir. Bu durum beynin, yeni deneyimlere karşı daha duyarlı hale gelmesine yol açar. İşte bu süreç ergeni zevk ve ödül duygusunu oluşturan yeni duyuları aramaya sevk eder. Ergen bu savunmasız haliyle risklere karşı daha kırılgan olur (31, 32, 33). Mevcut arkadaşlıkların sürdürülmesi ve yeni arkadaşlıklar kurma fırsatlarının oluşması bakımından, sosyal medya ergenler açısından dikkat çekmektedir. Ergenler, sosyal medyada kimliklerini keşfedip şekillendirirler. Akranlarından aldıkları geri bildirimler ve olumlu/olumsuz tepkiler benlik sunumlarını büyük ölçüde etkiler (34). Ergenlikte arkadaşlıkların büyük bir öneme sahip olması ve sosyal medya platformlarının, ergenlere akranlarıyla yer ve zaman kısıtlaması olmaksızın devamlı bir biçimde etkileşim kurma fırsatı tanınması bu platformlara karşı oluşacak olan bağımlılığın temel noktasıdır (35). Karakuş Yılmaz ve arkadaşlarının (36) hazırladığı Türkiye'deki Çocukların ve Ebeveynlerin Bilinçli ve Güvenli İnternet Kullanım, Deneyim ve Alışkanlıkları Raporu'na göre 15-16 yaş grubu öğrencilerin internette gerçekleştirdikleri etkinlikler incelenmiş ve öğrencilerin %69.1'i "*Sosyal ağları ziyaret ederim ama paylaşım yapmam*" derken %50.9'u ise "*Sosyal ağlarda paylaşım yaparım*" cevabını vermiştir. Sosyal medya araçları herhangi bir denetime ve süre sınırlamasına tabi tutulmadan kullanıldığında ileride büyük oranda sosyal medya bağımlılığına dönüşmektedir. Ergenlerde sosyal medyanın aşırı kullanılması birçok davranış problemine yol açmakta, ruhsal bozukluklara yatkınlık oluşturmakta ve yaşam kalitesini düşürmektedir. Sosyal medyanın aşırı kullanımının olumsuz etkileri arasında,

gerçek yaşamdaki sosyal topluluklara katılımın azalması, akademik performansın düşmesi ve ilişki problemleri bulunmaktadır (37).

#### **2.4.Psikoeğitim**

Psikoeğitim, eğitimde kullanılan yöntem ve tekniklerin ruhsal bozuklukların tedavisinde ve rehabilitasyonunda da kullanıldığı bir süreçtir. Bireyin yaşadığı güçlüklerle baş etmesini, işlevselliğinin ve toplumsal üretkenliğinin artırılmasını hedeflemektedir (38). Psikoeğitim, ruhsal bozukluklarda ve davranış problemlerinde tedavi süreçlerinin yanında, önleyici bir nitelikte, bireye yaşam becerilerinin kazandırılabilirdiği süreçlerdir. Krize müdahaleyi temel alan bakış açısı yerine, koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri yaklaşımını esas alan bakış açısına geçişin doğal bir sonucudur. Bu paradigma değişimi psikolojik yardımın eğitimsel ve gelişimsel süreçlerde de verilebileceği gerçeğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla ilk dönemlerde hastaneler, toplum ruh sağlığı merkezleri ve rehabilitasyon merkezlerinde yürütülen psikoeğitim çalışmaları günümüzde eğitim öğretim ortamlarında da yaygınlaşmıştır (39). Psikoeğitim grupları eğitim-öğretim ortamlarında ilkin bilişsel davranışsal konularda sıklıkla kullanılsa da günümüzde duyuşsal ve varoluşsal konularda da kullanılmaya başlanmıştır (40). Psikoeğitim programları geliştirilirken birtakım ilkeler göz önünde bulundurulur. Bunlardan biri de Magill ve arkadaşlarının (41) ilkeleridir. Tablo-1’de söz konusu psikoeğitim ilkeleri özetlenmiştir.

**Tablo-1.**Psikoeğitimin İlkeleri (41)

| <b>Prensip</b>                                           | <b>Tanım</b>                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Psikoeğitim güçlendiricidir.                           | Psikoeğitim, danışanların problemlerini çözmek için gerekli gücü ve desteği bulabileceği çalışmaları içerir.                                                                                                     |
| 2.Psikoeğitim iyi bilgilendirilmiştir.                   | Psikoeğitim programları hazırlanırken danışanlara nitelikli güncel araştırmalara dayalı mevcut en iyi bilgi sağlanmalıdır.                                                                                       |
| 3.Psikoeğitim anlaşılabiliridir.                         | Psikoeğitim programları danışanların anlayabileceği şekilde hazırlanmalıdır.                                                                                                                                     |
| 4.Psikoeğitim kısadır.                                   | Psikoeğitim programları kısa ve öz hazırlanmalıdır. Gereksiz ayrıntılardan kaçınılmalıdır.                                                                                                                       |
| 5.Psikoeğitim interaktiftir.                             | Psikoeğitim uygulamaları tek yönlü iletişimden kaçınarak diyalog ile gerçekleştirilmelidir. Katılımcıların sürece dâhil olmaları sağlanmalıdır.                                                                  |
| 6.Psikoeğitim bireysel ihtiyaçlara göre düzenlenir.      | Psikoeğitim programları hazırlanırken danışanların öğrenme stili ve dikkat kapasitesi gözetilmelidir.                                                                                                            |
| 7.Psikoeğitimin bir hedefi vardır.                       | Psikoeğitim programlarının hem kazanımları hem de genel amaçları vardır.                                                                                                                                         |
| 8.Psikoeğitimde hem kolaylaştırma hem de öğretme vardır. | Psikoeğitimde danışanlar hem sorunlarının çözümü için bazı beceriler edinirler hem de kuramsal bilgiler edinirler.                                                                                               |
| 9.Psikoeğitim uygulamak uzmanlık gerektirir.             | Psikoeğitim programı uygulamak isteyen araştırmacının akademik olarak bu eğitimleri uygulayabilme ehliyetinin olmasının yanı sıra ikna, hitabet ve sınıf yönetimi gibi becerilere de sahip olması gerekmektedir. |

## **2.5.İlgili Araştırmalar**

Bu kısımda sosyal medya bağımlılığıyla ilgili literatüre yer verilmiştir.

### **2.5.1.Sosyal Medya Bağımlılığına Etki Eden Faktörlerle İlgili Araştırmalar**

Bu kısımda sosyal medya bağımlılığına etki eden ve sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili değişkenler gruplanarak değerlendirilmiştir. Bu bölüm ayrıca bu çalışma kapsamında geliştirilen psikoeğitim programının kuramsal altyapısını oluşturmuştur.

#### **2.5.1.1.Özfarkındalık ile İlgili Araştırmalar**

Özfarkındalık, bireyin dikkati kendi üzerine yoğunlaştırmasını ve bilinçli bir biçimde tutum ve eğilimlerinin farkında olmasını içerir. Böylelikle bilincin artması, duyuların, duyguların, düşüncelerin, fiziksel bedenin, diğerleriyle ilişkilerin ve bunların etkileşimlerinin farkındalığını da sağlar (42). Ergenlerde düşük özfarkındalık, yoğun internet ve sosyal medya kullanımından kaynaklanan problemlerin, azalan işlevselliğin ve oluşan psikopatolojilerin ciddi bir biçimde algılanamamasına ve vahametinin farkında olunamamasına yol açabilir. Kalinin ve Edguer (43)'in yüksek özfarkındalığın sorunlu sosyal medya kullanımını sınırlayıp sınırlamadığını tespit etmek amacıyla 125 psikoloji öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada özfarkındalığın, özkontrolü artırarak sosyal medya kullanımının azalmasını sağladığını saptamıştır.

#### **2.5.1.2.Duygularını İfade Edebilme ile İlgili Araştırmalar**

Aleksitimi, hayal gücünün azalması ve dışa dönük düşünme ile karakterize olan, duyguları tanımlama, analiz etme ve ifade etme yeteneğinin azalmasının gözlemlendiği bir bozukluktur (44). Aleksitimik bireyler duygularını kompulsif davranışlarla düzenlemeye çalışmaktadırlar (45). Gündoğmuş ve arkadaşlarının (46) İstanbul'daki farklı üniversitelerden yaşları 18 ile 45 arasında değişen 935 öğrenciyle (509 kadın ve 426 erkek) yürüttükleri çalışmada aleksitiminin sosyal medya kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. İltar ve Ovayolu (47)'nin 202 hemşirelik öğrencisi ile yürüttüğü bir çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile aleksitimi puanları arasında istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

### **2.5.1.3.Özsaygıyı Artırma ve Olumlu Benlik İmajını Kazanma ile İlgili Araştırmalar**

Benlik saygısı bireyin kendine ne kadar değer verdiğiyle ilgili bir kavramdır (48). Benlik saygısı düşük olan bireyler, kendilerinin farklı bir imajını göstermek, duygusal sıkıntılarını ortadan kaldırmak, acı ve problemlerinden geçici olarak kurtulmalarına olanak sağlayan bir dünyaya kaçmak amacıyla çoğunlukla sosyal medya araçlarına başvurumaktadırlar. Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler üç temel alanda güçlük sergilerler. İlkın kişisel güçlerinin eksik olduğunu ve diğerlerini etkileme yeteneklerinin tehlikeye girdiğini düşünürler. İkincisi kendilerini diğerleri için önemsizmiş gibi hissederler. Üçüncüsü ise kendilerini yaşamın birçok kısmında yetersiz görürler. Bu olumsuz duygular çoğunlukla etkisiz iletişim ve sosyal çatışmalarla neticelenir. Bu durum düşük özgüvene yol açar. Böylelikle interneti gerçek yaşamdaki sosyalleşmenin yerine kullanma olasılığı artar. Bu sonuç sosyal medyanın yoğun kullanımının, benlik saygısının düşük olmasıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir (49). Acar ve arkadaşlarının (50) 13-17 yaş aralığındaki 221 ergenle yürüttüğü bir çalışmada ergenlerin duygusal sorunlarının ve sosyal medya bağımlılığının benlik saygısına etkisi araştırılmıştır. Sonuçlar, duygusal sorunların ve sosyal medya bağımlılığının, düşük özsaygı düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Duygusal sorunları daha yüksek olan ergenlerin daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığı bildirme eğiliminde oldukları ve bu eğilimin daha düşük özsaygı düzeyleriyle ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Koçak ve arkadaşlarının (51) 15 yaş üstü 952 kişiyle yürüttüğü bir çalışmada benlik saygısı ve eğitim düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde yaşam doyumunun aracılık rolü oynadığı saptanmıştır. Benlik saygısı ve eğitim düzeyi bireylerin yaşam doyumunu artırmış ve yaşam doyumunun artması bireylerde sosyal medya bağımlılığının azalmasını sağlamıştır. Sam ve arkadaşlarının (52) 198 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada benlik saygısının sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Susanto ve arkadaşlarının (53) 211 tıp öğrencisiyle yürüttükleri bir çalışmada benlik saygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

#### **2.5.1.4.Özkontrolü Sağlayabilme ile İlgili Araştırmalar**

Özkontrol, uzun vadeli amaçlar için bireyin kendisine cazip gelen arzuları geçersiz kılma kapasitesini ifade etmektedir (54). Özkontrolün artması, dürtüselliği azaltarak bireylerin davranışları üzerindeki kontrolünü artırmaktadır (55). Düşük özkontrol ise problemlili internet kullanımının en temel yordayıcılarından biridir (56). Öğrencilerle yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ne kadar yüksekse özkontrolün o kadar düşük olduğu ve bunun tersinin de geçerli olduğu sonucuna varılmıştır (57). Sagar (58)'ın 230'u (%47) erkek, 259'u (%53) kadın olmak üzere toplam 489 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada bilişsel esneklik ve özkontrol değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Ritonga ve arkadaşlarının (59) 290 öğrenciyle yürüttükleri bir çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı eğilimine özkontrol ve sosyal becerilerin anlamlı bir katkı sağladığı saptanmıştır.

#### **2.5.1.5.Olumsuz Duygularla Baş Etme ve Stresi Yönetme ile İlgili Araştırmalar**

Duygu düzenleme, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığına, yaşam kalitesine ve işleyişine etki eden uyum sağlama yeteneğidir (60). Gross'un modelinde duygu düzenleme beş aşamalı bir süreçle gerçekleşmektedir. Bu aşamalar; durumun tanımlanması, durum değişikliği, dikkat, bilişsel değişim ve tepki modülasyonudur (61). Duygu düzenlemede, duygusal tepkinin bu duruma yol açan duyguları, davranışları ve fizyolojik tepkileri içeren bir ya da daha fazla bileşeni bilinçsiz veya bilinçli bir biçimde artırılır, sürdürülür veya azaltılır (62, 63). Duygu düzenleme problemlerinin telafisi için sıklıkla başvuru yollardan birisi sorunlu internet kullanımudur (64). İnsanlar gerçek yaşamdaki problemlerden uzaklaşmak veya disforik ruhsal durumlarını hafifletmek amacıyla çevrimiçi olmayı tercih edebilirler (65). Shannon ve arkadaşlarının (66) metaanalizi çalışmasında 9269 katılımcının yer aldığı toplam 18 çalışma incelenmiş, sorunlu sosyal medya kullanımı ile depresyon, kaygı ve stres arasında orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Huang ve arkadaşlarının (67) 1258 kişiyle yürüttükleri bir çalışmada olumsuz duygular ile sosyal medya bağımlılığı riski arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Shabahang ve arkadaşlarının (68) çalışması 352 ergenle yürütülmüş ve çevrimiçi aşırı paylaşım ve bunun ergenler

arasındaki potansiyel psikolojik bağıntıları araştırılmıştır. Çalışmanın bulguları, sosyal medyanın kaygılar, dikkat çekme ve sorunlu kullanım nedeniyle ergenleri kişisel bilgileri çevrimiçi olarak aşırı paylaşmaya yatkın hale getirebileceğini ortaya koymuştur.

#### **2.5.1.6.Hedef Belirleme, Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Alternatif Etkinlik Planlama ile İlgili Araştırmalar**

Dijital detoks, sosyal veya çevrimiçi medyadan aşamalı bir biçimde kopma veya sosyal medyaya daha az katılmaya dönük stratejilerdir (69). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığını azaltmak için dijital detoksifikasyon yöntemleri uygulanabilir. Ancak bunun için öncelikle mevcut sağlıklı sosyal medya kullanımının yerine alternatif aktiviteler belirlenmelidir. Bunun için ergenlerin öncelikle bir yaşam hedefi belirlemeleri, zaman yönetimlerini sağlıklı bir biçimde düzene koymaları ve sosyal medya kullanımı için aşermeyi önleyici alternatif etkinlik planlamaları gerekmektedir. Schmuck (70)'un 18 ila 35 yaşları arasındaki 500 kişiyle yürüttüğü bir çalışmada dijital detoksun sosyal medya bağımlılığına etkisi incelenmiş, dijital detoksun, akıllı telefonu kompulsif olarak kullanma ihtimalini azaltarak sosyal medya kullanımının zararlı etkilerini önlemek için etkili olduğu saptanmıştır.

#### **2.5.1.7.Problem Çözme Becerileri ile İlgili Araştırmalar**

İnsan yaşamın her aşamasında birtakım problemlerle karşılaşabilmektedir. Problemlerin varlığı veya olma olasılığı engellenemez ancak problemlerle baş edebilmede gereken stratejiler öğrenilebilir. Problemlerin kendisi bir güçlüğe yol açmaz. Asıl sorun, problemler karşısında gerekli sağlıklı tepkinin sergilenememesidir. Bunun için sağlıklı problem çözme becerilerinin öğrenilmesi gerekmektedir. Etkili bir problem çözme süreci öncelikle problemin doğru tanımlanmasıyla başlar. Ardından bu problemle ilgili bilgilerin toplanması ve çözüm seçeneklerinin saptanması gerçekleşir. Son olarak probleme özgü olarak belirlenen en uygun seçeneğin çözüm için uygulanması aşaması gerçekleşir (71). Kişi bir sorun karşısında sağlıklı problem çözme yöntemlerini uygulayamadığı zaman, başka bir mecrayı kendine bir kaçış yolu olarak görebilir. Bu mecralardan biri de sosyal medyadır. Sosyal medya, gerçek yaşamda meydana gelen problemlerin çözümü için kullanılabilecek bir mecra değildir. Özellikle

ergenlerin problemlerinin çok büyük bir kısmı okul ortamlarında oluşmaktadır. Çözüm ise yine okul ortamlarında sağlanan eğitsel faaliyetlere gerçekleşmelidir. Okulda problem çözme çalışmaları, özellikle ergenlik döneminde öğrencilerin motivasyonel ve sinirsel öğrenme kapasitesini harekete geçirir. Ergenlik döneminde, ödül arayışını karşılamak için daha fazla risk almaya karşı, sağlıklı problem çözme yollarını içeren üstbilişsel faaliyetlerin uygulanması ergenleri problemler karşısında daha da güçlendirmektedir. Okul ortamı ergenlik dönemindeki bireyin yaşamının bir uzantısıdır. Bu yüzden, alternatif durumları nasıl düşüneceklerini ve problemleri nasıl çözeceklerini okulda öğrenmektedirler. Ayrıca işbirliği yapmayı, hayal kırıklığıyla başa çıkmayı, sorunlarına cevaplar bulmayı, proaktif olmayı ve yaratıcılığı okullarda deneyimlemelidirler. Yukarıda sayılan konuları içeren yaklaşımlar ve müfredatlar ergenleri, zorluklara karşı çözüm arayacakları yollara sevk eder. Ergenlerin problemlerle baş edebilmeleri “hayatta kalma” istekliliği kavramıyla ilişkilidir (33). Sümen ve Evgin (72)’in 1274 lise öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada lise öğrencilerinin yaşadığı zorluklar, sosyal medya bağımlılıklarını anlamlı bir biçimde artırmıştır.

#### **2.5.1.8.Yaşamın Sorumluluklarını Alma ile İlgili Araştırmalar**

Bireyin gerçek yaşamda birçok sorumluluğu olduğu gibi sosyal medya mecralarının kullanımında da birtakım sorumlulukları bulunmaktadır. Ergenlerin kendi çevrimiçi davranışlarının sorumluluklarını almaları ergen ruh sağlığının korunması açısından oldukça önemlidir (73). Sosyal medya platformlarındaki edimlerin bir karşılığının olabileceği düşüncesinin kazandırılması bu platformlarda geçirilen sürenin azaltılmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca sorumlu bakış açısı, ergenlerde daha bilinçli bir kullanım alışkanlığı sağlayarak bu tarz platformlardan edinilecek zararı azaltabilir. Amini ve Heidary (74)’in çalışması 15 ile 18 yaş arası 496 lise öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Çalışmada daha fazla sorumluluğa sahip ergenlerin bağımlılığa eğiliminin daha düşük olduğu saptanmıştır. Mercan ve Uysal (75)’in 244 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada sorunlara olumsuz yaklaşma, sorumluluk almama ve özgüven eksikliği puanları arttıkça bireylerin sosyal medya bağımlılık puanlarının da arttığı saptanmıştır.

#### **2.5.1.9.Arkadaşlık Becerileri ile İlgili Araştırmalar**

Sosyal beceriler, diğerleriyle etkileşime girmemize ve iletişim kurmamıza olanak tanıyan geniş bir yetenek grubunu tanımlar (76). Arkadaşlık ilişkileri ergenlerin sosyal yaşamında hayati bir öneme sahiptir. Ergenlik döneminde arkadaşlıklar güven, iletişim ve samimiyet temellidir. Arkadaşlıklar ortak ilgi, fikir ve duygularla bu duyguların paylaşılmasını içerir (77). Ancak burada altı çizilen durum bu arkadaşlıkların gerçek yaşamda gerçekleştirilmesidir. Ergenlerin sosyalleşme ihtiyaçlarını gerçek kişilerle değil de sanal ortamlardan gidermeye çalışmaları bu mecralarda geçirilen sürelerin artmasına yol açabilir. Ayrıca bu durum uzun vadede bağımlılık riskinin gelişmesine zemin hazırlaması açısından dikkate alınmalıdır. Baltacı (78)'nın 165'i kadın (%53) ve 147'si erkek (%47) olmak üzere toplam 312 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı, sosyal kaygı ve mutluluk değişkenleri tarafından anlamlı biçimde yordanmıştır. Yayman ve Bilgin (79)'in İstanbul ilindeki dört farklı lisede öğrenim gören 762 öğrenciyle yürüttükleri bir çalışmada ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar sosyal medya ve oyun bağımlılığı ile sağlıklı aile işlevleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Khairunnisa ve Putri (80)'nin 100 ergenle yürüttükleri bir çalışmada atılgan davranışa sahip olmayan ergenlerin, duygularını açığa vurmanın bir yolu olarak sosyal medyayı kullandıklarını saptamışlardır. Yue ve arkadaşlarının (81) 573 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada sosyal dışlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bilgin ve Taş (82)'in 17-31 yaş arası 503 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada algılanan sosyal destek ile sosyal medya bağımlılığı arasında ve psikolojik dayanıklılık ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif ilişki gözlenmiştir.

#### **2.5.1.10.Bilinçli İnternet Kullanımı ile İlgili Araştırmalar**

Bireyin yaşamda karşılaştığı aletlerin, cihazların ve uygulamaların sağlıklı bir biçimde kullanılabilmesi için birtakım kullanma kılavuzları bulunmaktadır. Yeni alınan bir cihazın kurulumunda, bir ilacın kullanılma biçiminde veya yeni başlanan bir okulun oryantasyon sürecindeki gibi birçok yaşamsal durumda bireylerin yaşamını kolaylaştıran kılavuzlar ve uymaları gereken kurallar dizisi bulunmaktadır. Ancak internet ve sosyal medya gibi araçlar, diğer somut durumlara kıyasla daha hızlı bir

biçimde yaşamımıza girmektedir. Bilinçli internet kullanımı yetişkinler için bile oldukça güç iken ergenler için bu durum daha da zorlu bir süreç halini almaktadır. İnternetin, medyanın, sosyal medyanın vb. birçok çevrimiçi aracın zararlı etkilerinden korunmak bu anlamda bir okuryazarlığa sahip olmayı gerektirmektedir. Medya ve internet okuryazarlığı müfredatı, kullanıcıların internetin olumsuz sonuçlarından korunması için birtakım becerilerin öğretilmesiyle kazandırılabilir (83). Garrett ve arkadaşlarının (84) çalışmasında sosyal medya yoluyla siber zorbalığa maruz kalma ile ilgili 22 makale incelenmiş, 22 makalenin 14'ünde (%63.6) ortaokul/lise öğrencileri, 9'unda (%40.9) üniversite öğrencileri ve 3'ünde (%13.6) ilkokul öğrencileri yer almıştır. Bu oranlar bilinçsiz internet kullanımı sonucu oluşabilecek tehlikelerden biri olan siber zorbalık konusunda ergenlerin riskli grupta olduğunu göstermektedir. Selkie ve arkadaşlarının (85)'nin çalışmasında siber zorbalıkla ilgili 10 ila 19 yaş arasındaki ergenlerle ilgili 81 makale incelenmiş siber zorbalığın yaygınlığı, suç işleme, %1-%41; mağduriyet %3-%72 ve hem suç işleme hem de mağduriyet, %2.3-%16.7 arasında bulunmuştur. Hamm ve arkadaşlarının (86) çalışmasında çocuk ve ergenler arasında sosyal medya aracılığıyla siber zorbalıkla ilgili 34 yayındaki 36 araştırma incelenmiştir. Siber zorbalığın yaygınlığı %23 olarak saptanmıştır. Cénat ve arkadaşlarının (87) 8194 gençle yürüttüğü bir çalışmada erkeklerin %18'inin ve kızların yaklaşık %25'inin son bir yıl içinde en az bir siber zorbalık olayı bildirdiğini ortaya koymuştur.

### **2.5.2.Sosyal Medya Bağımlılığının Zararlarına İlişkin Araştırmalar**

Hou ve arkadaşlarının (88) 232 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile ruh sağlığı ve akademik performansları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide ise benlik saygısının aracı rol oynadığı bulunmuştur. Hamidi ve arkadaşlarının (89) 30 ergenle yürüttüğü bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı olan ergenlerde psikiyatrik tanılar anlamlı bir biçimde daha fazla olduğu saptanmıştır. Karadağ ve Akçınar (90)'ın 18-26 yaş grubundaki 292 öğrenci ile yürüttükleri bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve düşük bilinçli farkındalığın psikolojik semptom gösterme olasılığını arttırdığı ortaya konmuştur. Bashir ve arkadaşlarının (91) 370 ergenle yürüttükleri bir çalışmada sosyal medya bağımlılarının, bağımlı olmayanlara kıyasla daha fazla davranış sorunu gösterdiği saptanmıştır. Woods ve Scott (92)'un 467

ergenle yürüttüğü bir çalışmada sosyal medya kullanımının uyku kalitesi, özsaygı, kaygı ve depresyon ile ilişkili incelenmiştir. Sosyal medyanın aşırı kullanımıyla düşük uyku kalitesi, düşük özgüven ve yüksek düzeyde kaygı ve depresyon arasında anlamlı korelasyonlar saptanmıştır. Haand ve Shuwang (93)'ın 329 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada sosyal medya bağımlılığıyla depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Balcı ve Baloglu (94)'nın 303 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada sosyal medya bağımlılığıyla depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Lin ve arkadaşlarının (95) 773 ortaokul öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının saldırganlıkla pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu ilişkide geceleri sosyal medya kullanımının ve bozulan uyku kalitesinin aracı rol oynadığı ortaya konmuştur. Güneş ve arkadaşlarının (96) 761 ergenle yürüttüğü bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile problemli uyku alışkanlıkları ve uyku sorunları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sümen ve Evgin (72)'in 1274 lise öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının uyku verimliliğini azalttığı saptanmıştır. Buda ve arkadaşlarının (97) ortalama yaşı 13.9 olan 4191 öğrenciyle yürüttüğü bir çalışmada sorunlu sosyal medya kullanımının, daha kötü uyku kalitesi ve daha düşük yaşam memnuniyetine yol açtığı saptanmıştır. Sina ve arkadaşlarının (98) dijital medyaya maruz kalma ile bilişsel işlevler arasındaki ilişkiyi araştıran 8-18 yaş arası 8673 kişiyle yürüttükleri bir çalışmada dijital medyaya maruz kalma çocuk ve ergenlerde bilişsel esneklik ve karar verme yeteneği gibi bilişsel işlevlerle olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Porwal ve Sharma (99)'nın sosyal medyanın hafıza üzerindeki etkilerini inceledikleri 20 ila 23 yaş grubundaki 120 öğrenciyle yürüttükleri bir çalışmada sosyal medya ile bellek arasında düşük düzeyde negatif korelasyon olduğu saptanmıştır. Azizi ve arkadaşlarının (100)'un 360 öğrenciyle yürüttüğü bir çalışmada öğrencilerin sosyal ağ bağımlılığıyla akademik performansları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bhandarkar ve arkadaşlarının (101) 400 tıp öğrencisiyle yürüttükleri bir çalışmada yüksek sosyal medya kullanımının düşük akademik performansla ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ning ve Inan (102)'in 251 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı özkontrol ile genel not ortalaması arasındaki ilişkiyi olumsuz yönde etkilemiştir. Ergenlerde sosyal medya kullanımı kendilerini beden imajı, yaşam deneyimleri ve yetenekleri açısından akranlarıyla karşılaştırmalarına yol açar. Bu durum

ergenlerin psikolojik açıdan olumsuz etkilenmesine sebep olur (103). Colak ve arkadaşlarının (104)'nin lise öğrencisi 67 kız ve 137 erkek olmak üzere 204 ergenle yürüttükleri ve ergenlerde benlik saygısı ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenler arasındaki ilişkide beden imajının aracılık rolünü inceledikleri bir çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeylerinin benlik saygısı ve beden imajı düzeylerini olumsuz yönde yordadığı saptanmıştır. Sari ve arkadaşlarının (105) sosyal medya bağımlısı 34 ergenle yürüttükleri bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının ergenlerin benlik kavramları üzerindeki etkisi analiz edilmiştir. Çalışmanın bulguları sosyal medya bağımlılığı arttıkça olumsuz benlik kavramının da arttığını ortaya koymuştur. Mohsenpour ve arkadaşlarının (106) 12-22 yaş arası 970 ergen ve genç yetişkinle yürüttüğü bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının bozulmuş beden imajı ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Yurtdaş Depboylu ve arkadaşlarının (107)'in 1232 lise öğrencisi ergen ile yürüttüğü bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı azaldıkça daha iyi bir vücut imajının oluştuğu ve sosyal medya bağımlılığının, yeme davranışı bozuklukları riskini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Marengo ve arkadaşlarının (108) 6-11. sınıflara devam eden ergenlerden oluşan 523 öğrenciyle yürüttükleri bir çalışmada görselliği yüksek sosyal medya araçlarını sık kullanan ergenlerin kullanmayan ergenlere kıyasla anlamlı bir biçimde daha fazla vücut imajı kaygıları ve içselleştirilmiş semptomlara sahip olduğu saptanmıştır. Van Den Eijnden ve arkadaşlarının (109) 12 ila 15 yaş arası 538 ergenle yürüttükleri bir çalışmada oyunların ve sosyal medyanın düzensiz kullanımının ergenin yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etkiye yol açtığı saptanmıştır. Sahin (110)'in 612 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumundaki varyansın %10'unu karşıladığı ortaya konmuştur. Longobardi ve arkadaşlarının (34) 345 ortaokul öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada ergenlerin takipçi sayısı, sosyal medya bağımlılığı ve siber mağduriyete maruz kalmalarının öznel mutlulukları üzerinde olumsuz sonuçları saptanmıştır. Bu durum takipçi sayısının artmasıyla sosyal medya kullanımına dönük bağımlılık gelişme riskini böylelikle de siber saldırılara maruziyet ihtimalini artırmıştır. Giordano ve arkadaşlarının 428 ergenle yürüttüğü bir çalışmada (111) sosyal medya bağımlılığının siber zorbalığı anlamlı bir biçimde yordadığı ortaya konmuştur. Sampasa-Kanyinga ve Hamilton (112)'un ergenlerde sosyal medya kullanımı ile

psikolojik sıkıntı, intihar düşüncesi ve intihar girişimleri arasındaki bağlantıda siber zorbalık mağduriyetinin aracı rolünün test edildiği 11 ila 20 yaş aralığındaki 5126 kişiyle yürüttükleri bir çalışmada siber zorbalık mağduriyetinin, sosyal medya kullanımıyla psikolojik sıkıntı ve intihar girişimleri arasındaki ilişkiye tam, sosyal medya kullanımıyla intihar düşüncesi arasındaki ilişkiye ise kısmen aracılık ettiği saptanmıştır. Kırcaburun ve arkadaşlarının (113) 1804 lise öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada sorunlu sosyal medya kullanımıyla siber zorbalık eylemlerinin birbiriyle doğrudan ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Çiftci ve arkadaşlarının (114)'nin liseye devam eden 1225 ergenle yürüttükleri bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının yalnızlık ve sosyal dışlanmayı yordadığı saptanmıştır. Yaşar Can ve Kavak Budak (115)'in ergenlerde sosyal medya kullanımının depresyon ve yalnızlık ile ilişkisini incelediği ve 599 öğrenciyle yürüttüğü bir çalışmada ergenlerin sosyal medya bağımlılığının depresyon ve yalnızlığı açıklamada istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır.

### **2.5.3.Sosyal Medya Bağımlılığında Psikoeğitim Programları ile İlgili Araştırmalar**

İlgili literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığında psikoeğitimle ilgili yalnızca ülkemiz literatüründe çalışmalara rastlanmıştır. Yurtdışı literatüründe sosyal medya bağımlılığında psikoeğitim programlarıyla ilgili çalışmalara rastlanmamıştır. Ercengiz (116)'in Ağrı'da liselerde öğrenim gören 28 öğrenciyle yürüttüğü (Deney=14, kontrol=14) çalışmasında Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) temelli psikoeğitim programının bireylerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiş ve çalışmanın sonunda sosyal medya kullanımı üzerinde anlamlı azalmalar saptanmıştır. Sürü (117)'nün İstanbul İli'nde ikamet eden 32 yetişkinle yürüttüğü psikoeğitim çalışmasında katılımcılara tek oturumdan oluşan üç saatlik bir eğitim verilmiştir. Psikoeğitimin sonuçları katılımcıların internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılık düzeylerinin azaldığını göstermiştir. Aşantuğrul (118)'un Tokat'ın Turhal ilçesinde 10 ve 11. sınıf öğrencilerinden oluşan 24 (12 deney ve 12 kontrol) kişiyle yürüttüğü dokuz oturumdan oluşan çalışmada Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımına dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini anlamlı bir biçimde azalttığı saptanmıştır. Durar (119)'ın Iğdır'da 95 üniversite (46 deney ve 49

kontrol) öğrencisiyle yürüttüğü dokuz hafta süren çalışmasında öğrencilere Sosyal Medya Bağımlılığını Azaltma Psiko eğitim Programı uygulamıştır. Çalışmanın bulguları psiko eğitimin sosyal medya bağımlılığı toplam ölçek ve meşguliyet, duygudurum düzenleme, çatışma, tekrarlama alt boyutlarında anlamlı düzeyde azalmayı sağladığı ve özkontrol puanlarında ise anlamlı düzeyde artışa yol açtığını saptamıştır. Çelik (120)'in çalışmasında 4 haftalık Davranış Değiştirme Çarkı temelli müdahale programının 24 ergen sporcuda (Deney=12, kontrol=12) problemlili akıllı telefon kullanımını önlemeye yönelik etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları deney grubundaki sporcuların; ekran süreleri, problemlili akıllı telefon kullanımı, aile içi iletişim düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin azaldığını ortaya koymuştur. Akaoğlu (121)'nin Antalya'da lise hazırlık sınıfında öğrenim gören 24 öğrenciyle (Deney=12, kontrol=12) yürüttüğü çalışmasında 8 oturumdan oluşan ve her bir oturumu 80 dakika süren yaratıcı drama temelli programın ergenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Kaya (122)'nin çalışmasında 18 yaş üstü üniversite öğrencilerinde (Deney=20, kontrol=20) 8 oturum süren Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) temelli psiko-eğitim programının sosyal medya bağımlılığı, psikolojik esneklik, bilinçli farkındalık ve özsaygı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) temelli psiko-eğitim programının sosyal medya bağımlılığını azaltmada ve psikolojik esneklik, bilinçli farkındalık ile özsaygıyı arttırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Yıldırım (123)'in Kocaeli ili Başiskele ilçesinde 9. 10. ve 11. sınıf öğrencilerinden oluşan toplam 30 kişi (Deney=15, kontrol=15) ile yürüttüğü bir çalışmada duygu düzenleme becerisini arttırmaya dönük psiko eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre psiko eğitim programına katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri anlamlı bir biçimde azalmıştır.

Yapılan araştırmaların ortak bulguları incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığıyla mücadele kapsamında yapılan psiko eğitim çalışmalarının katılımcıların bağımlılık seviyelerini anlamlı bir biçimde azalttığı söylenebilir.

### 3.YÖNTEM

#### 3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırma öntest, sontest, izleme testli deney ve kontrol gruplu deneysel bir çalışmadır.

#### 3.2.Araştırmanın Değişkenleri ve Deseni

Araştırmada ergenlerde sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik olarak bir psikoeğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin test edilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın bağımsız değişkeni Ergenlerde sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programıdır. Bağımlı değişkeni ise ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleridir. Araştırma deseni ise aşağıda Tablo-2’de gösterilmiştir.

**Tablo-2.**Araştırma Deseni

| Grup    | Ön Test                                       | İşlem                                                             | Son Test                                      | İzleme Testi                                  |
|---------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Deney   | Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği | Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Programı | Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği | Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği |
| Kontrol | Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği | Yok                                                               | Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği | Yok                                           |

### **3.3.Araştırmanın Yer ve Zamanı**

Araştırma 2023-2024 eğitim öğretim yılının ikinci döneminde Adana İli Çukurova İlçesi Hasan Adalı Anadolu Lisesinde yapılmıştır. Her bir oturum 40 dakika sürmüş ve psikoeğitimler toplamda on oturum halinde uygulanmıştır.

### **3.4.Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evreni 2023/2024 Eğitim-Öğretim yılında Adana ilinde öğrenim gören 9.sınıf öğrencileridir. Çalışmanın örneklemini ise Adana İli Çukurova İlçesi Hasan Adalı Anadolu Lisesinde öğrenim gören 30 9.sınıf öğrencisidir.

### **3.5.Araştırmaya Dâhil Edilme ve Dışlanma Kriterleri**

Öğrencilerin araştırmaya dâhil edilebilmesi için 9. sınıf öğrencisi olması, çalışmaya katılımı için bilgilendirilmiş gönüllü onam verilmesi ve Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden en yüksek puan alan ilk 30 öğrenci içerisinde yer alması kriterleri uygulanmıştır. Katılımcıların deney ve kontrol gruplarına cinsiyet bakımından dengeli dağılabilmeleri için kız ve erkek öğrencilerin puan sıralamaları ayrı yapılmıştır.

### **3.6.Veriler Toplama Araçları**

#### **3.6.1.Sosyodemografik Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda, öğrencilerin sosyodemografik bilgileri sorulmuştur.

#### **3.6.2.Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği**

Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek için Özgenel ve arkadaşları tarafından (124) geliştirilmiştir. 9 madde ve tek boyuttan oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. Hiçbir zaman 1 puan, nadiren 2 puan, bazen/ara sıra 3 puan, çoğunlukla 4 puan ve her zaman 5 puan alır. Tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi sosyal medya bağımlılık düzeylerinin artması anlamına gelmektedir. Ölçek ortaokul ve lise öğrencilerinden oluşan 11-18 yaş aralığındaki 439 kişiyle geliştirilmiştir. Kendi bildirim ölçeğidir. Ölçek maddelerini ergenler doldurmaktadır. Geçerlik çalışmaları kapsamında yapılan açımlayıcı faktör analizi sonunda ölçeğin özdeğeri 5.111 ve varyansı 56.787 olan tek faktörlü bir yapıda olduğu

saptanmıştır. Maddelerin faktör yükleri 0.690 ile 0.790 arasında bulunmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda  $\chi^2/sd$  oranı=2.694 mükemmel uyum GFI=.925 kabul edilebilir uyum; AGFI=.875 kabul edilebilir uyum; CFI=.950 kabul edilebilir uyum; RMR=.068 ve SRMR=.041 değerleri ile kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğu saptanmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları kapsamında Anlı ve Taş (125) tarafından geliştirilen Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Kısa Form) kullanılmıştır. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) ile Oyun Bağımlılığı Ölçeği arasındaki ilişki  $r=.554$  düzeyinde pozitif ve anlamlı olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışmaları kapsamında ölçeğin Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı .904 bulunmuştur. Madde analizi çalışmaları kapsamında ölçeğin madde toplam korelasyon değerleri .702 ile .790 arasındadır. Madde kalan korelasyon katsayıları .525 ile .721 arasındadır. Maddelerin alt %27 ve üst %27 grupları ayırt etmedeki başarısını test etmek için yapılan analizde alt ve üst gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır.

### **3.7.Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi**

Psikoeğitim programı geliştirilirken Magill ve arkadaşlarının (41) psikoeğitimin ilkeleri dikkate alınmıştır. Buna göre, program hazırlanırken ergenlerin sosyal medya bağımlılığından korunmaları için gerekli gücü bulabilecekleri bir kılavuz oluşturma düşüncesi temel alınmıştır. Bu programın güncel olabilmesi için literatürde sosyal medya bağımlılığıyla ilgili en yeni çalışmalar dikkatlice incelenmiştir. Programlar ergenlerin bulundukları bilişsel gelişim düzeyleri dikkate alınarak hazırlanmıştır. Etkinlikler kırk dakikalık oturumlar şeklinde oluşturulmuş ve bu sürenin verimli kullanılabilmesi için gereksiz ayrıntılara girilmeden öz bilgiler dikkate alınmıştır. Tek yönlü bir iletişim yerine ergenlerin de sürece dâhil olabilmesi için her etkinlikte mutlaka ek formlar kullanılmış ve mümkün olduğunca ergenlerin geribildirim vermeleri sağlanmıştır. Ergenlerin dikkat süreleri dikkate alınarak uzun anlatımlar veya güncel olmayan örneklerden kaçınılmıştır. Eğitim programı yapılandırılırken her bir oturumun kazanımları ve amaçları belirlenmiştir. Ergenlerin bağımlılık, sosyal medya bağımlılığı, farkındalık, duygu ifade edebilme, özsaygı, özkontrol, dürtüsellik, duygulardan kaçmama, hedef belirleme, sorumluluk alma, arkadaşlık, bilinçli internet kullanımı ve siber zorbalık gibi konularda hem teorik bilgiler edinmeleri hem de bu alanlarda

karşılaşacakları sorunların çözümü için kullanabilecekleri baş etme becerilerini öğrenmeleri amaçlanmıştır.

### **3.7.1.Programın Kuramsal Temelleri**

Psikoeğitim programı geliştirilmeden önce bağımlılıklar, davranışsal bağımlılıklar ve sosyal medya bağımlılığıyla ilgili literatür incelenmiştir. Literatürde sosyal medya bağımlılığına etki eden ve ilişkili faktörleri saptamayı amaçlayan regresyon modeli ve korelasyonel çalışmalar incelenmiş ve sosyal medya bağımlılığı varyansını anlamlı bir biçimde yordayan ve sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı korelasyona sahip olan değişkenler tespit edilmiştir. Saptanan değişkenler kuramsal açıdan birbirine benzer olanlarla aynı gruplarda toplanarak, dokuz temel başlık belirlenmiştir. Bu başlıklar; özfarkındalık, duygularını ifade edebilme, özsaygıyı artırma ve olumlu benlik imajını kazanma, özkontrolü sağlayabilme, olumsuz duygularla baş etme ve stresi yönetme, hedef belirleme, zaman yönetimi ve sağlıklı alternatif etkinlik planlama, problem çözme becerileri, yaşamın sorumluluklarını alma ve arkadaşlık becerileridir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının doğrudan sonucu olan siber zorbalıktan ve ergenler için birçok risk barındıran sosyal medyanın diğer zararlı etkilerinden korunmak için bilinçli internet kullanımı konusu da ayrı bir başlık olarak ele alınmıştır. Sosyal medya bağımlılığına yol açan faktörleri ve sosyal medya bağımlılığının yol açtığı riskleri ortadan kaldırmaya dönük psikoeğitim oturumlarıyla, ergenlerin sosyal medya bağımlılık seviyelerinin azaltılması ve ergenlerin sosyal medyadaki olası risklerden korunması amaçlanmıştır. Tablo-3'te psikoeğitim programının kuramsal temelinin oluşturan çalışmalar özetlenmiştir.

**Tablo-3.**Psikoeğitim Programının Kuramsal Temelini Oluşturan Çalışmalar

| <b>Konular</b>                                                           | <b>Yazarlar</b>                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Özfarkındalık                                                            | Kalinin ve Edguer (43)                                                                                      |
| Duygularını İfade Edebilme                                               | Gündoğmuş ve arkadaşları (46), İlter ve Ovayolu (47)                                                        |
| Özsaygıyı Artırma ve Olumlu Benlik İmajını Kazanma                       | Acar ve arkadaşları (50), Koçak ve arkadaşları (51), Sam ve arkadaşları (52), Susanto ve arkadaşları (53)   |
| Özkontrolü Sağlayabilme                                                  | Bheo ve arkadaşları (57), Sagar (58), Ritonga ve arkadaşları (59)                                           |
| Olumsuz Duygularla Baş Etme ve Stresi Yönetme                            | Shannon ve arkadaşları (66), Huang ve arkadaşları (67), Shabahang ve arkadaşları (68)                       |
| Hedef Belirleme, Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Alternatif Etkinlik Planlama | Schmuck (70)                                                                                                |
| Problem Çözme Becerileri                                                 | Sümen ve Evgin (72)                                                                                         |
| Yaşamının Sorumluluklarını Alma                                          | Amini ve Heidary (74), Mercan ve Uysal (75)                                                                 |
| Arkadaşlık Becerileri                                                    | Baltacı (78), Yayman ve Bilgin (79), Khairunnisa ve Putri (80), Yue ve arkadaşları (81), Bilgin ve Taş (82) |
| Bilinçli İnternet Kullanımı                                              | Garett ve arkadaşları (84), Selkie ve arkadaşları (85), Hamm ve arkadaşları (86), Cénat ve arkadaşları (87) |

### **3.7.2.Psikoeğitim Oturumları**

#### **3.7.2.1.Özfarkındalık**

Bu etkinlikteki amaç, bireyin dikkati kendi duygu, düşünce ve davranışlarına yöneltmesi, kendisiyle ilgili farkındalıklarının artmasıyla, sosyal medyanın yoğun kullanılmasının kendi duygu, düşünce, bilişsel ve ruhsal durumuna nasıl etki ettiğini fark etmesini sağlamaktır. Bu aşama, ilk oturum olduğu için etkinlikler başlamadan önce tanışma etkinliğinin yapılması oldukça önemlidir. Bu oturumda grup lideri kendini

tanıtır. Ardından tanışma etkinliği yapılır. Tanışma tamamlandıktan sonra grup lideri, “Psikoeğitim Grubunun Amaçları (Form-1)”nı ifade eder. Amaçlar üzerinde tek tek durarak grup üyelerinin dikkatini amaçlar üzerine yoğunlaştırır. Amaçların her oturumun ana hedefi olduğunu belirtir. Grubun amaçları ifade edildikten sonra bir diğer önemli nokta olan “Grup Kuralları (Form-2)” açıklanır. Grup kuralları, grup lideri ile katılımcılar arasında yazılı olmayan bir sözleşme niteliğindedir. Ergenlerin dikkat sürelerinin kısa olması, hareketli olmaları ve grubun amacı dışında disiplinsiz davranışlar sergileme riskleri nedeniyle, grup liderinin kurallar konusunda net bir tavır içerisinde olması gerekmektedir. Katılımcılarla bu anlamda gerçekleştirilecek olan sağlıklı bir kontrat, psikoeğitim çalışmasının verimini daha da artıracak ve grup liderini kısıtlı bir zamanda meşgul edecek istenmeyen davranışlardan da korumuş olacaktır. Bu sürecin tamamlanmasından sonra sosyal medya bağımlılığının tanımı yapılır. Ardından “Sosyal Medya Bağımlılığının Zararları (Form-3)” ifade edilir. Bu aşama, katılımcıların bu eğitime neden katılmaları gerektiği sorusunun da cevabı olmaktadır. Tüm bu aşamalardan sonra özfarkındalığın tanımı yapılır. Bireyin kendini sağlıklı bir biçimde tanıması ve bilinçli farkındalığının artmasının sağlıklı bir yaşam için önemi vurgulanır. Ergenlere 10 maddelik “Farkındalık Cetvelim (Form-4)” dağıtılır. Bu formda sosyal medyanın bu yoğunlukta kullanılmasından önce ruhsal durum, duygular, aileyle ilişkiler, beden sağlığı, arkadaşlık ilişkileri, akademik performans, mantık muhakeme yeteneği, uyku düzeni, kitap okuma alışkanlıkları ve diğer maddeleri 1-10 arası değerlendirilir. Ardından sosyal medyanın bu yoğunlukta kullanılmasından sonra ruhsal durum, duygular, aileyle ilişkiler, beden sağlığı, arkadaşlık ilişkileri, akademik performans, mantık muhakeme yeteneği, uyku düzeni, kitap okuma alışkanlıkları ve diğer maddeleri 1-10 arası değerlendirilir. Ergenlere formun iki uygulaması arasındaki ayrım fark ettirilerek, sosyal medya bağımlılığının kendilerine verdiği zarara dikkat çekilir. Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır. Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır.

### **3.7.2.2.Duygularını İfade Edebilme**

Bu etkinlikteki amaç, bireyin duygularını sosyal medyada ifade etmeye çalışması yerine gerçek sosyal yaşam içerisinde ifade edebilmesi için gerçek sosyal ortamlarda iletişim kurabilecek olgunluğa ulaşabilmesidir. Oturumun başında bir önceki

oturum özetlenir. Ardından duyguların tanımı yapılır. Duygu ifade etmenin ruh sağlığı açısından önemine değinilir. Duyguları sağlıklı bir biçimde ifade etmenin yolları üzerinde durulur. Ergenlere duygu örneklerini normal yollarla ifade etmekle sosyal medyada ifade etmek arasındaki ayrımın fark etmeleri için “Duygu İfadeleri (Form-5)” dağıtılır. Ergenlere her iki durumda nasıl hissedecekleri sorulur. Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır. Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır.

### **3.7.2.3.Özsaygıyı Artırma ve Olumlu Benlik İmajını Kazanma**

Bu etkinlikteki amaç, bireyin kendisini olumlu-olumsuz, güçlü-zayıf vb. açılardan doğru bir biçimde değerlendirerek saygıya değer biri olduğu inancını elde etmesi, sanal ortamlarda karşılaştıkları abartılı benlik sunumlarından etkilenmemesi ve kendi benliğini gerçek ortamlarda ifade etmesidir. Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir. Ardından benlik saygısının tanımı yapılır. Benlik saygısının bireyin ruh sağlığı açısından önemine değinilir. Benlik saygısının boyutları açısından bireyin kendini nasıl değerlendirdiği, sosyal medyadaki ideal sunumların ne olduğu ve gerçek yaşamdaki ortalama durumları içeren “Kendiyle Barışık Olmak (Form-6)” dağıtılır. Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır. Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır.

### **3.7.2.4.Özkontrolü Sağlayabilme**

Bu etkinlikteki amaç, bireyin aklından geçenleri bir mantık muhakeme süzgecinden geçirerek kararlar vermesini sağlamak ve dijital araçları kontrollü kullanması için gereken zihinsel kontrol mekanizmalarını oluşturmaktır. Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir. Ardından özkontrolün ve mantık ve muhakeme becerilerinin tanımı yapılır. İsteklerini ertelemenin hayatta başarılı olmak için önemine dikkat çekilir. Ergenlere sosyal medya araçlarını gelişigüzel kullanmamak, her aklından geçtiğinde sosyal medyaya girmemek ve sosyal medyada geçirilen süreyi kontrol altına almak için kendini değerlendirmeyi içeren “Aklıma Her Gelen (Form-7)” dağıtılır. Ergenlere mevcut riskler oluştuğunda neler yaptıkları sorulur ve sağlıklı baş etme için neler yapmaları gerektiği değerlendirilir. Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra

etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır. Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır.

#### **3.7.2.5.Olumsuz Duygularla Baş Etme ve Stresi Yönetme**

Bu etkinlikteki amaç, bireyin olumsuz duygulanımlarla sağlıklı baş etme yollarını öğrenerek, kendini kötü hissettiği anlarda sosyal medyayı bir kaçış olarak görmemesini sağlamaktır. Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir. Ardından duygu düzenlemenin tanımı yapılır. Duygu düzenlemenin bireyin yaşamı için önemine dikkat çekilir. Ergenlere bireyin olumsuz duygular yaşadığında sosyal medya yerine sağlıklı alternatif yolları keşfetmesine yardımcı olacak “Duygularımı Düzenliyorum (Form-8)” dağıtılır. Ergenlerin yanıtları değerlendirilerek alternatif yollar geliştirmeleri sağlanır. Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır. Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır.

#### **3.7.2.6.Hedef Belirleme, Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Alternatif Etkinlik Planlama**

Bu etkinlikteki amaç, bireyin günlük yaşamını, ilgi, yetenek ve değerleri doğrultusunda planlayarak gelişigüzel internet kullanımının önüne geçmektir. Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir. Ardından bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesi için hedefler belirlemenin, zamanı iyi yönetmenin ve yaşamı anlamlı kılacak etkinlikler planlamanın önemine vurgu yapılır. İlgi, yetenek ve değer kavramlarının tanımı yapılır. Ergenlere “Hedeflerim (Form-9)” dağıtılarak ilgi, yetenek ve değerleri doğrultusunda yaşam hedefleri yazmaları istenir. Bireyin kendini doğru tanımasıyla benlik saygısının artacağı vurgulanır. Benlik saygısının artmasıyla internette amaçsız gezmeyeceği ve sosyal medyada zaman geçirmeyeceği gibi olumlu sonuçlar elde edeceği vurgulanır. Sağlıklı zaman yönetimini kazanmak için günlük plan yapmanın ve planı uygulamanın önemine değinilir. Sağlıklı zaman yönetimini kazanmaları için “Günlük Planım (Form-10)” dağıtılır. Ergenlerin bir gününü planlamaları istenir. Sosyal medyaya aşermenin önlenmesi için bunun yerine konabilecek sağlıklı alternatif aktiviteler planlamanın önemine değinilir. Sosyal medyaya aşermenin önlenmesi “Etkinlik Planım (Form-11)” dağıtılır ve ergenlerden ilgi ve yetenekleri doğrultusunda hobiler edinmeleri ve kendilerini gerçekleştirmeleri için neler yapabileceklerini forma

yazmaları istenir. Sosyal medyanın etkilerini azaltmak için dijital detoksifikasyon yöntemleri anlatılır. Ergenlerin kendi dijital detoksifikasyon planlarını hazırlamaları için “Dijital Detoksifikasyon Kontrol Listem (Form-12)” dağıtılır. Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır. Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır.

### **3.7.2.7.Problem Çözme Becerileri**

Bu etkinlikteki amaç, bireyin karşılaştığı problemlerle sağlıklı yollarla baş etmesini sağlayarak, sosyal medyayı problemlerden bir kaçış yolu olarak görmesini engellemektir. Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir. Ardından problem çözme becerileri anlatılarak problem çözme becerilerinin bireyin ruh sağlığı açısından önemi vurgulanır. Ergenlere “Baş Etme Becerilerim (Form-13)” dağıtılarak günlük yaşamda karşılaşılabilecekleri örnek vakalar üzerinden, hangi problem çözme yollarını kullandıklarını yazmaları istenir. Böyle anlarda sosyal medyayı ne sıklıkla kullandıkları yazmaları istenir. Alternatif yollar üzerinde durulur. Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır. Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır.

### **3.7.2.8.Yaşamının Sorumluluklarını Alma**

Bu etkinlikteki amaç, bireyin içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerinin bir sonucu olarak, çocukluk evresinden çıktığı yetişkinliğe doğru adım attığı ve sorumluluklarının arttığı dolayısıyla artık edimlerinin bir neticesinin olacağı ve bu sorumluluklara sosyal medya kullanımlarındaki sorumlulukların da dâhil olduğu düşüncesini kazanmasını sağlamaktır. Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir. Ardından bireyin yaşamda sorumluluk almasının önemi vurgulanır. Bir ergenin ne tür sorumlulukları olduğu vurgulanır. Ergenin kendi edimlerinden sorumlu tutulacağı hatırlatılır. Ergenlere “Sorumluluklarım (Form-14)” dağıtılarak birinci bölümde ergenlerin bulundukları gelişim görevine dair sorumluluklarını yerine getirip getirmediıklarını ve bunların ihlali halinde ne gibi yaptırımları olabileceğini yazmaları istenir. Formun ikinci bölümünde sosyal medya kullanımındaki sorumluluklarını yerine getirip getirmediıklarını ve ihlal halinde olası yaptırımları yazmaları istenir. Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır.

Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır.

### **3.7.2.9.Arkadaşlık Becerileri**

Bu etkinlikteki amaç, sanal dünyadaki arkadaşlıkların, beğenilerin ve eleştirilerin yerine gerçek sosyal ortamlardaki arkadaşlıkların önemli olduğu düşüncesinin kazanılmasıdır. Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir. Ardından arkadaşlığın insan yaşamındaki önemi vurgulanır. Gerçek arkadaşlıklarla sanal arkadaşlıklar arasındaki ayrım vurgulanır. Ergenlere “Gerçek-Sanal Arkadaş (Form-15)” dağıtılarak aradaki farkı edinmeleri sağlanır. Arkadaşlığın boyutları vurgulanarak gerçek arkadaşlıklardan beklenenlerin ne kadarının sanal arkadaşlıklardan edinilebileceği değerlendirilir. Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır. Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır.

### **3.7.2.10.Bilinçli İnternet Kullanımı**

Bu etkinlikteki amaç, bireylerin sosyal medya platformlarında gelişigüzel hesaplar açmamalarını, sosyal medya ortamında tanımadıkları bireylerle iletişime geçmemelerini, fotoğraf, kişisel bilgi vb. taleplerde bulunanlar konusunda ebeveyn ve öğretmenlerine bu durumlardan bahsetmelerini ve siber zorbalığa maruz kalmamaları için bilinçlenmelerini sağlamaktır. Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir. Ardından ergenlere güvenli internet kullanmanın önemi ve siber zorbalık kavramı anlatılır. Bu konuda internet ortamındaki olası riskler vurgulanır. Telafisi güç problemlerle karşılaşmamaları için nelere dikkat edecekleri vurgulanır. İnternetteki platformlara gelişigüzel üye olmamaları, bu konuda karar verirken mutlaka ebeveyn-öğretmen rehberliğinde hareket etmeleri vurgulanır. Ergenlere “Sosyal Medyadaki Riskler (Form-16)” dağıtılarak, bu konudaki mevcut bilgi, beceri ve tutumları ile olası riskler arasında değerlendirme yapmaları sağlanır. Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır. Ardından psikoeğitim oturumlarında işlenen konuların kısa bir özeti yapılır. Ergenlere etkinliklerde öğrendiklerini yaşamlarına uygulamaları konusu hatırlatılır. Oturumlar sonlandırılır.

### 3.7.3.Psikoeğitim Program Özeti

**Tablo-4.**Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Program Özeti

| Oturum   | Etkinlik                                           | Süre   | Amaç                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kazanımlar                                                                                                                                                                                                                      | Araç-Gereç                                                                                                                                           |
|----------|----------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Oturum-1 | Özfarkındalık                                      | 40 dk. | Bireyin dikkati kendi duygu, düşünce ve davranışlarına yöneltmesi, kendisiyle ilgili farkındalıklarının artmasıyla, sosyal medyanın yoğun kullanılmasının kendi duygu, düşünce, bilişsel ve ruhsal durumuna nasıl etki ettiğini fark etmesini sağlamaktır.                       | 1.Mevcut sosyal medya kullanım alışkanlıklarının kendi yaşamına nasıl etki ettiğini değerlendirir.                                                                                                                              | Psikoeğitim Grubunun Amaçları (Form-1)<br>Grup Kuralları (Form-2)<br>Sosyal Medya Bağımlılığının Zararları (Form-3)<br>Farkındalık Cetvelim (Form-4) |
| Oturum-2 | Duygularını İfade Edebilme                         | 40 dk. | Bireyin duygularını sosyal medyada ifade etmeye çalışması yerine gerçek sosyal yaşam içerisinde ifade edebilmesi için gerçek sosyal ortamlarda iletişim kurabilecek olgunluğa ulaşabilmesidir.                                                                                   | 1.Duygularını tanı ve onları etkili bir biçimde ifade eder.<br>2.Duygularını sosyal medya yerine gerçek yaşamda ifade etmeyi tercih eder.                                                                                       | Duygu İfadeleri (Form-5)                                                                                                                             |
| Oturum-3 | Özsaygıyı Artırma ve Olumlu Benlik İmajını Kazanma | 40 dk. | Bireyin kendisini olumlu-olumsuz, güçlü-zayıf vb. açılardan doğru bir biçimde değerlendirerek saygıya değer biri olduğu inancını elde etmesi, sanal ortamlarda karşılaştıkları abartılı benlik sunumlarından etkilenmemesi ve kendi benliğini gerçek ortamlarda ifade etmesidir. | 1.Kendini tüm yönleriyle kabul eder ve saygıya değer görür.<br>2.Sosyal medyadaki benlik sunumlarının gerçekçiliğini değerlendirir.<br>3.Takipçi sayısı, like ve olumlu yorumların gerçekte önemli olup olmadığını analiz eder. | Kendiyle Barışık Olmak (Form-6)                                                                                                                      |
| Oturum-4 | Özkontrolü Sağlayabilme                            | 40 dk. | Bireyin aklından geçenleri bir mantık muhakeme süzgecinden geçirerek kararlar vermesini sağlamak ve dijital araçları kontrollü kullanması için gereken zihinsel kontrol mekanizmalarını oluşturmaktır.                                                                           | 1.Zihninden geçen düşünceleri bir mantık filtresinden geçirerek değerlendirir.<br>2.Dijital araçları kullanma konusunda bir özdenetim mekanizması kurar.                                                                        | Aklıma Her Gelen (Form-7)                                                                                                                            |
| Oturum-5 | Olumsuz Duygularla Baş Etme ve Stresi Yönetme      | 40 dk. | Bireyin olumsuz duygulanımlarla sağlıklı baş etme yollarını öğrenerek, kendini kötü hissettiği anlarda sosyal medyayı bir kaçış olarak görmemesini sağlamaktır.                                                                                                                  | 1.Olumsuz duygulanımların normal olduğunu, önemli olanın sağlıklı baş etme biçimleri olduğunu kabul eder.<br>2.Olumsuz duygulanımlarla baş etmede sosyal medya yerine sağlıklı yolları kullanır.                                | Duygularımı Düzenliyorum (Form-8)                                                                                                                    |

**Tablo-4.**Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Program Özeti (Devamı)

| Oturum    | Etkinlik                                                                 | Süre   | Amaç                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kazanımlar                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Araç-Gereç                                                                                                                      |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Oturum-6  | Hedef Belirleme, Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Alternatif Etkinlik Planlama | 40 dk. | Bireyin günlük yaşamını, ilgi, yetenek ve değerleri doğrultusunda planlayarak gelişigüzel internet kullanımının önüne geçmektir.                                                                                                                                                                                                                    | 1.Akademik, sosyal, kişisel ve entelektüel özelliklerini ve ihtiyaçlarını dikkate alarak yaşam planları hazırlar.<br>2.Sağlıklı zaman yönetimi becerilerini edinir.<br>3.Alternatif etkinlikler planlar<br>4.Sosyal medyanın etkilerini azaltmak için dijital detoksifikasyon yöntemlerini uygular. | Hedeflerim (Form-9)<br>Günlük Planım (Form-10)<br>Etkinlik Planım (Form-11)<br>Dijital Detoksifikasyon Kontrol Listem (Form-12) |
| Oturum-7  | Problem Çözme Becerileri                                                 | 40 dk. | Bireyin karşılaştığı problemlerle sağlıklı yollarla baş etmesini sağlayarak, sosyal medyayı problemlerden bir kaçış yolu olarak görmesini engellemektir.                                                                                                                                                                                            | 1.Sosyal medyanın bir problem çözme ortamı olmadığını fark eder.<br>2.Güçlükler karşısında uygun baş etme yolları kullanır.                                                                                                                                                                         | Baş Etme Becerilerim (Form-13)                                                                                                  |
| Oturum-8  | Yaşamının Sorumluluklarını Alma                                          | 40 dk. | Bireyin içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerinin bir sonucu olarak, çocukluk evresinden çıktığı yetişkinliğe doğru adım attığı ve sorumluluklarının arttığı dolayısıyla artık edimlerinin bir neticesinin olacağı ve bu sorumluluklara sosyal medya kullanımlarındaki sorumlulukların da dâhil olduğu düşüncesini kazanmasını sağlamaktır. | 1.Bulunduğu gelişim basamağına uygun olarak davranışlarından sorumlu tutulacağını bilir.<br>2.Normal yaşamdaki sorumluluklarının sosyal medya kullanırken de geçerli olduğunu bilir.                                                                                                                | Sorumluluklarım (Form-14)                                                                                                       |
| Oturum-9  | Arkadaşlık Becerileri                                                    | 40 dk. | Sanal dünyadaki arkadaşlıkların, beğenilerin ve eleştirilerin yerine gerçek sosyal ortamlardaki arkadaşlıkların önemli olduğu düşüncesinin kazanılmasıdır.                                                                                                                                                                                          | 1.Gerçek yaşamdaki arkadaşlıkların önemini bilir.                                                                                                                                                                                                                                                   | Gerçek-Sanal Arkadaş (Form-15)                                                                                                  |
| Oturum-10 | Bilinçli İnternet Kullanımı                                              | 40 dk. | Bireylerin sosyal medya platformlarında gelişigüzel hesaplar açmamalarını, sosyal medya ortamında tanımadıkları bireylerle iletişime geçmemelerini, fotoğraf, kişisel bilgi vb. taleplerde bulunanlar konusunda ebeveyn ve öğretmenlerine bu durumlardan bahsetmelerini ve siber zorbalığa maruz kalmamaları için bilinçlenmelerini sağlamaktır.    | 1.Bilinçli internet kullanımı ve siber zorbalıktan korunma için dikkat etmesi gereken ilkeleri bilir.                                                                                                                                                                                               | Sosyal Medyadaki Riskler (Form-16)                                                                                              |

### **“3.8.Araştırmanın Yapılışı (Prosedür)**

Çalışmaya başlanmadan önce Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)’ni kullanmak için 06.11.2023 tarihinde ölçeğin sorumlu yazarından mail yoluyla izin alınmıştır. Ardından Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 08/12/2023 tarih, toplantı sayısı 139 ve karar no 60 yazısı ile etik kurul izni, Çukurova Üniversitesi Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun 18/12/2023 tarih ve 30110 sayılı yazısı ile doktora tez onayı alınmıştır. Ardından Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğünden 29/12/2023 tarih ve E.890247 sayılı yazısı ile uygulama izni alınmıştır. Etik kurul izni, doktora tez onayı ve uygulama izinleri alındıktan sonra 2023-2024 eğitim öğretim yılı ikinci döneminde çalışmanın yapılacağı Adana Çukurova Hasan Adalı Anadolu Lisesi müdürlüğünden izin alınarak çalışmalara başlanmıştır. Lisede öğrenim gören 9. sınıf öğrenci velilerine Ebeveyn Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu gönderilmiş ve 108 veliden geribildirim alınmıştır. Onam verilen ergenler araştırmaya dâhil edilmiştir. Çalışmada Özgenel, Canpolat ve Ekşi tarafından (2019) geliştirilmiş olan Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) kullanılmıştır. Uygulama sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılık düzeyi en yüksek olan 30 öğrenci, aritmetik ortalama ve standart sapmaları benzer olacak şekilde 15’i deney grubuna, 15’i ise kontrol grubuna atanmıştır. Gruplarda kız ve erkek öğrencilerin sayısal olarak dengeli bir biçimde yer alabilmeleri için kız ve erkek öğrencilerin sıralamaları ayrı olarak yapılmıştır. Öğrenciler bağımlılık düzeyi bakımından en yüksekten en düşüğe doğru sıralanmış ve her birine numara verilmiştir. Tek numaralı öğrenciler deney grubuna, çift numaralı öğrenciler ise kontrol grubuna alınmıştır. Böylelikle yapılacak olan deneyin etkisinin sağlıklı bir biçimde sınanabilmesi için her iki grup arasında öntest skorları bakımından anlamlı bir farkın olmaması sağlanmıştır. Deney grubunda bulunan öğrencilere bu araştırma kapsamında geliştirilmiş olan on oturumdan oluşan Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programı uygulanmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilere ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Psikoeğitim çalışmasında özfarkındalık, duygularını ifade edebilme, özsaygıyı artırma ve olumlu benlik imajını kazanma, özkontrolü sağlayabilme, olumsuz duygularla baş etme ve stresi yönetme, hedef belirleme, zaman yönetimi ve sağlıklı alternatif etkinlik planlama, problem çözme becerileri, yaşamın sorumluluklarını alma, arkadaşlık becerileri ve bilinçli internet

kullanımı eğitimleri uygulanmıştır. Psikoeğitim oturumları, eğitim-öğretim ders saatlerinde uygulanmıştır. Farklı sınıflarda öğrenim gören öğrenciler ders saatlerinde okul psikolojik danışmanının koordinatörlüğünde, okul konferans salonunda toplanmışlardır. Psikoeğitimler her hafta farklı bir günde uygulanmıştır. Böylelikle öğrencilerin aynı ders saatlerinde psikoeğitime katılarak derslerinden geri kalmalarının önüne geçilmiştir. Eğitimin sonunda her iki grupta bulunan öğrencilere ölçek tekrardan uygulanmış, deney grubunda bulunan öğrencilere ise tüm eğitimlerin bitiminden bir ay sonra izleme testi de uygulanmış ve sonuçları analiz edilmiştir.

### **3.9.Verilerin Analizi**

Çalışmanın istatistiksel analizleri SPSS programıyla yapılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiş, deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest puanlarının, deney grubunun izleme testi puanlarının, deney grubunun öntest-sontest puan farkının, kontrol grubunun öntest-sontest puan farkının ve deney grubunun sontest-izleme testi puan farkının normal dağılıp dağılmadığı test edilmiştir. Büyüköztürk'e (126) göre örneklem büyüklüğü 50'den fazla ise normalliğin sınanması için Kolmogorov Smirnov Testi, 50'den az ise Shapiro-Wilk Testi Kullanılır. Testin sonucunda p değeri 0.05'den büyükse dağılım normaldir ve parametrik teknikler kullanılır. Değer 0.05'ten küçükse dağılım normal değildir ve parametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılır. Bu çalışmada gruplar 15'er kişilik olduğu için normallik sınaması için Shapiro-Wilk Testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo-5'te özetlenmiştir.

**Tablo-5.**Deney ve Kontrol Gruplarının Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) puanlarına ait Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları

| Ölçüm                      | Grup    | İstatistik | Sd | p      | Uygun Test                      |
|----------------------------|---------|------------|----|--------|---------------------------------|
| Öntest                     | Deney   | .936       | 15 | 0.339  | Bağımsız Örneklem t-testi       |
|                            | Kontrol | .886       | 15 | 0.057  |                                 |
| Sontest                    | Deney   | .926       | 15 | 0.238  | Bağımsız Örneklem t-testi       |
|                            | Kontrol | .911       | 15 | 0.142  |                                 |
| İzleme                     | Deney   | .940       | 15 | 0.389  |                                 |
| Öntest-Sontest             | Deney   | .940       | 15 | 0.382  | Bağımlı Örneklem t-testi        |
| Farkı                      | Kontrol | .877       | 15 | 0.043* | Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi |
| Sontest-İzleme Testi Farkı | Deney   | .899       | 15 | 0.092  | Bağımlı Örneklem t-testi        |

(\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001)

Tablo-5 incelendiğinde p değeri 0.05'ten büyük olan ölçümler için verilerin normal dağıldığı kabul edilmiş ve parametrik istatistik testlerinin kullanılmasına karar verilmiş ve p değeri 0.05'ten küçük olan ölçümler için verilerin normal dağılmadığı kabul edilmiş ve nonparametrik istatistik testlerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Deney ve kontrol grubunun öntest puanları arasında anlamlı fark olup olmadığının tespiti için Bağımsız Örneklem t-testi, deney ve kontrol grubunun sontest puanları arasında anlamlı fark olup olmadığının tespiti için Bağımsız Örneklem t-testi, deney grubunun öntest ve sontest puanları arasında anlamlı fark olup olmadığının tespiti için Bağımlı Örneklem t-testi, kontrol grubunun öntest ve sontest puanları arasında anlamlı fark olup olmadığının tespiti için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ve deney grubu son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığının tespiti için Bağımlı Örneklem t-testi uygulanmıştır. Araştırmada anlamlılık değeri olarak  $p<0.05$  alınmıştır.

## 4.BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında toplanan verilere dair bulgulara yer verilmiştir.

### 4.1.Araştırmaya dâhil edilen ergenlerin sosyodemografik özellikleri

Araştırma kapsamında deney grubuna dâhil edilen katılımcılara ait demografik bilgilere Tablo-6'da yer verilmiştir.

**Tablo-6.**Deney Grubundaki Ergenlerin Sosyodemografik Bilgileri

| Değişkenler                             | N  | %    |
|-----------------------------------------|----|------|
| <b>Cinsiyet</b>                         |    |      |
| Kız                                     | 8  | 53.3 |
| Erkek                                   | 7  | 46.7 |
| <b>Anne</b>                             |    |      |
| Sağ                                     | 15 | 100  |
| Vefat                                   | 0  | 0    |
| <b>Baba</b>                             |    |      |
| Sağ                                     | 14 | 93.3 |
| Vefat                                   | 1  | 6.7  |
| <b>Anne baba</b>                        |    |      |
| Birlikte                                | 14 | 93.3 |
| Ayrı                                    | 1  | 6.7  |
| <b>Anne eğitim düzeyi</b>               |    |      |
| İlkokul                                 | 3  | 20   |
| Ortaokul                                | 1  | 6.7  |
| Lise                                    | 4  | 26.7 |
| Lisans                                  | 5  | 33.3 |
| Yüksek Lisans                           | 2  | 13.3 |
| Doktora                                 | 0  | 0    |
| <b>Baba eğitim düzeyi</b>               |    |      |
| İlkokul                                 | 2  | 13.3 |
| Ortaokul                                | 0  | 0    |
| Lise                                    | 5  | 33.3 |
| Lisans                                  | 6  | 40   |
| Yüksek Lisans                           | 2  | 13.3 |
| Doktora                                 | 0  | 0    |
| <b>İnternet bağlantısına sahip olma</b> |    |      |
| Evet                                    | 15 | 100  |
| Hayır                                   | 0  | 0    |

| Değişkenler                                     | N  | %    |
|-------------------------------------------------|----|------|
| <b>İnterneti kullanım amacı</b>                 |    |      |
| Sosyal medya                                    | 10 | 66.7 |
| Oyun                                            | 4  | 26.7 |
| Haber                                           | 0  | 0    |
| Ders çalışma                                    | 1  | 6.7  |
| <b>Akıllı telefona sahip olma</b>               |    |      |
| Evet                                            | 14 | 93.3 |
| Hayır                                           | 1  | 6.7  |
| <b>Akıllı telefon kullanım amacı</b>            |    |      |
| Sosyal medya                                    | 12 | 80   |
| Oyun                                            | 2  | 13.3 |
| Haber                                           | 0  | 0    |
| Ders çalışma                                    | 1  | 6.7  |
| <b>Sosyal medya platformlarını kullanma</b>     |    |      |
| Evet                                            | 15 | 100  |
| Hayır                                           | 0  | 0    |
| <b>En çok kullanılan sosyal medya platformu</b> |    |      |
| Facebook                                        | 0  | 0    |
| Twitter                                         | 0  | 0    |
| Instagram                                       | 9  | 60   |
| Youtube                                         | 3  | 20   |
| TikTok                                          | 3  | 20   |
| <b>Ailede internet kullanımı denetimi</b>       |    |      |
| Var                                             | 9  | 60   |
| Yok                                             | 6  | 40   |
| <b>Online oyun oynama</b>                       |    |      |
| Evet                                            | 10 | 66.7 |
| Hayır                                           | 5  | 33.3 |

Deney grubundaki ergenlerin yaş ortalamaları 14.60 ve standart sapma değeri 0.50, ortaokul diploma not ortalamaları 92 ve standart sapma değeri 1.06 ve günlük sosyal medya kullanım süresi ortalamaları 4.13 saat ve standart sapma değeri 2.13 olarak saptanmıştır.

Araştırma kapsamında kontrol grubuna dâhil edilen katılımcılara ait demografik bilgilere Tablo-7'de yer verilmiştir.

**Tablo-7.**Kontrol Grubundaki Ergenlerin Sosyodemografik Bilgileri

| Değişkenler                                     | N  | %    |
|-------------------------------------------------|----|------|
| <b>Cinsiyet</b>                                 |    |      |
| Kız                                             | 7  | 46.7 |
| Erkek                                           | 8  | 53.3 |
| <b>Anne</b>                                     |    |      |
| Sağ                                             | 15 | 100  |
| Vefat                                           | 0  | 0    |
| <b>Baba</b>                                     |    |      |
| Sağ                                             | 15 | 100  |
| Vefat                                           | 0  | 0    |
| <b>Anne baba</b>                                |    |      |
| Birlikte                                        | 13 | 86.7 |
| Ayrı                                            | 2  | 13.3 |
| <b>Anne eğitim düzeyi</b>                       |    |      |
| İlkokul                                         | 1  | 6.7  |
| Ortaokul                                        | 1  | 6.7  |
| Lise                                            | 7  | 46.7 |
| Lisans                                          | 5  | 33.3 |
| Yüksek Lisans                                   | 1  | 6.7  |
| Doktora                                         | 0  | 0    |
| <b>Baba eğitim düzeyi</b>                       |    |      |
| İlkokul                                         | 2  | 13.3 |
| Ortaokul                                        | 0  | 0    |
| Lise                                            | 6  | 40   |
| Lisans                                          | 6  | 40   |
| Yüksek Lisans                                   | 0  | 0    |
| Doktora                                         | 1  | 6.7  |
| <b>İnternet bağlantısına sahip olma</b>         |    |      |
| Evet                                            | 15 | 100  |
| Hayır                                           | 0  | 0    |
| <b>Değişkenler</b>                              |    |      |
| <b>İnterneti kullanım amacı</b>                 |    |      |
| Sosyal medya                                    | 10 | 66.7 |
| Oyun                                            | 2  | 13.3 |
| Haber                                           | 0  | 0    |
| Ders çalışma                                    | 3  | 20   |
| <b>Akıllı telefona sahip olma</b>               |    |      |
| Evet                                            | 15 | 100  |
| Hayır                                           | 0  | 0    |
| <b>Akıllı telefon kullanım amacı</b>            |    |      |
| Sosyal medya                                    | 11 | 73.3 |
| Oyun                                            | 2  | 13.3 |
| Haber                                           | 0  | 0    |
| Ders çalışma                                    | 2  | 13.3 |
| <b>Sosyal medya platformlarını kullanma</b>     |    |      |
| Evet                                            | 15 | 100  |
| Hayır                                           | 0  | 0    |
| <b>En çok kullanılan sosyal medya platformu</b> |    |      |
| Facebook                                        | 0  | 0    |
| Twitter                                         | 2  | 13.3 |
| Instagram                                       | 9  | 60   |
| Youtube                                         | 3  | 20   |
| TikTok                                          | 1  | 6.7  |
| <b>Ailede internet kullanımı denetimi</b>       |    |      |
| Var                                             | 8  | 53.3 |
| Yok                                             | 7  | 46.7 |
| <b>Online oyun oynama</b>                       |    |      |
| Evet                                            | 10 | 66.7 |
| Hayır                                           | 5  | 33.3 |

Kontrol grubundaki ergenlerin yaş ortalamaları 14.66 ve standart sapma değeri 0.48, ortaokul diploma not ortalamaları 94.46 ve standart sapma değeri 1.80 ve günlük sosyal medya kullanım süresi ortalamaları 3.73 saat ve standart sapma değeri 1.22 olarak saptanmıştır.

#### **4.2.Deney ve kontrol gruplarına dâhil edilen ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) puanlarına ait ortalama ve standart sapma değerleri**

**Tablo-8.**Deney ve Kontrol Gruplarına Dâhil Edilen Ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Öntest ve Sontest Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

|         | <b>Deney</b> |                             |           | <b>Kontrol</b> |                             |           |
|---------|--------------|-----------------------------|-----------|----------------|-----------------------------|-----------|
|         | <b>N</b>     | <b><math>\bar{X}</math></b> | <b>SS</b> | <b>N</b>       | <b><math>\bar{X}</math></b> | <b>SS</b> |
| Öntest  | 15           | 28.86                       | 7.79      | 15             | 28.46                       | 5.54      |
| Sontest | 15           | 19.66                       | 7.22      | 15             | 28.06                       | 6.40      |

Tablo-8 incelendiğinde deney grubunun Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) puanlarına ait öntest ortalaması 28.86 ve standart sapma değeri 7.79 iken deney sonrası sontest ortalaması 19.66 ve standart sapma değeri 7.22 olarak bulunmuştur. Kontrol grubunun Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) puanlarına ait öntest ortalaması 28.46 ve standart sapma değeri 5.54 iken sontest ortalaması 28.06 ve standart sapma değeri 6.40 bulunmuştur. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)’nden alınabilecek puanlar 9-45 arasındır. Hem deney grubunda bulunan hem de kontrol grubunda bulunan öğrencilerin ortalama puanları dikkate alındığında öğrencilerin sosyal medya bağımlılık seviyeleri ortalamanın üzerindedir. Uygulanan psikoeğitim programı sonucunda deney grubunda bulunan ergenlerin sosyal medya bağımlılık seviyeleri 28.86’dan 19.66’ya düşmüştür. Ölçeğin puanlama sisteminde “Hiçbir zaman” 1 puan almaktadır. Bu durum dikkate alındığında deney grubundaki psikoeğitim faaliyetinin öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini önemli oranda azalttığı söylenebilir.

#### 4.3.Deney öncesi gruplar arasında anlamlı fark olup olmadığının test edilmesi

Deneyin etkisinin sağlıklı bir biçimde sınanabilmesi için deney ve kontrol gruplarında Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) öntest sonuçları bakımından anlamlı fark olmaması gerekmektedir. Bunu test etmek için yapılan Bağımsız Örneklem t-testi sonuçlarına Tablo-9’da yer verilmiştir.

**Tablo-9.**Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Öntest Sonuçları Bakımından Deney ve Kontrol Grubu Arasında Anlamlı Fark Olup Olmadığını Test Etmek için Yapılan Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

| Değişkenler                                                  | Grup           | N  | $\bar{x}$ | Ss   | t     | sd | p     |
|--------------------------------------------------------------|----------------|----|-----------|------|-------|----|-------|
| Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Öntest | Deney Öntest   | 15 | 28.86     | 7.79 | 0.162 | 28 | 0.873 |
|                                                              | Kontrol Öntest | 15 | 28.46     | 5.54 |       |    |       |

(\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001)

Tablo-9 incelendiğinde iki grup arasında Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) öntest sonuçları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p=0.873>0.05$ ). Bu sonuçlar iki grup arasında öntest skorları bakımından birbirinden anlamlı derecede farklılık bulunmadığı ve grupların analize uygun olduğu anlamına gelmektedir.

#### 4.4.Deney sonrası gruplar arasında anlamlı fark olup olmadığının test edilmesi

Deney grubuna uygulanan 10 oturum psikoeğitim sonrası her iki gruba ölçek tekrar uygulanmıştır. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) son test sonuçları bakımından deney ve kontrol grubu arasında anlamlı fark olup olmadığını test etmek için Bağımsız Örneklem t-testi yapılmıştır. Sonuçlara Tablo-10'da yer verilmiştir.

**Tablo-10.**Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Son test Sonuçları Bakımından Deney ve Kontrol Grubu Arasında Anlamlı Fark Olup Olmadığını Test Etmek için Yapılan Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

| Değişkenler                                                    | Grup             | N  | $\bar{X}$ | Ss   | t      | sd | p       | r    |
|----------------------------------------------------------------|------------------|----|-----------|------|--------|----|---------|------|
| Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Son test | Deney Son test   | 15 | 19.66     | 7.22 | -3.368 | 28 | 0.002** | 1.23 |
|                                                                | Kontrol Son test | 15 | 28.06     | 6.40 |        |    |         |      |

(\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001)

Tablo-10 incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerle (Ort.=19.66), kontrol grubundaki öğrenciler arasında (Ort.=28.06) Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) son test sonuçları bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t=-3.368$ ,  $p=0.002<0.05$ ). Farkın etki büyüklüğü Cohen's d değeri  $r=1.23$  bulunmuştur. Cohen'in (150) kriterleri baz alındığında farkın büyük bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar iki grubun son test skorlarının birbirinden anlamlı bir biçimde ayrıştığını ortaya koymuştur. Sonuçlar psikoeğitim alan grubun sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bu eğitimi almayan kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir biçimde düştüğünü ortaya koymaktadır.

#### 4.5.Psikoeğitim alan grupta deney sonrası pozitif açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilmesi

Deney grubundaki ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) öntest ve sontest sonuçları arasında anlamlı fark olup olmadığını test etmek için Bağımlı Örneklem t-testi yapılmıştır. Sonuçlara Tablo-11’de yer verilmiştir.

**Tablo-11.**Deney Grubundaki Ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Öntest ve Sontest Sonuçları Arasında Anlamlı Fark Olup Olmadığını Test Etmek için Yapılan Bağımlı Örneklem t-testi Sonuçları

| Değişkenler                                           | Ölçüm         | N  | $\bar{X}$ | Ss   | t     | sd | p        | r    |
|-------------------------------------------------------|---------------|----|-----------|------|-------|----|----------|------|
| Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) | Deney Öntest  | 15 | 28.86     | 7.79 | 6.108 | 14 | 0.000*** | 1.22 |
|                                                       | Deney Sontest | 15 | 19.66     | 7.22 |       |    |          |      |

(\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001)

Tablo-11 incelendiğinde deney grubundaki ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) öntest ve sontest sonuçları arasında anlamlı fark saptanmıştır (t=6.108, p=0.000<0.05). Farkın etki büyüklüğü Cohen’s d değeri r=1.22 bulunmuştur. Cohen’in (150) kriterleri baz alındığında farkın büyük bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Psikeğitime dâhil edilen deney grubunda bulunan ergenlerin tamamının Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) puanları azalmış, katılımcıların ortalama puanları 28.86’dan 19.66’ya düşmüş ve bu sonuçlar anlamlı bulunmuştur.

#### 4.6.Kontrol grubunda bulunan ergenlerin öntest-sontest puanları arasındaki farklılığın test edilmesi

Kontrol grubundaki ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) öntest ve sontest sonuçları arasında anlamlı fark olup olmadığını test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır. Sonuçlara Tablo-12’de yer verilmiştir.

**Tablo-12.**Kontrol Grubundaki Ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Öntest ve Sontest Sonuçları Arasında Anlamlı Fark Olup Olmadığını Test Etmek için Yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| Ergenler           |              | N  | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | Z     | p     |
|--------------------|--------------|----|-----------------|--------------|-------|-------|
| İçin Sosyal Medya  | Negatif Sıra | 6  | 6.50            | 39           | 0.000 | 1.000 |
| Bağımlılığı Ölçeği | Pozitif Sıra | 6  | 6.50            | 39           |       |       |
| (ESMBÖ)            | Eşit         | 3  |                 |              |       |       |
| Öntest-Sontest     | Toplam       | 15 |                 |              |       |       |

(\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001)

Tablo-12 incelendiğinde kontrol grubundaki ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) öntest ve sontest sonuçları arasında anlamlı fark saptanmamıştır (Z=0.000, p=1.000>0.05).

#### 4.7.Deney grubunda bulunan ergenlerin sontest-izleme testi puanları arasındaki farklılığın test edilmesi

Deney grubundaki ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) sontest ve izleme testi sonuçları arasında anlamlı fark olup olmadığını test etmek için Bağımlı Örneklem t-testi yapılmıştır. Bu testi yapmanın gerekçesi psikoeğitim programında öğrenilen bilgilerin ve kazanılan becerilerin eğitimin bitiminden bir ay sonra bile hala etkisini sürdürüp sürdürmediğinin ölçülmesidir. Sonuçlara Tablo-13'te yer verilmiştir.

**Tablo-13.**Deney Grubundaki Ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Sontest ve İzleme Testi Sonuçları Arasında Anlamlı Fark Olup Olmadığını Test Etmek için Yapılan Bağımlı Örneklem t-testi Sonuçları

| Değişkenler                                           | Ölçüm              | N  | $\bar{X}$ | Ss   | t     | sd | p     |
|-------------------------------------------------------|--------------------|----|-----------|------|-------|----|-------|
| Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) | Deney Sontest      | 15 | 19.66     | 7.22 | 0.544 | 14 | 0.595 |
|                                                       | Deney İzleme Testi | 15 | 19.46     | 6.91 |       |    |       |

(\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001)

Tablo-13 incelendiğinde deney grubundaki ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Sontest ve İzleme Testi sonuçları sonuçları arasında anlamlı fark saptanmamıştır ( $t=0.544$ ,  $p=0.595>0.05$ ). Ayrıca sontest ve izleme testi arasında geçen bir aylık sürede ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) puan ortalamaları anlamlı bir şekilde düşmemiş, neredeyse aynen korunmuştur (Sontest=19.66, izleme testi=19.46). Bu sonuçlar uygulanan psikoeğitim programının etkisinin bir ay sonra bile korunduğunu ortaya koymaktadır.

## 5.TARTIŞMA

Bu araştırmaya benzer çalışmaların değerlendirilmesi için yurtiçi ve yurtdışı literatür incelenmiş, yurtiçi literatürde sosyal medya bağımlılığında psikoeğitimle ilgili çalışmalara rastlanmış ancak yurtdışı literatürde sosyal medya bağımlılığında psikoeğitimle ilgili çalışmalara rastlanmamıştır. Literatür incelemesi yapılırken sosyal medya bağımlılığında psikoeğitim çalışmalarına ilaveten davranışsal bağımlılıkların diğer türleriyle ilgili çalışmalar da değerlendirilmiştir. Ayrıca ortak etiyolojik kökenleri olduğundan alkol ve madde bağımlılığıyla ilgili çalışmalar da dikkate alınmıştır.

Peker (127)'in lise öğrencisi 24 ergenle yürüttüğü çalışmasında İnsani Değerler Yönelimli Psikoeğitim Programı'nın problemli internet kullanımı ve siber zorbalık üzerinde anlamlı bir etki ortaya koyduğu saptanmıştır. Tas ve Ayas (128)'in lise öğrencisi 24 ergenle yürüttüğü psikoeğitim çalışmasının psikolojik belirtileri ve internet bağımlılığını azaltmada etkili olduğu ortaya konmuştur. Erses ve Müezzın (129)'in lise öğrencisi 20 ergenle yürüttüğü çalışmasında İnsani Değerler Yönelimli Psikoeğitim Programı'nda yer alan katılımcıların teknoloji kullanımının anlamlı bir biçimde azaldığı saptanmıştır. Ercengiz (116)'in lise öğrencisi 28 ergenle yürüttüğü Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim çalışmasında psikoeğitim alan grubun bağımlılık seviyelerinde anlamlı azalmalar olduğu ortaya konmuştur. Canoğulları Ayazseven (130)'in 28 lise öğrencisiyle yürüttüğü çalışmasında problemli internet kullanımını önlemeye dönük Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim programının etkisi incelenmiş ve anlamlı bulgulara ulaşılmıştır.

Dicle (131)'nin 24 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmasında psikoeğitim programının internet bağımlılığı düzeylerini anlamlı bir biçimde azalttığı saptanmıştır. Sürü (117)'nün 32 yetişkinle yürüttüğü tek oturumdan oluşan üç saatlik psikoeğitim çalışmasında katılımcıların internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında öntest ve sontest bakımından istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Bağatarhan (132)'in çalışması lise öğrencilerine dönük 8 ve ebeveynlerine dönük 4 oturumdan oluşan Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim programının öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini ve internette bilişsel durum ölçeği puanlarını düşürmede anlamlı sonuçlar ortaya koyduğunu göstermiştir. Ayrıca psikoeğitimin

ebeveynlerle aynı zamanda uygulanmasının etkililiği daha çok artırdığı saptanmıştır. Aşantıgrul (118)'un lise öğrencisi 24 ergenle yürüttüğü Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim çalışmasında psikoeğitimin sosyal medya bağımlılık düzeylerini anlamlı bir biçimde azalttığı saptanmıştır.

Özcan ve Balcı Çelik (133)'in 32 ergenle yürüttüğü çalışmasında Motivasyonel Görüşme tekniğine dayalı geliştirilen psikoeğitim programının lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerine etkisi test edilmiş ve anlamlı bulgulara ulaşılmıştır. Karadağ (134)'ın 8.sınıf öğrencisi 20 ergenle yürüttüğü çalışmasında uygulanan teknoloji bağımlılığını önlemeye dönük psikoeğitim programının ergenlerin internet bağımlılığı seviyelerini ve günlük teknoloji kullanım sürelerini azaltmada etkili olduğu ortaya konmuştur. Yıldırım (135)'in ortaokul öğrencisi 16 ergenle yürüttüğü sekiz oturumdan oluşan çalışmasında Nomofobi Farkındalığı Psikoeğitim Programı ergenlerin nomofobi düzeylerini anlamlı bir biçimde azaltmıştır. Durar (119)'ın üniversite öğrencisi 95 kişiyle yürüttüğü dokuz hafta süren sosyal medya bağımlılığını azaltma psikoeğitim çalışmasında psikoeğitim alan grubun sosyal medya bağımlılığı toplam ölçek ve meşguliyet, duygudurum düzenleme, çatışma, tekrarlama alt boyutlarında anlamlı düzeyde azalma ve özkontrol puanlarında ise anlamlı düzeyde artış sağlanmıştır.

Çelik (120)'in 24 ergen sporcuyla yürüttüğü 4 haftalık Davranış Değiştirme Çarkı temelli çalışmasında deney grubundaki sporcuların; ekran süreleri, problemli akıllı telefon kullanımı, aile içi iletişim düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin azaldığı ortaya konmuştur. Akaoğlu (121)'nin lise öğrencisi 24 ergenle yürüttüğü 8 oturumdan oluşan ve her bir oturumu 80 dakika süren Yaratıcı Drama temelli çalışmasında deney grubundaki ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri anlamlı bir biçimde azalmıştır. Kaya (122)'nin 18 yaş üstü 40 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü 8 oturum süren Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoeğitim çalışmasında deney grubundaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri anlamlı bir biçimde azalmış ve psikolojik esneklik, bilinçli farkındalık ile özsaygı düzeyleri ise anlamlı bir biçimde artmıştır.

Yıldırım (123)'in lise öğrencisi 30 ergenle yürüttüğü duygu düzenleme becerisini artırmaya dönük psikoeğitim çalışmasında psikoeğitim programına katılan

ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri anlamlı bir biçimde azalmıştır. Çakırbilgiç (136)'in ortaokul 7. ve 8.sınıfta öğrenim gören 20 öğrenciyle yürüttüğü çalışmasında özkontrol odaklı psikoeğitim programı deney grubundaki öğrencilerin özkontrol düzeyini anlamlı bir biçimde artırmış ve dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik seviyelerini anlamlı bir biçimde azaltmıştır. Tanşu ve Ünsal (137)'in 104 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü haftada bir kez altı seans süren Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim çalışmasında sonuçlar psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı, nomofobi düzeyleri, özkontrol düzeyi ve dijital oyun bağımlılığı, problemleri internet kullanımı ve siber zorbalık, çevrimiçi oyun bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığında psikoeğitimle ilgili çalışmaların sonuçları, ilgili psikoeğitimlerin bağımlılık düzeylerini azaltmada başarılı olduğunu göstermiştir. Bu açıdan bu çalışmanın bulguları ilgili çalışmaların bulgularıyla tutarlı bulunmuştur.

Kamışlı ve arkadaşlarının (138) sigara bağımlısı 40 hemşireyle yürüttüğü çalışmasında haftada bir toplam 4 oturumluk psikoeğitim programı hemşirelerin sigara bırakma motivasyonlarını anlamlı bir biçimde artırmıştır. Ertekin Tipigil ve Baysan Arabacı (139)'in 18 hastayla yürüttüğü çalışmasında denetimli serbestliği ve bağımlılığı olan bireylere uygulanan psikoeğitimin madde kullanma eğilimlerini anlamlı bir biçimde azalttığı saptanmıştır. Görgöz (140)'ün 112 ergenle yürüttüğü çalışmasında Çözüm Odaklı Yaklaşım'a dayalı duygusal özyeterlilik temelli psikoeğitim programının ergenlerin madde bağımlılığından korunmada özyeterlilik düzeylerini, duygusal özyeterliliklerini ve çözüm odaklı düşünme düzeylerini artırdığı saptanmıştır. Kocairi (141)'nin İstanbul Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde alkol ve madde kullanım bozukluğu olan 50 hastayla yürüttüğü çalışmasında Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitimin, hastaların özyeterliliklerini artırdığı ve bağımlılık seyirlerini azalttığı saptanmıştır.

Hilker ve arkadaşlarının (142) 66 kadınla yürüttüğü 6 hafta süren çalışmasında bulimiya nervozaya yönelik kısa bir psikoeğitimsel müdahalenin yeme bağımlılığı teşhisini veya şiddetini azaltıp azaltmadığı test edilmiştir. Kısa müdahale, tedaviyi tamamlayan 55 hastada yeme bağımlılığı şiddetini ve tanısını azaltmıştır.

Yeh ve arkadaşlarının (143) Tayvan'daki bir eğitim hastanesinin psikiyatri servisinden alkol bağımlısı hastalarla yürüttüğü çalışmada psikoeğitim programının hastaların içki içme davranışlarını değiştirme motivasyonunu güçlendirmede etkili olduğunu göstermiştir. Kargin ve Hicdurmaz, (144)'ın madde kullanım bozukluğu olan 92 kişiyle yürüttüğü çalışmada 10 seanslık psikoeğitim programının nüksetme oranı, sosyal işlevsellik, algılanan iyilik hali ve stres üzerinde olumlu değişiklikler sağladığı ortaya konmuştur. Meredith (145) ve arkadaşlarının 1.594 ortaokul ve lise öğrencisiyle yürüttükleri çalışmada madde önleme programının ortaokul ve lise öğrencilerinin madde bağımlılığıyla ilgili bilgilerini geliştirip geliştiremeyeceği ve öğrencilerin gelecekteki madde kullanım davranışlarına yönelik tutumlarını etkileyip etkilemeyeceği test edilmiştir. Çalışmada öğrencilere beyin, sinir sistemi ve madde kullanımının bu sistemlere etkileriyle ilgili etkileşimli ve bir saat süren bir eğitim uygulanmıştır. Programdan sonra öğrencilerin %94'ü programın yararlı bilgiler sağladığını, %92'si bunun madde kullanımına yaklaşımlarını etkileyebileceğini, %76'sı madde kullanımını erteleyeceklerini veya azaltacaklarını belirtmiştir. Rezapour ve arkadaşlarının (146) İran'ın Tahran şehrindeki madde kullanım bozukluğu olan 51 hastayla yürüttüğü 90 dakikalık haftalık dört seansta gerçekleştirdiği psikoeğitim çalışmada eğitimin hastaların uyuşturucu ve alkol kullanımından etkilenen ana bilişsel alanlardaki farkındalığını artırmada uygulanabilir ve kabul edilebilir olduğunu göstermiştir.

Nurmalia ve arkadaşlarının (147) 10 lise öğrencisiyle yürüttükleri çalışmada ergenlere çevrimiçi oyunların tehlikeleri ve çevrimdışı oyunların önemi konusunda psikoeğitim uygulanmıştır. Psikoeğitim çalışmasıyla ergenler, çevrimdışı oyunlara yönlendirilerek çevrimiçi oyun bağımlılıklarının önlenmesi amaçlanmıştır. Sonuçlar, katılımcıların internet oyun oynama bozukluğu ile ilgili bilgilendiklerini ve çevrimdışı oyunların önemini fark ettiklerini ortaya koymuştur. Puspasari'nin (148) halk sağlığı merkezlerinde çalışan halk sağlığı uzmanlarıyla (N=20) yürüttüğü altı oturum süren psikoeğitim çalışmada, çocuklarda akıllı telefon bağımlılığını azaltmada ebeveynlere sağlanacak bilgi düzeyi ölçülmüştür. Sonuçlar, yapılan çalışmaların halk sağlığı uzmanlarının bilgi düzeyini artırdığını ortaya koymuştur. Menteş ve Koç'un (149) çalışmada erken ergenlik dönemindeki çocuklarda oyun temelli bir programın internet bağımlılığı şiddeti, günlük internet kullanımı ve oyun oynama süresi üzerindeki etkililiği araştırılmıştır. Sonuçlar, erken ergenlik dönemindeki çocukların internet

bağımlılığı puanları, günlük internet kullanımı ve günlük dijital oyun oynama sürelerinin anlamlı derecede düştüğünü ortaya koymuştur.

İlgili literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların katılımcıların bağımlılık seviyelerini anlamlı bir biçimde azalttığı söylenebilir. Yapılan çalışmalarda bağımlılığa etki eden ve bağımlılığı sürdüren faktörler ortadan kaldırılmaya çalışılmış, katılımcıların bağımlılıkla baş edebilmeleri için gerekli becerilerin ve motivasyonların kazanılmasına çalışılmış ve bireylerin bu süreçte dikkat etmeleri gerekenler konusunda farkındalık ortaya konmuştur. Yani özetle söz konusu çalışmalar bağımlılıkla mücadele açısından başarılı olmuştur. Bu çalışmada hazırlanan psikoeğitim programının ergenlerde sosyal medya bağımlılık seviyelerini anlamlı bir biçimde azaltmasının ana nedeni, çalışmanın kuramsal temelleri açısından sosyal medya bağımlılığına etki eden faktörlerin ortadan kaldırılmasına dönük bir yapılandırmaya sahip olmasıdır. Psikoeğitimler hazırlanırken öğrencilerin de sürece dâhil olacakları bir yaklaşımın benimsenmesi ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili farkındalıklarını artırıcı çalışmaların yapılması etkili olmuştur. Eğitimlerde kullanılan araçlarla öğrencilerin kendi bağımlılık seviyelerine nelerin etki edebileceği konusunda bilinçlenmeleri sağlanmıştır. Artan farkındalıkları ve kazandıkları yaşam becerileri ile mevcut sosyal medya bağımlılıklarıyla nasıl mücadele edebilecekleri, alternatif neler yapabilecekleri, sosyal medyaya aşerdikleri zaman bu baskıyla nasıl mücadele edebilecekleri, bağımlılığın azalmasıyla ortaya çıkan zamanı nasıl değerlendirebilecekleri ve yoksunluk belirtileri ortaya çıktığında nükslerin oluşmaması için hangi stratejileri kullanabilecekleri öğretilmiştir. Haftalar ilerledikçe ergenlerin sosyal medya kullanım sürelerinin azalması, sosyal medya bağımlılıkları ile baş edebilmeleri ve ailelerinden ve çevrelerinden aldıkları olumlu mesajlarla bu konuda kendilerine olan inançları artmış ve bu konudaki olumlu kararlı tutumlarını sürdürmüşlerdir.

## 6. SONUÇ

Bu çalışmada araştırmacı tarafından ergenlerde sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik olarak her biri kırk dakika ve toplamda on oturumdan oluşan psikoeğitim programı geliştirilmiş ve etkililiği test edilmiştir. Literatür incelenerek sosyal medya bağımlılığına yol açan değişkenler saptanmıştır. Bu değişkenlerin zararlı etkilerini ortadan kaldırmaya dönük psikoeğitim programı geliştirilmiştir. Psikoeğitim çalışmasında, öz farkındalık, duygularını ifade edebilme, özsaygıyı artırma ve olumlu benlik imajını kazanma, özkontrolü sağlayabilme, olumsuz duygularla baş etme ve stresi yönetme, hedef belirleme, zaman yönetimi ve sağlıklı alternatif etkinlik planlama, problem çözme becerileri, yaşamın sorumluluklarını alma, arkadaşlık becerileri ve bilinçli internet kullanımı konuları işlenmiştir. Hazırlanan psikoeğitim programı deney grubunda bulunan ergenlere uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney ve kontrol grubunun birbiriyle kıyaslanabilmesi için iki grup arasında Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) öntest sonuçları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmaması gerekmektedir. Analize uygunluğun sağlanıp sağlanmadığının tespiti için yapılan Bağımsız Örneklem t-testi sonuçları, iki grup arasında öntest sonuçları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur (Tablo-9). Deney grubuna uygulanan 10 oturum psikoeğitim programının etkili olduğunun söylenebilmesi için birinci koşul, Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) son test sonuçları bakımından deney ve kontrol grubu arasında anlamlı fark olması ve bu farklılığın deney grubu lehine olmasıdır. Bu durumu test etmek için yapılan Bağımsız Örneklem t-testi sonuçları, iki grup arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur (Tablo-10). Deney grubuna uygulanan 10 oturum psikoeğitim programının etkili olduğunun söylenebilmesi için ikinci koşul, deney grubundaki ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) öntest ve son test sonuçları arasında anlamlı fark olmasıdır. Bu durumu test etmek için yapılan Bağımlı Örneklem t-testi sonuçları, deney grubundaki ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) öntest ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Ergenlerin son test puanları öntest puanlarından anlamlı bir biçimde düşüktür (Tablo-11). Deney grubuna uygulanan 10 oturum psikoeğitim programının etkili olduğunun söylenebilmesi

için üçüncü koşul, kontrol grubundaki ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) öntest ve sontest sonuçları arasında anlamlı fark olmamasıdır. Bu durumu test etmek yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları kontrol grubundaki ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) öntest ve sontest sonuçları arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur (Tablo-12). Deney grubuna uygulanan 10 oturum psikoeğitim programının etkili olduğunun söylenebilmesi için dördüncü koşul, deney grubundaki ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) sontest ve izleme testi sonuçları arasında anlamlı fark olmamasıdır. Bu durumu test etmek için yapılan Bağımlı Örneklem t-testi sonuçları, deney grubundaki ergenlerin Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) sontest ve izleme testi sonuçları sonuçları arasında anlamlı fark olmadığını ortaya koymuştur (Tablo-13). Psikoeğitim uygulamasının sonuçları, deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubunda bulunan öğrencilere kıyasla sosyal medya bağımlılık seviyelerinin anlamlı bir biçimde azaldığını ortaya koymuştur. Üstelik deney grubundaki tüm öğrencilerin sontest ölçek puanları öntest ölçek puanlarından düşük bulunmuştur. Psikoeğitim sürecindeki öğrenci kazanımlarının kalıcı olup olmadığını tespit etmek amacıyla psikoeğitimden bir ay sonra deney grubundaki öğrencilere ölçek tekrardan uygulanmış ve kazanımların kalıcı olduğu ortaya konmuştur. Araştırmanın bulguları dikkate alındığında, bu araştırma kapsamında geliştirilen her biri 40 dk.'dan oluşan ve toplamda 10 oturum süren Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programı'nın etkililiği test edilmiş ve programın dokuzuncu sınıfa devam eden ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini azaltmada geçerli ve güvenilir bir araç olduğu saptanmıştır. Psikoeğitim programının koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri kapsamında okul rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde kullanılması uygundur.

## 7.ÖNERİLER

Ruh sağlığı ile ilgili yapılacak olan koruyucu ve önleyici çalışmalarda psikoeğitim programları büyük bir öneme sahiptir. Psikoeğitim programları aynı soruna sahip belirli sayıda bireyi, belirli bir zaman diliminde bir araya getirerek, çalışmaların daha fazla kişiye ulaşmasını sağlar. Koruyucu ve önleyici çalışmaların çocukluk ve ergenlik dönemi gibi erken dönemlerde yapılması ise bu çalışmaların etkililiği açısından daha da büyük bir öneme sahiptir. Bu nedenle okul temelli koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri kapsamında yapılacak olan psikoeğitimler çocuk ve ergenlerin ruh sağlıklarının korunmasında, psikolojik sağlamlıklarının artırılmasında ve iyilik hallerinin oluşmasında büyük bir öneme sahiptir. Çalışmanın alanının bağımlılıklarla ilgili olması, son dönemlerde davranışsal bağımlılıkların madde bağımlılıkları kadar ciddi zarar potansiyellerinin ortaya çıkması ve çocuk ve ergenlerde sosyal medya bağımlılığındaki korkunç artışlar böyle bir çalışmanın yapılması için gerekli motivasyonu oluşturmuştur. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılacak psikoeğitim programları doğal olarak okul ortamlarında gerçekleştirilmelidir. Psikoeğitim çalışmasının sağlıklı bir biçimde yürütülebilmesi için hem eğitimin içeriğinin hazırlanması hem de uygulanması sürecinde dikkat edilmesi gereken birçok husus bulunmaktadır. Magill ve arkadaşlarının (41) ifade ettiği psikoeğitimin ilkeleri (Tablo-1) de dikkate alınarak bu araştırma kapsamında bu hususları yedi temel başlık altında ifade edebiliriz. Dolayısıyla araştırmanın öneriler kısmı, bu faktörler dikkate alarak ortaya konabilir.

1.Psikoeğitim programlarını uygulamak isteyen araştırmacıların bu programları yürütebilecek nitelikte olmaları oldukça büyük bir öneme sahiptir. Her ne kadar ismi psikoeğitim de olsa sonuçta bu çalışmalar eğitim-öğretim sürecinin bir parçasıdır. Uygulayıcının sınıf yönetimine sahip olması, hitabet yeteneğinin olması, öğrencinin dikkatinin düştüğü anlarda uygun müdahale yeteneğinin olması ve sürekli bir biçimde psikoeğitime dikkatleri yöneltme gibi özelliklere sahip olması gerekmektedir (41). Uygulayıcının ruh sağlığı meslek gruplarının birinden lisans mezuniyetinin yanı sıra “Eğitimde Program Geliştirme”, “Öğretimde Planlama ve Değerlendirme” gibi lisans veya lisansüstü derslerini de başarmış olması gerekmektedir.

2.Bağımlılıklarla ilgili bir psikoeğitim programı geliştirilirken herhangi bir psikoterapi kuramı temel alınarak mı yoksa söz konusu bağımlılığın kendi dinamikleri dikkate alınarak mı psikoeğitimlerin geliştirileceği konusu oldukça önemlidir. Ruh sağlığı literatüründe psikoterapi ve psikoeğitim çalışmalarında yaygın olarak kullanılan birçok psikoterapi ekolü bulunmaktadır. Ruhsal bozukluklar ve problemli davranışlarla baş etmek için belli bazı psikoterapi ekollerini temel alarak hazırlanmış psikoeğitim çalışmalarına rastlanmaktadır. Ancak kendine özgü doğası, etiyojisi, kökenleri, sürdürücü faktörleri vb. birçok açıdan bakıldığında bağımlılıklarla ilgili bir psikoeğitim programı hazırlarken bir terapi ekolünü uyarlamak yerine bağımlılığın kendi dinamikleri dikkate alınarak özgün bir psikoeğitim programının hazırlanması gerekmektedir.

3.Psikoeğitim programının kapsam geçerliğini artırmak için sosyal medya bağımlılığı ile ilgili literatürün çok kapsayıcı bir biçimde taranması, ilgili probleme etki eden değişkenlerin saptanması ve bu değişkenlerin sosyal medya bağımlılığına etkisinin nasıl ele alınacağıının belirlenmesi gerekmektedir. Örneğin bir değişken, sosyal medya bağımlılığındaki toplam varyansa %12 oranında etki ediyorsa, kabaca bu değişkenle ilgili yapılacak bir psikoeğitim oturumu da sosyal medya bağımlılığını %12 oranında azaltacaktır. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığındaki varyansa katkıda bulunan ne kadar çok değişkene ulaşırsa, psikoeğitim programının etki gücü de o oranda artacaktır.

4.Psikoeğitim programının ergenlerin içinde bulundukları psikososyal ve bilişsel gelişim basamaklarına dikkat edilerek hazırlanması önemlidir. Ergenlerin bulundukları seviyenin altında hazırlanacak bir program onların çalışmayı önemsiz görmesine üstünde hazırlanacak bir program ise kavramları yeterince algılayamamalarına yol açabilir (41).

5.Psikoeğitim programları hazırlanırken kısa ve öz olmalarına dikkat edilmelidir. Her bir oturumu bir ders saatiyle sınırlı tutulmalıdır. Ergenlerin dikkat süreleri, okulun ders-teneffüs zaman döngüsü ve teneffüste okul ortamlarında oluşacak gürültü nedeniyle uzun süreli çalışmalardan kaçınılmalıdır (41).

6.Psikoeğitimler doğal olarak bir kurumda gerçekleşmektedir. Psikoeğitim yapılacak olan kurumlar, kendine özgü işleyişe, mesai saatine ve kurum içi kültüre sahip olan yapılardır. Bu nedenle araştırmacı bu kurumların işleyişine, kurallarına ve içyapılarına saygı duymalıdır. Araştırmacı ayrıca uygulama yaptığı süre zarfında kurum amirleri ve çalışanlarıyla sağlıklı bir iletişim sağlamalıdır.

7.Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programı, tezin ekler kısmında tam sürümüyle yer almıştır. Okullarda sosyal medya bağımlılığıyla ilgili müdahale çalışmaları yapacak olan ruh sağlığı profesyonelleri, bu psikoeğitim programını çalışmalarında kullanabilirler. Bunun için öncelikle okuldaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini tespit edecek olan ölçme araçlarının uygulanması gerekmektedir. Ölçek uygulaması sonucunda sosyal medya bağımlılığı açısından risk altında olan öğrenciler 10-15 kişilik psikoeğitim grupları oluşturularak önleme çalışmalarına dâhil edilebilirler.

İleride bu veya buna benzer çalışmaları yapacak olanlar, çalışmalarına plasebo grubunu da dâhil edebilir, mevcut psikoeğitim programını farklı yaş gruplarına ve farklı sosyoekonomik düzeyde bulunanlara uygulayabilirler. Sadece sosyal medya bağımlılığı seviyeleri değil ayrıca bu psikoeğitim programının içinde yer alan on temel başlıkla ilgili kazanımlar da ölçülebilir. Dolayısıyla mevcut psikoeğitim programının bu on temel başlığın hangisi veya hangilerine etki ederek sosyal medya bağımlılığındaki bu değişimi ortaya çıkardığı saptanabilir.

Son söz olarak bu araştırma kapsamında geliştirilen ve etkililiği kanıtlanan Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programı'nın ülkemiz bağımlılık, psikiyatri, psikoloji, psikolojik danışma ve rehberlik ve sosyal hizmet literatürüne katkıda bulunmasını ve yarınımızın teminatı olan gençlerimizin her türlü bağımlılıklardan uzak durarak esenlik içinde ve başarılarla dolu bir ömür geçirmesini dilerim.

## 8.KAYNAKLAR

1. **Wartberg L, Kriston L, & Thomasius R.** Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, **2020**; 103: 31-36.
2. **Cataldo I, Lepri B, Neoh MJY, & Esposito G.** Social media usage and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence: A review. *Frontiers in Psychiatry*, **2021**; 11, 508595.
3. **Cheng C, Lau YC, Chan L, & Luk JW.** Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, **2021**; 117: 106845.
4. **Türkiye Dijital.** Türkiye'nin nüfus, internet, sosyal medya, mobil, e-ticaret ve dijital pazarlama göstergeleri. (Erişim Adresi: [guvenliweb.org.tr/dosya/HQTLP.pdf](http://guvenliweb.org.tr/dosya/HQTLP.pdf). **2023**.
5. **Ögel K.** *Bağımlılık Tedavisi ve Temel Kitabı*. IQ Kültür Sanat Yayıncılık. **2017**.
6. **APA.** *Amerikan Psikiyatri Birliği, ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal elkitabı, (DSM-5), Tanı ölçütleri başvuru elkitabı*. (Çev. Editörü. Köroğlu E.) Hekimler Yayın Birliği: 5. Baskı Ankara. **2014**.
7. **Gönül AS, & Aldemir E.** Bağımlılığın nörobiyolojisi. In M. Öztürk, K. Ögel, C. Evren, & R. Bilici (Eds.), *Bağımlılık Tanı, Tedavi, Önleme* (pp.59-63). Türkiye Yeşilay Cemiyeti. **2019**. s.59-63.
8. **Olsen CM.** Natural rewards, neuroplasticity, and non-drug addictions. *Neuropharmacology*, **2011**; 61(7): 1109-1122.
9. **Deveci A.** Davranışsal bağımlılıklara giriş. In C. Evren (Ed.), *Davranışsal Bağımlılıklar Temel Başvuru Kitabı* (p.1-13). Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları. **2020**. s.1-13
10. **Brown RIF.** Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. In W.R. Eadington, J. Cornelius (Eds.), *Gambling Behavior and Problem Gambling*. Institute for the Study of Gambling and Commercial Gaming, College of Business Administration, University of Nevada Press, Reno (pp.241-272). **1993**.
11. **Alniak İ.** Sosyal ağ bağımlılığı: Literatürün gözden geçirilmesi. In C. Evren (Ed.), *Davranışsal Bağımlılıklar Temel Başvuru Kitabı* (pp.472-497). Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları. **2020**. s.472-497.
12. **Savcı M, Aysan F.** Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, **2017**; 30(3): 202-216.

13. **Paschke K, Austermann MI, & Thomasius R.** ICD-11-based assessment of social media use disorder in adolescents: Development and validation of the Social Media Use Disorder Scale for Adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, **2021**; 12: 661483.
14. **Dinç M.** Sosyal medya bağımlılık yapar mı? In A. Durmuş, H. Işılak Durmuş, H. Çetin, & FK. Yardım (Eds.), *Teknolojiye Bağımlı Yaşama! Türkiye Yeşilay Cemiyeti*. **2021**. s.5.
15. **Bányai F, Zsila Á, Király O, Maraz A, Elekes Z, Griffiths MD, ... & Demetrovics Z.** Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS one*, **2017**; 12(1): e0169839.
16. **Boer M, Van Den Eijnden RJ, Boniel-Nissim M, Wong SL, Inchley JC, Badura P, ... & Stevens GW.** Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, **2020**; 66(6): 89-99.
17. **Sayılı U, Pirdal BZ, Kara B, Acar N, Camcioglu E, Yilmaz E, ... & Erginoz E.** Internet addiction and social media addiction in medical faculty students: Prevalence, related factors, and association with life satisfaction. *Journal of Community Health*, **2023**; 48(2): 189-198.
18. **Masoed ES, Omar R, Magd A, & Elashry R.** Social media addiction among adolescents: Its relationship to sleep quality and life satisfaction. *International Journal of Research in Paediatric Nursing*, **2021**; 3(1): 69-78.
19. **Tereshchenko SY.** Neurobiological risk factors for problematic social media use as a specific form of Internet addiction: A narrative review. *World Journal of Psychiatry*, **2023**; 13(5): 160-173.
20. **Dailey SL, Howard K, Roming SM, Ceballos N, & Grimes T.** A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior and Emerging Technologies*, **2020**; 2(2): 158-167.
21. **Zhao J, Jia T, Wang X, Xiao Y, & Wu X.** Risk factors associated with social media addiction: An exploratory study. *Frontiers in Psychology*, **2022**; 13: 837766.
22. **Stockdale LA, & Coyne SM.** Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, **2020**; 79: 173-183.
23. **Chegeni M, Shahrabaki PM, Shahrabaki ME, Nakhaee N, & Haghdoost A.** Why people are becoming addicted to social media: A qualitative study. *Journal of Education and Health Promotion*, **2021**; 10(1): 175.

- 24.**Derman O.** Ergenlerde psikososyal gelişim. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi, **2008**; 63(1): 19-21.
- 25.**Dahl RE, Allen NB, Wilbrecht L, & Suleiman AB.** Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature*, **2018**; 554(7693): 441-450.
- 26.**Feist J, Feist G.** *Theories of Personality*. McGraw-Hill. **2008**. p.233.
- 27.**Gander MJ, & Gardiner HW.** *Çocuk ve Ergen Gelişimi* (Çev: A. Dönmez, N. Celen & B. Onur). Ankara, İmge Kitabevi Yayınları. **2001**.
- 28.**Hough M.** *Counselling Skills and Theory*. Fourth Edition, Hodder Education. **2017**.
- 29.**Erikson EH.** *İnsanın Sekiz Evresi*. (G. Akkaya, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları. **2014**.
- 30.**World Health Organization.** Coming of age. Adolescent health. **2019**. (Erişim Adresi: who.int/news-room/spotlight/coming-of-age-adolescent-health).
- 31.**Blakemore SJ, & Choudhury S.** Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, **2006**; 47(3-4): 296-312.
- 32.**Sartório R.** Neurociência e comportamento na educação de criança e adolescente. Florianópolis: Cesus. **2006**.
- 33.**Punhagui GC.** Using problem-solving as a method for the development of selfregulation of learning with adolescents: An experience report. In N. Feza (Ed.), *Metacognition in Learning*. Intechopen. **2019**.
- 34.**Longobardi C, Settanni M, Fabris MA, & Marengo D.** Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents. *Children and Youth Services Review*, **2020**; 113: 104955.
- 35.**Spies Shapiro LA, & Margolin G.** Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, **2014**; 17: 1-18.
- 36.**Karakuş Yılmaz T, Bayzan Ş, Gün A, Yıldırım Ö, Kurşun E, Aslan A, & Turgut YE.** Türkiye'deki çocukların ve ebeveynlerin bilinçli ve güvenli internet kullanım, deneyim ve alışkanlıkları raporu (Rapor No: 2). Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. **2023**.
- 37.**Kuss DJ, & Griffiths MD.** Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **2011**; 8(9): 3528-3552.

38. **Alataş G, Kurt E, Alataş ET, Bilgiç V, & Karatepe HT.** Duygudurum bozukluklarında psikoeğitim. *Düşünen Adam*, **2007**; 20(4): 196-205.
39. **Çivitçi A.** *Grup Psikoeğitimi*. Pegem Akademi Yayıncılık, 3. Baskı. Ankara. **2020**.
40. **Güçray SS, Çekici F, & Çolakkadıoğlu O.** Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2009**; 5(1): 134-153.
41. **Magill M, Martino S, & Wampold B.** The principles and practices of psychoeducation with alcohol or other drug use disorders: A review and brief guide. *Journal of Substance Abuse Treatment*, **2021**; 126: 108442, p.2.
42. **Ninivaggi FJ.** Consciousness and awareness: East and West. In *Learned Mindfulness* (pp.1-29). Academic Press. **2020**.
43. **Kalinin V, & Edguer N.** The Effects of Self-Control and Self-Awareness on Social Media Usage, Self-Esteem, and Affect. *Eureka*, **2023**; 8(1): doi.org/10.29173/ eureka28781.
44. **Mahapatra A, & Sharma P.** Association of Internet addiction and alexithymia—A scoping review. *Addictive Behaviors*, **2018**; 81: 175-182.
45. **Taylor GJ, Bagby RM, & Parker JD.** The alexithymia construct: A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, **1991**; 32(2): 153-164.
46. **Gündoğmuş İ, Aydın MS, & Algül A.** The relationship of smartphone addiction and alexithymia. *Psychiatry Investigation*, **2021**; 18(9): 841-849.
47. **İlter SM, & Owayolu Ö.** The relations between the alexithymia levels and social media addictions of nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, **2022**; 58(4): 2330-2336.
48. **Alden LE, Auyeung KW, & Plasencia L.** Social anxiety and the self. In P.M. DiBartolo & S.G. Hofmann (Eds.), *Social Anxiety (Third Edition) Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (pp.531-549). Academic Press. **2014**.
49. **Echeburúa E.** Overuse of social networking. In P.M. Miller (Ed.), *Principles of Addiction Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders* (pp.911-920). Academic Press. **2013**.
50. **Acar IH, Avcılar G, Yazıcı G, & Bostancı S.** The roles of adolescents' emotional problems and social media addiction on their self-esteem. *Current Psychology*, **2022**; 41(10): 6838-6847.
51. **Koçak O, İlme E, & Younis MZ.** Mediating role of satisfaction with life in the effect of self-esteem and education on social media addiction in Turkey. *Sustainability*, **2021**; 13(16): 9097.

52. **Sam KK, Siau CS, Cham CQ, Lee KF, Ravindran L, & Ibrahim N.** The influence of self-esteem, loneliness, and suicidality on social media addiction. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, **2022**; 7(45): 199-209.
53. **Susanto H, Suryani E, Astiarani Y, & Kurniawan F.** Relationship between narcissism, self-esteem, and social media addiction in preclinical medical students. *Althea Medical Journal*, **2021**; 8(1): 50-55.
54. **de Ridder D, Kroese F, & Gillebaart M.** Whatever happened to self-control? A proposal for integrating notions from trait self-control studies into state self-control research. *Motivation Science*, **2018**; 4(1): 39-49.
55. **Friese M, & Hofmann W.** Control me or I will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, **2009**; 43(5): 795-805.
56. **Rho MJ, Park J, Na E, Jeong JE, Kim JK, Kim DJ, & Choi IY.** Types of problematic smartphone use based on psychiatric symptoms. *Psychiatry Research*, **2019**; 275: 46-52.
57. **Bheo DL, Lerik MDC, & Wijaya RPC.** Self-control with social media addiction in students of SMA Negeri 3 Kota Kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, **2020**; 2(4): 290-304.
58. **Sagar ME.** Predictive role of cognitive flexibility and self-control on social media addiction in university students. *International Education Studies*, **2021**; 14(4): 1-10.
59. **Ritonga RS, Mudjiran M, & Kiram Y.** Contribution of self-control and social skills on the tendency social media addiction. In International Conference on Education, Islamic Studies and Social Sciences Research (pp.55-59). Universitas Negeri Padang. **2018**.
60. **Kozubal M, Szuster A, & Wielgopalan A.** Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of emotions and regulation choice. *Frontiers in Psychology*, **2023**; 14: 1218694.
61. **Gross JJ.** Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, **2002**; 39(3): 281-291.
62. **Gross JJ, Pervin LA, & John OP.** *Handbook of Personality: Theory and Research*. New York, NY, USA: Guilford. **1999**.
63. **Eftekhari A, Zoellner LA, & Vigil SA.** Patterns of emotion regulation and psychopathology. *Anxiety, Stress, & Coping*, **2009**; 22(5): 571-586.
64. **Gioia F, Rega V, & Boursier V.** Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry*, **2021**; 18(1): 41-54.

65. **Kardefelt-Winther D.** A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, **2014**; 31: 351-354.
66. **Shannon H, Bush K, Villeneuve PJ, Hellemans KG, & Guimond S.** Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, **2022**; 9(4): e33450.
67. **Huang L, Zhang J, Duan W, & He L.** Peer relationship increasing the risk of social media addiction among Chinese adolescents who have negative emotions. *Current Psychology*, **2021**; 42: 7673-7681.
68. **Shabahang R, Shim H, Aruguete MS, & Zsila A.** Oversharing on social media: Anxiety, attention-seeking, and social media addiction predict the breadth and depth of sharing. *Psychological Reports*, **2022**; 00332941221122861.
69. **Syvertsen T, & Enli G.** Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*, **2020**; 26(5-6): 1269-1283.
70. **Schmuck D.** Does digital detox work? Exploring the role of digital detox applications for problematic smartphone use and well-being of young adults using multigroup analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **2020**; 23(8): 526-532.
71. **Kuzgun Y.** *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. ÖSYM Yayınları Ankara. **1992**.
72. **Sümen A, & Evgin D.** Social media addiction in high school students: a cross-sectional study examining its relationship with sleep quality and psychological problems. *Child Indicators Research*, **2021**; 14(6): 2265-2283.
73. **O'Reilly M, Levine D, & Law E.** Applying a 'digital ethics of care' philosophy to understand adolescents' sense of responsibility on social media. *Pastoral Care in Education*, **2021**; 39(2): 91-107.
74. **Amini Z, & Heidary BS.** What components of adolescents' responsibility are effective in preventing addiction?. *Advanced Biomedical Research*, **2020**; 9: 2.
75. **Mercan N, & Uysal B.** The relationship of social media addiction with interpersonal problem-solving and personality traits in university students. *Archives of Psychiatric Nursing*, **2023**; 43: 50-56.
76. **Soto-Icaza P, Aboitiz F, & Billeke P.** Development of social skills in children: Neural and behavioral evidence for the elaboration of cognitive models. *Frontiers in Neuroscience*, **2015**; 9: 333.
77. **Claes M, & Poirier L.** Characteristics and functions of friendship in adolescence. *La Psychiatrie de l'enfant*, **1993**; 36(1): 289-308.

78. **Baltacı Ö.** The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, **2019**; 15(4): 73-82.
79. **Yayman E, & Bilgin O.** Relationship between Social Media Addiction, Game Addiction and Family Functions. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, **2020**; 9(4): 979-986.
80. **Khairunnisa H, & Putri AAH.** Relationship of assertive behaviors and social media addiction among adolescents. In 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPOCH 2018) (pp.109-112). Atlantis Press. **2019**.
81. **Yue H, Yue X, Zhang X, Liu B, & Bao H.** Exploring the relationship between social exclusion and social media addiction: The mediating roles of anger and impulsivity. *Acta Psychologica*, **2023**; 238: 103980.
82. **Bilgin O, & Taş İ.** Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal Journal of Educational Research*, **2018**; 6(4): 751-758.
83. **Stodt B, Wegmann E, & Brand M.** Predicting dysfunctional Internet use: The role of age, conscientiousness, and Internet literacy in Internet addiction and cyberbullying. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, **2016**; 6(4): 28-43.
84. **Garett R, Lord LR, Young SD.** Associations between social media and cyberbullying: A review of the literature. *Mhealth*. **2016**; 2: 46.
85. **Selkie EM, Fales JL, & Moreno MA.** Cyberbullying prevalence among US middle and high school-aged adolescents: A systematic review and quality assessment. *Journal of Adolescent Health*, **2016**; 58(2): 125-133.
86. **Hamm MP, Newton AS, Chisholm A, Shulhan J, Milne A, Sundar P, ... & Hartling L.** Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. *JAMA Pediatrics*, **2015**; 169(8): 770-777.
87. **Cénat JM, Hébert M, Blais M, Lavoie F, Guerrier M, & Derivois D.** Cyberbullying, psychological distress and self-esteem among youth in Quebec schools. *Journal of Affective Disorders*, **2014**; 169: 7-9.
88. **Hou Y, Xiong D, Jiang T, Song L, & Wang Q.** Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, **2019**; 13(1): 4.

- 89.Hamidi F, Tahılhoğlu A, Bilaç Ö, & Önder A. Evaluation of quality of life and psychiatric comorbidity in adolescents with social media addiction. *Neuropsychiatric Investigation*, **2021**; 59(2): 31-37.
- 90.Karadağ A, & Akçınar B. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, **2019**; 20(3): 154-166.
- 91.Bashir R, Kazmi F, Khan S, & Shams S. A quantitative correlational study of parental neglect, conduct problems and social media addiction among adolescents. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, **2021**; 18(7): 2600-2609.
- 92.Woods HC, Scott H. Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, **2016**; 51: 41-49.
- 93.Haand R, & Shuwang Z. The relationship between social media addiction and depression: A quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, **2020**; 25(1): 780-786.
- 94.Balcı Ş, & Baloğlu E. Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *İletişim*, **2018**; 29: 209-233.
- 95.Lin S, Longobardi C, Gastaldi FGM, & Fabris MA. Social media addiction and aggressive behaviors in early adolescents: The mediating role of nighttime social media use and sleep quality. *The Journal of Early Adolescence*, **2024**; 44(1): 41-58.
- 96.Güneş NA, Akbıyık Dİ, Aypak C, & Görpelioğlu S. Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, **2018**; 22(4): 185-192.
- 97.Buda G, Lukoševičiūtė J, Šalčiūnaitė L, & Šmigelskas K. Possible effects of social media use on adolescent health behaviors and perceptions. *Psychological Reports*, **2021**; 124(3): 1031-1048.
- 98.Sina E, Buck C, Ahrens W, Coumans JM, Eiben G, Formisano A, ... & I. Family consortium. Digital media exposure and cognitive functioning in European children and adolescents of the I. Family study. *Scientific Reports*, **2023**; 13(1): 18855.
- 99.Porwal K, & Sharma TK. Effect of social media on memory among teenagers. *International Journal of Indian Psychology*, **2019**; 7(4): 240-247.
- 100.Azizi SM, Soroush A, & Khatony A. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, **2019**; 7(1): 1-8.

101. **Bhandarkar AM, Pandey AK, Nayak R, Pujary K, & Kumar A.** Impact of social media on the academic performance of undergraduate medical students. *Medical Journal Armed Forces India*, **2021**; 77: 37-41.
102. **Ning W, & Inan FA.** Impact of social media addiction on college students' academic performance: An interdisciplinary perspective. *Journal of Research on Technology in Education*, **2023**; 1-16.
103. **Caner N, Efe YS, & Başdaş Ö.** The contribution of social media addiction to adolescent life: Social appearance anxiety. *Current Psychology*, **2022**; 41(12): 8424-8433.
104. **Colak M, Bingol OS, & Dayi A.** Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*, **2023**; 65(5): 595-600.
105. **Sari DK, Rachmawati KA, Suhita BM, Kusumawardani L, & Saifulah D.** The influence of social media addiction on adolescent self-concept. *Journal of Nursing Practice*, **2023**; 7(1): 39-44.
106. **Mohsenpour MA, Karamizadeh M, Barati-Boldaji R, Ferns GA, & Akbarzadeh M.** Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults. *Scientific Reports*, **2023**; 13(1): 3044.
107. **Yurtdaş-Depboylu G, Kaner G, & Özçakal S.** The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, **2022**; 27(8): 3725-3735.
108. **Marengo D, Longobardi C, Fabris MA, & Settanni M.** Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, **2018**; 82: 63-69.
109. **Van Den Eijnden R, Koning I, Doornwaard S, Van Gurp F, & Ter Bogt T.** The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *Journal of Behavioral Addictions*, **2018**; 7(3): 697-706.
110. **Sahin C.** The predictive level of social media addiction for life satisfaction: A study on university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, **2017**; 16(4): 120-125.
111. **Giordano AL, Prosek EA, & Watson JC.** Understanding adolescent cyberbullies: Exploring social media addiction and psychological factors. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, **2021**; 7(1): 42-55.
112. **Sampasa-Kanyinga H, & Hamilton HA.** Social networking sites and mental health problems in adolescents: The mediating role of cyberbullying victimization. *European Psychiatry*, **2015**; 30(8): 1021-1027.

- 113.**Kırcaburun K, Kokkinos CM, Demetrovics Z, Király O, Griffiths MD, & Çolak TS.** Problematic online behaviors among adolescents and emerging adults: Associations between cyberbullying perpetration, problematic social media use, and psychosocial factors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **2019**; 17: 891-908.
- 114.**Çiftci N, Yıldız M, & Çiftci K.** The mediating role of social ostracism in the effect of social media addiction on loneliness in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, **2023**; 73: 177-183.
- 115.**Yaşar Can S, & Kavak Budak F.** The relationship of social media use with depression and loneliness in adolescents: A descriptive study. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, **2021**; 13(4): 980-986.
- 116.**Ercengiz M.** The effectiveness of ACT based psycho-education program on social media disorder. *International Online Journal of Educational Sciences*, **2019**; 11(1): 23-31.
- 117.**Sürü D.** Sosyal medya kullanımı eğitiminin kişiler üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. **2019**.
- 118.**Aşantugrul N.** Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine etkisi. Doktora Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. **2020**.
- 119.**Durar E.** Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programının sosyal medya bağımlılığı ve öz kontrol üzerine etkisi. Doktora Tezi, Kars: Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. **2022**.
- 120.**Çelik EC.** Davranış değiştirme çarkı temelli müdahale programının sporcuların problemlili akıllı telefon kullanımı, sosyal medya bağımlılığı, ekran süresi ve antrenör ile ebeveyn ilişkisine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. **2022**.
- 121.**Akaoğlu S.** Yaratıcı drama temelli hazırlanan eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Burdur: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. **2022**.
- 122.**Kaya A.** Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının sosyal medya bağımlılığı, psikolojik esneklik, bilinçli farkındalık ve öz saygı üzerine etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. **2023**.
- 123.**Yıldırım S.** Duygu düzenleme becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine etkisi. Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. **2023**.

124. **Özgenel M, Canpolat Ö, & Ekşi H.** Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, **2019**; 6(3): 631-664.
125. **Anlı G, Taş İ.** Ergenler için Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Study*, **2018**; 13(11): 189-203.
126. **Büyüköztürk Ş.** *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı* (14. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. **2011**. s.42.
127. **Peker A.** İnsani değerler yönelimli psiko-eğitim programının problemli internet kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisi. Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. **2013**.
128. **Tas I, & Ayas T.** Effects of psychoeducational program for reducing psychological symptoms on internet addiction among adolescents. *Education and Science*, **2018**; 43(196): 257-279.
129. **Erses T, & Müezzın E.** İnsani değerler psiko-eğitim programının ergenlerde internet kullanımına etkisi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, **2018**; 4(7): 313-326.
130. **Canoğulları Ayazseven Ö.** Ergenlerde problemli internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı temelli psikoeğitim çalışmasının etkisi. Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. **2019**.
131. **Dicle AN.** İnternet bağımlılığını önleme psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerine etkisi. *The Journal of Academic Social Science*, **2019**; 85: 271-284.
132. **Bağatarhan T.** Lise öğrencilerinde internet bağımlılığını önlemeye yönelik bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi. Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. **2020**.
133. **Özcan K, & Balcı Çelik S.** Motivasyonel görüşme tekniğine dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerine etkisi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, **2021**; 40(1): 257-274.
134. **Karadağ YE.** Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının 8. sınıf öğrencileri üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. **2021**.
135. **Yıldırım O.** Ergenlere yönelik geliştirilen nomofobi farkındalığı psiko-eğitim programının etkililiği. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2022**; 17(34): 625-641.

- 136.Çakırbilgiç B. Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik üzerine etkisi: Deneysel bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. **2023**.
- 137.Tanşu A, & Ünsal G. Effectiveness of cognitive-behavioral-based psychoeducation in university students with smartphone addiction. *Journal of Psychiatric Nursing*, **2023**; 14(2): 165-174.
- 138.Kamışlı S, Yüce D, Küçükçoban Ş, Hayran M, Kılıçkap S, Çelik İ, Erman M. Bir sigara bırakma polikliniğinde uygulanan psikoeğitimsel sigara bırakma programının etkinliği. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, **2017**; 20(4): 235-243.
- 139.Ertekin Tipigil S, Baysan Arabacı L. Denetimli serbestlik uygulanan bağımlı hastalarda psikoeğitimin bireysel başatma ve umut-umutsuzluk düzeylerine etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, **2021**; 22(1): 53-64.
- 140.Görgöz M. Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı verilen duygusal özyeterlilik psikoeğitim programının ergenlerin madde bağımlılığından korunma özyeterliliğine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ordu: Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. **2023**.
- 141.Kocairi C. Madde kullanım bozukluğunda bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitimin bağımlılık profili, öz yeterlilik ve bağımlılık seyrine etkisinin incelenmesi: Randomize kontrollü deneysel çalışma. Doktora Tezi. Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. **2023**.
- 142.Hilker I, Sánchez I, Steward T, Jiménez-Murcia S, Granero R, Gearhardt AN, ... & Fernández-Aranda F. Food addiction in bulimia nervosa: Clinical correlates and association with response to a brief psychoeducational intervention. *European Eating Disorders Review*, **2016**; 24(6): 482-488.
- 143.Yeh MY, Tung TH, Horng FF, & Sung SC. Effectiveness of a psychoeducational programme in enhancing motivation to change alcohol-addictive behaviour. *Journal of Clinical Nursing*, **2017**; 26(21-22): 3724-3733.
- 144.Kargin M, & Hicdurmaz D. Psychoeducation program for substance use disorder: Effect on relapse rate, social functioning, perceived wellness, and coping. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, **2020**; 58(8): 39-47.
- 145.Meredith LR, Maralit AM, Thomas SE, Rivers SL, Salazar CA, Anton RF, ... & Squeglia LM. Piloting of the Just Say Know prevention program: A psychoeducational approach to translating the neuroscience of addiction to youth. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, **2021**; 47(1): 16-25.

- 146.**Rezapour T, Barzegari M, Sharifi E, Malmir N, Ghiasvand H, Salehi M, ... & Ekhtiari H.** Neuroscience-informed psychoeducation for recovery: A program to promote metacognition in people with substance use disorders. *Basic and Clinical Neuroscience*, **2021**; 12(5): 597-606.
- 147.**Nurmalia N, Yuliani L, Makino DFA, Fatikasari H, & Putrikita KA.** Psychoeducation for internet gaming disorder (IGD): Prevention of online game addiction through offline games. *Angudi Mulyaning Bangsa*, **(2025)**; 1(1): 35-45.
- 148.**Puspasari KD.** Psychoeducation to prevent smartphone addiction through community based intervention. *Psyche: Jurnal Psikologi*, **(2025)**; 7(1): 115-135.
- 149.**Menteş HY, Koç Ş.** Effects of a nurse-led play-based internet addiction prevention program in early adolescents: A randomized controlled study. *Archives of Psychiatric Nursing*, **(2025)**; 55, 151851.
- 150.**Cohen J.** *Statistical Power Analysis for The Behavioural Sciences* (Second Edition). Lawrence Erlbaum Associates. **(1988)**.

## EKLER

### Ek-1. Veri Toplama Formu İzin Yazışması



Mustafa ÖZGENEL <mustafa.ozgenel@izu.edu.tr>  
Kime: Siz

Muhammed hocam merhaba  
Ölçeği kullanabilirsiniz  
Kolay gelsin  
Doç. Dr. Mustafa ÖZGENEL

Sent from [Outlook for iOS](#)

---

**From:** Muhammed YILDIZ <pdrdanisman@hotmail.com>  
**Sent:** Monday, November 6, 2023 10:07:31 AM  
**To:** Mustafa ÖZGENEL <mustafa.ozgenel@izu.edu.tr>  
**Subject:** Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Hocam merhaba,  
Geliştirmiş olduğunuz "Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği"ni doktora tez çalışmamda kullanmak istiyorum.  
Bunun için izninizi istiyorum. Saygılarımla...

Muhammed YILDIZ



**Ek-2.Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Onay Belgesi** (“Kişisel veriler ve ıslak imzalar maskelenmeli veya çıkarılmalıdır.” hükmü gereğince belgedeki ıslak imzalar çıkarılmıştır.)

**T.C. ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

| Toplantı Sayısı | Tarih         |
|-----------------|---------------|
| 139             | 8 Aralık 2023 |

KARAR NO 60. Çukurova Üniversitesi Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü Bağımlılık Anabilim Dalı’nda Prof. Dr. Lut Tamam yönetiminde Muhammed Yıldız tarafından yürütülmesi öngörülen, “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Test Edilmesi” başlıklı doktora tez projesi araştırma etiği yönünden değerlendirildi. Toplantıya katılan üyelerin oybirliğiyle uygun olduğuna karar verildi.

|               |                                                                                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BAŞKAN</b> | <b>Prof Dr Selim Kadioğlu</b><br>Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı              |
| <b>ÜYELER</b> | <b>Prof Dr Davut Alptekin</b><br>Tıbbi Biyoloji Anabilim Dalı                  |
|               | <b>Prof Dr Dinçer Yıldızdaş</b><br>Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı |
|               | <b>Prof Dr Gülşah Seydaoğlu</b><br>Biyoistatistik Anabilim Dalı                |
|               | <b>Prof Dr Gürhan Sakman</b><br>Genel Cerrahi Anabilim Dalı                    |
|               | <b>Doç Dr Zehra Hatipoğlu</b><br>Anesteziyoloji ve Reanimasyon Anabilim Dalı   |
|               | <b>Doç Dr Yasemin Saygıdeğer</b><br>Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı           |
|               | <b>Av Simay Sönmezateş</b><br>Hukukçu Üye                                      |
|               | <b>Dr Neşe Kayrın</b><br>Kurum Dışı Üye                                        |
|               |                                                                                |

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlık Binası, Balcalı 01330 Adana  
Telefon: 0322 338 60 60 dahili 3465, Faks: 0322 338 67 22

## Ek-3.Çukurova Üniversitesi Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 18/12/2023-30110

### Ç.Ü. BAĞIMLILIK VE ADLİ BİLİMLER ENSTİTÜSÜ YÖNETİM KURULU KARARLARI

| TOPLANTI SAYISI | KARAR SAYISI | TOPLANTI TARİHİ |
|-----------------|--------------|-----------------|
| 23              | 5            | 15.12.2023      |

15.12.2023 tarihinde saat 12.00’de toplanan Enstitü Yönetim Kurulunca aşağıdaki kararlar oy birliği ile kabul edildi.

**KARAR 4-** Bağımlılık Anabilim Dalı Doktora öğrencisi 2021943002 No’lu Muhammed YILDIZ’ın tez önerisinin kabulüne ait 07.11.2023 tarihli ve 13/1 sayılı Akademik Kurulu kararı görüşüldü.

Bağımlılık Anabilim Dalı Doktora öğrencisi 2021943002 No’lu Muhammed YILDIZ’ın “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psiko eğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Test Edilmesi” başlıklı tez önerisine ait Akademik Kurul kararının kabulüne ve kararın Anabilim Dalı ve öğrencinin danışmanına gönderilmesine oy birliği ile karar verildi.

**e-imzalıdır**

Prof. Dr. Eda KUMCU (Enstitü Müdür V.)

Başkan

**e-imzalıdır**

Prof. Dr. Ayşe SERİN (Enstitü Müdür Yrd.)

Üye

**e-imzalıdır**

Dr. Öğr. Üyesi Gökşun DEMİREL (Enstitü Müdür Yrd.)

Üye

**e-imzalıdır**

Prof. Dr. Gonca KARAKUŞ

Üye

(KATILAMADI-İZİNLI)

**e-imzalıdır**

Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER

Üye

**e-imzalıdır**

Prof. Dr. Naime Zülal ELEKCİOĞLU

Üye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak sorgulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5540&eD=BSMHBELLT2&eS=30110> adresinden yapılabilir.

## Ek-4.Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzin Yazısı

Tarih ve Sayı: 29/12/2023-E.890247



T.C.  
ADANA VALİLİĞİ  
İl Milli Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-98258552-605.01-93200368  
Konu : Uygulama İzni (Muhammed YILDIZ)

28.12.2023

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a) 25/12/2023 tarih ve E-57861215-302.08.01-884447 sayılı yazımız  
b) Müdürlük Makamı'nın 27.12.2023 tarih ve E-98258552-20-93097814 sayılı Onayı.

Üniversiteniz Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü Bağımlılık Anabilim Dalı Doktora öğrencisi Muhammed YILDIZ'ın "Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Test Edilmesi" isimli tezi kapsamında Adana ili Çukurova ilçesinde buhanan Hasan Adalı Anadolu Lisesi'nde uygulama yapmak isteği ile ilgili ilgi (b) olur ekte gönderilmiştir.

2020/2 Nolu Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesi 28. Maddesi gereği; Bilimsel Araştırma sonuç raporunun ya da Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanında arşivlenmesine izin verildiğine dair tez sonuç linkinin çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Hasan TEVKE  
İl Milli Eğitim Müdürü

Ek: İlgi onay

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres :

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

Telefon No : 0 (322) 200 91 81

Bilgi için: F.Seda DUMAN-Şef

E-Posta: [argu01@meb.gov.tr](mailto:argu01@meb.gov.tr)

Unvan : Şef

Kop Adresi : [meb@hs01.kop.tr](mailto:meb@hs01.kop.tr)

İnternet Adresi:

Faks:

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.sorgu.meb.gov.tr> adresinden a505-c693-3313-baff-e667 koda ile teyit edilebilir.



T.C.  
ADANA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-98258552-20-93097814  
Konu : Uygulama İzin Talebi (Muhammed YILDIZ)

27.12.2023

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : Çukurova Üniversitesi'nin 25/12/2023 tarih ve E-57861215-302.08.01-884447 sayılı yazısı.

Çukurova Üniversitesi Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü Bağımlılık Anabilim Dalı Doktora öğrencisi Muhammed YILDIZ'ın "Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Test Edilmesi" isimli tezi kapsamında Adana ili Çukurova ilçesinde bulunan Hasan Adalı Anadolu Lisesi'nde uygulama yapmak isteği ile ilgili ilgi yazı ekte sunulmuştur.

Söz konusu uygulama çalışmasının, İlimiz İl Araştırma Değerlendirme Komisyonu'nun 27/12/2023 tarihli "Uygundur" raporu doğrultusunda, 2020/2 Nolu Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine göre uygulama sırasında ses veya görüntü kaydı yapacak araştırmacıların okul sınırları dahilinde yapacakları kayıtlar için okul müdüründen, öğretmenlerden ve öğrenci velilerinden yazılı izin alınarak kaydıyla uygulanmasında bir sakınca olmadığı Şubemizce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ahmet İŞIKLI  
Şube Müdürü

OLUR  
Hasan TEVKE  
İl Millî Eğitim Müdürü

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Adres :

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

Telefon No : 0 (322) 200 91 81

E-Posta : [arga01@meb.gov.tr](mailto:arga01@meb.gov.tr)

Bilgi için: F.Seda DUMAN-Şef

Unvan : Şef

Kap Adresi : [meb@ks01.kap.tr](mailto:meb@ks01.kap.tr)

İnternet Adresi:

Faks:

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrakorgu.meb.gov.tr> adresinden 3263-2e8f-3189-a01a-d28a kodu ile teyit edilebilir.

## **Ek-5.Ebeveyn Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu**

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Test Edilmesi” adıyla, 05.02.2024-14.06.2024 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Ergenlerde sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik olarak geliştirilen psikoeğitim programının etkililiğinin test edilmesidir.

Araştırma Uygulaması: Ölçek Uygulaması/Psikoeğitim Programının Etkililiğinin Test Edilmesi için Deney 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.

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

Ölçek uygulaması ve psikoeğitim çalışmaları, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da psikoeğitim uygulamasından herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse ölçeği cevaplama ve psikoeğitim çalışmasına katılım 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 ve psikoeğitim çalışmasını düzenleyen kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Ölçek çalışmasına ve psikoeğitim uygulamasına 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: Muhammed YILDIZ

İletişim bilgileri:

***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 :

Telefon Numarası:

## Ek-6.Sosyodemografik Bilgi Formu

Değerli öğrenci, aşağıda bazı kişisel bilgileriniz, internet, akıllı telefon ve sosyal medya araçlarını kullanım alışkanlıklarınızla ilgili sorular bulunmaktadır. Lütfen sorulara içtenlikle yanıt veriniz.

Kaç yaşındasınız? (.....) Ortaokul diploma notunuz? (.....) Günlük sosyal medya kullanım süresi? (.....)

|                                               |                                                               |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Cinsiyet?</b>                              | <b>İnternet bağlantısına sahip misiniz?</b>                   |
| <input type="checkbox"/> Kız                  | <input type="checkbox"/> Evet                                 |
| <input type="checkbox"/> Erkek                | <input type="checkbox"/> Hayır                                |
| <b>Ailenizin aylık ortalama geliri nedir?</b> | <b>İnterneti en fazla hangi amaçla kullanıyorsunuz?</b>       |
| <input type="checkbox"/> 10000 TL altı        | <input type="checkbox"/> Sosyal medya                         |
| <input type="checkbox"/> 10000-15000 TL       | <input type="checkbox"/> Oyun                                 |
| <input type="checkbox"/> 15000-20000 TL       | <input type="checkbox"/> Haber                                |
| <input type="checkbox"/> 20000 TL ve üzeri    | <input type="checkbox"/> Ders çalışma                         |
| <b>Anneniz?</b>                               | <b>Akıllı telefona sahip misiniz?</b>                         |
| <input type="checkbox"/> Sağ                  | <input type="checkbox"/> Evet                                 |
| <input type="checkbox"/> Vefat                | <input type="checkbox"/> Hayır                                |
| <b>Babanız?</b>                               | <b>Akıllı telefonu en fazla hangi amaçla kullanıyorsunuz?</b> |
| <input type="checkbox"/> Sağ                  | <input type="checkbox"/> Sosyal medya                         |
| <input type="checkbox"/> Vefat                | <input type="checkbox"/> Oyun                                 |
| <b>Anne babanız?</b>                          | <input type="checkbox"/> Haber                                |
| <input type="checkbox"/> Birlikte             | <input type="checkbox"/> Ders çalışma                         |
| <input type="checkbox"/> Ayrı                 | <b>Sosyal medya platformlarını kullanıyor musunuz?</b>        |
| <b>Anne eğitim düzeyi nedir?</b>              | <input type="checkbox"/> Evet                                 |
| <input type="checkbox"/> İlkokul              | <input type="checkbox"/> Hayır                                |
| <input type="checkbox"/> Ortaokul             | <b>En çok hangi sosyal medyayı kullanıyorsunuz?</b>           |
| <input type="checkbox"/> Lise                 | <input type="checkbox"/> Facebook                             |
| <input type="checkbox"/> Lisans               | <input type="checkbox"/> Twitter                              |
| <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans        | <input type="checkbox"/> Instagram                            |
| <input type="checkbox"/> Doktora              | <input type="checkbox"/> Youtube                              |
| <b>Baba eğitim düzeyi nedir?</b>              | <input type="checkbox"/> TikTok                               |
| <input type="checkbox"/> İlkokul              | <b>Ailenizde internet kullanımı denetimi var mı?</b>          |
| <input type="checkbox"/> Ortaokul             | <input type="checkbox"/> Var                                  |
| <input type="checkbox"/> Lise                 | <input type="checkbox"/> Yok                                  |
| <input type="checkbox"/> Lisans               | <b>Online oyun oynar mısınız?</b>                             |
| <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans        | <input type="checkbox"/> Evet                                 |
| <input type="checkbox"/> Doktora              | <input type="checkbox"/> Hayır                                |

**Ek-7.Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği**

| Maddeler                                                                                                                       | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen/ara sıra | Çoğunlukla | Her zaman |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|----------------|------------|-----------|
| 1.Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.                                                          | 1            | 2       | 3              | 4          | 5         |
| 2.Aklımda sürekli sosyal medyada yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.                                                   | 1            | 2       | 3              | 4          | 5         |
| 3.Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.   | 1            | 2       | 3              | 4          | 5         |
| 4.Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.                                                              | 1            | 2       | 3              | 4          | 5         |
| 5.Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.               | 1            | 2       | 3              | 4          | 5         |
| 6.Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.                                  | 1            | 2       | 3              | 4          | 5         |
| 7.Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.                                                           | 1            | 2       | 3              | 4          | 5         |
| 8.Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.                                     | 1            | 2       | 3              | 4          | 5         |
| 9.Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşıyorum. | 1            | 2       | 3              | 4          | 5         |

**Ek-8.Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programı**

| <b>OTURUM-1</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Etkinliğin Adı</b>   | Özfarkındalık                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Amaç</b>             | Bireyin dikkati kendi duygu, düşünce ve davranışlarına yöneltmesi, kendisiyle ilgili farkındalıklarının artmasıyla, sosyal medyanın yoğun kullanılmasının kendi duygu, düşünce, bilişsel ve ruhsal durumuna nasıl etki ettiğini fark etmesini sağlamaktır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Temel Kavramlar</b>  | Özfarkındalık                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Teorik Arka Plan</b> | Kalinin ve Edguer (43)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Kazanımları</b>      | 1.Mevcut sosyal medya kullanım alışkanlıklarının kendi yaşamına nasıl etki ettiğini değerlendirir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Süre</b>             | 40 dk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Araç Gereçler</b>    | 1.Psikoeğitim Grubunun Amaçları (Form-1)<br>2.Grup Kuralları (Form-2)<br>3.Sosyal Medya Bağımlılığının Zararları (Form-3)<br>4.Farkındalık Cetvelim (Form-4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Süreç</b>            | 1.Bu aşama, ilk oturum olduğu için etkinlikler başlamadan önce tanışma etkinliğinin yapılması oldukça önemlidir. Bu oturumda grup lideri kendini tanıtır. Ardından tanışma etkinliği yapılır.<br>2.Tanışma tamamlandıktan sonra grup lideri, “Psikoeğitim Grubunun Amaçları (Form-1)”nı ifade eder. Amaçlar üzerinde tek tek durarak grup üyelerinin dikkatini amaçlar üzerine yoğunlaştırır. Amaçların her oturumun ana hedefi olduğunu belirtir.<br>3.Grubun amaçları ifade edildikten sonra bir diğer önemli nokta olan “Grup Kuralları (Form-2)” açıklanır. Grup kuralları, grup lideri ile katılımcılar arasında yazılı olmayan bir sözleşme niteliğindedir. Ergenlerin dikkat sürelerinin kısa olması, hareketli olmaları ve grubun amacı dışında disiplinsiz davranışlar sergileme riskleri nedeniyle, grup liderinin kurallar konusunda net bir tavır içerisinde olması gerekmektedir. Katılımcılarla bu anlamda gerçekleştirilecek olan sağlıklı bir kontrat, psikoeğitim çalışmasının verimini daha da artıracak ve grup |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>liderini kısıtlı bir zamanda meşgul edecek istenmeyen davranışlardan da korumuş olacaktır.</p> <p>4.Bu sürecin tamamlanmasından sonra sosyal medya bağımlılığının tanımı yapılır.</p> <p>5.Ardından “Sosyal Medya Bağımlılığının Zararları (Form-3)” ifade edilir. Bu aşama, katılımcıların bu eğitime neden katılmaları gerektiği sorusunun da cevabı olmaktadır.</p> <p>6.Tüm bu aşamalardan sonra özfarkındalığın tanımı yapılır. Bireyin kendini sağlıklı bir biçimde tanıması ve bilinçli farkındalığının artmasının sağlıklı bir yaşam için önemi vurgulanır.</p> <p>7.Ergenlere 10 maddelik “Farkındalık Cetvelim (Form-4)” dağıtılır. Bu formda sosyal medyanın bu yoğunlukta kullanılmasından önce ruhsal durum, duygular, aileyle ilişkiler, beden sağlığı, arkadaşlık ilişkileri, akademik performans, mantık muhakeme yeteneği, uyku düzeni, kitap okuma alışkanlıkları ve diğer maddeleri 1-10 arası değerlendirilir. Ardından sosyal medyanın bu yoğunlukta kullanılmasından sonra ruhsal durum, duygular, aileyle ilişkiler, beden sağlığı, arkadaşlık ilişkileri, akademik performans, mantık muhakeme yeteneği, uyku düzeni, kitap okuma alışkanlıkları ve diğer maddeleri 1-10 arası değerlendirilir.</p> <p>Ergenlere formun iki uygulaması arasındaki ayrım fark ettirilerek, sosyal medya bağımlılığının kendilerine verdiği zarara dikkat çekilir.</p> <p>8.Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır.</p> <p>9.Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### PSİKOEĞİTİM GRUBUNUN AMAÇLARI (FORM-1)

|                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Dikkati kendi duygu, düşünce ve davranışlarımıza yönelterek farkındalıklarımızı artırmak ve sosyal medyanın yoğun kullanılmasının bize verdiği zararı fark etmek.                                                                                   |
| 2.Gerçek sosyal yaşam içerisinde duygularımızı sağlıklı bir biçimde ifade ederek, sosyal medyayı bir duygu ifade aracı olarak kullanmamak.                                                                                                            |
| 3.Kendimizi tüm özelliklerimizle olduğu gibi kabul ederek saygıya değer biri olduğumuz inancını elde etmek ve sosyal medyadaki abartılı benlik sunumlarından etkilenmemek.                                                                            |
| 4.Her aklımıza geldiğinde sosyal medyaya girmemek için zihinsel kontrol mekanizmaları oluşturmak.                                                                                                                                                     |
| 5.Kendimizi kötü hissettiğimizde sosyal medyaya başvurmamak için olumsuz duygulanımlarla sağlıklı baş etme yollarını öğrenmek.                                                                                                                        |
| 6.Gelişigüzel internet kullanımının önüne geçmek için yaşam planları yapmak, sağlıklı zaman yönetimi becerileri edinmek ve alternatif etkinlikler planlamak. Sosyal medyanın etkilerini azaltmak için dijital detoksifikasyon yöntemlerini uygulamak. |
| 7.Sosyal medyayı, karşılaştığımız problemlerle baş etmek için kullanmamak bunu yerine güçlüklerle, sağlıklı yollarla baş etmesini öğrenmek.                                                                                                           |
| 8.Gerçek yaşamdaki sorumluluklarımızın sosyal medyada da geçerli olduğunu kabul ederek bu platformlarda başkalarının hak ve özgürlüklerine zarar vermemek.                                                                                            |
| 9.Sosyal medyadaki arkadaşlıklar yerine gerçek sosyal ortamlardaki dostluklara önem vermek.                                                                                                                                                           |
| 10.Siber zorbalığa maruz kalmamak için bilinçli internet kullanımı konusunda dikkat edilmesi gereken noktaları öğrenmek.                                                                                                                              |

## GRUP KURALLARI (FORM-2)

|                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Zamanında seminer salonunda olmak.                                                  |
| 2.Arkadaşlarımızın ve hocamızın sözünü kesmemek.                                      |
| 3.İzin almadan konuşmamak.                                                            |
| 4.Arkadaşlarımızla diyalog kurarken onları kırıcı ima, mimik, jest ve espri yapmamak. |
| 5.Geçerli bir mazeret olmadığı durumlarda mutlaka psikoeğitim çalışmasına katılmak.   |
| 6.Hocamızın verdiği ödevleri yapmak.                                                  |
| 7.Kendimizi ifade ederken ve formları doldururken dürüstçe davranmak.                 |
| 8.Eğitimde öğrendiğimiz bilgi, tutum ve becerileri gerçek yaşamda uygulamak.          |

### SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI (FORM-3)

| Araştırmanın Yürütücüleri        | Kimlerle Yapıldı                        | Sonuç                                                           |
|----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Hou ve arkadaşları (2019)        | 232 üniversite öğrencisiyle             | Ruh sağlığında bozulma ve düşük akademik performans             |
| Hamidi ve arkadaşları (2021)     | 30 ergenle                              | Psikiyatrik tanı                                                |
| Karadağ ve Akçınar (2019)        | 18-26 yaş grubundaki 292 öğrenciyle     | Psikolojik semptom                                              |
| Bashir ve arkadaşları (2021)     | 370 ergenle                             | Davranış sorunu                                                 |
| Woods ve Scott (2016)            | 467 ergenle                             | Düşük uyku kalitesi, özsaygıda azalma, artan kaygı ve depresyon |
| Haand ve Shuwang (2020)          | 329 üniversite öğrencisiyle             | Depresyon                                                       |
| Balcı ve Baloglu (2018)          | 303 üniversite öğrencisiyle             | Depresyon                                                       |
| Lin ve arkadaşlarının (2024)     | 773 ortaokul öğrencisiyle               | Saldırganlıkta artma                                            |
| Güneş ve arkadaşlarının (2018)   | 761 ergenle                             | Problemlili uyku alışkanlıkları ve uyku sorunları               |
| Sümen ve Evgin (2021)            | 1274 lise öğrencisiyle                  | Düşük uyku verimliliği                                          |
| Buda ve arkadaşları (2021)       | Ortalama yaşı 13.9 olan 4191 öğrenciyle | Daha kötü uyku kalitesi ve daha düşük yaşam memnuniyeti         |
| Sina ve arkadaşları (2023)       | 8-18 yaş arası 8673 kişiyle             | Bilişsel esneklik ve karar verme yeteneğinde bozulma            |
| Porwal ve Sharma (2019)          | 20 ila 23 yaş grubundaki 120 öğrenciyle | Bellekte zayıflama                                              |
| Azizi, Soroush ve Khatony (2019) | 360 öğrenciyle                          | Düşük akademik performans                                       |
| Bhandarkar ve arkadaşları (2021) | 400 tıp öğrencisiyle                    | Düşük akademik performans                                       |
| Ning ve Inan (2023)              | 251 üniversite öğrencisiyle             | Azalmış özkontrol ve düşük genel not ortalaması                 |
| Colak, Bingol ve Dayi            | 204 ergenle                             | Olumsuz benlik saygısı ve                                       |

|                                           |                                              |                                                      |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| (2023)                                    |                                              | olumsuz beden imajı                                  |
| Sari ve arkadaşları (2023)                | 34 ergenle                                   | Olumsuz benlik kavramı                               |
| Mohsenpour ve arkadaşları (2023)          | 12-22 yaş arası 970 ergen ve genç yetişkinle | Bozulmuş beden imajı                                 |
| Yurtdaş Depboylu, Kaner ve Özçakal (2022) | 1232 lise öğrencisiyle                       | Bozulmuş vücut imajı, yeme davranışı bozuklukları    |
| Marengo ve arkadaşları (2018)             | 6-11. sınıflara devam eden 523 ergenle       | Vücut imajı kaygıları ve içselleştirilmiş semptomlar |
| Van Den Eijnden ve arkadaşları (2018)     | 12 ila 15 yaş arası 538 ergenle              | Azalmış yaşam doyumu                                 |
| Sahin (2017)                              | 612 üniversite öğrencisiyle                  | Azalmış yaşam doyumu                                 |
| Longobardi ve arkadaşları (2020)          | 345 ortaokul öğrencisiyle                    | Siber saldırılara maruziyet                          |
| Giordano, Prosek ve Watson (2021)         | 428 ergenle                                  | Siber zorbalık                                       |
| Sampasa-Kanyinga ve Hamilton (2015)       | 11 ila 20 yaş aralığındaki 5126 kişiyle      | Siber zorbalık mağduriyeti                           |
| Kırcaburun ve arkadaşları (2019)          | 1804 lise öğrencisiyle                       | Siber zorbalık                                       |
| Çiftci, Yıldız ve Çiftci (2023)           | Liseye devam eden 1225 ergenle               | Yalnızlık ve sosyal dışlanma                         |
| Yaşar Can ve Kavak Budak (2021)           | 599 ergenle                                  | Depresyon ve yalnızlık                               |

### FARKINDALIK CETVELİM (FORM-4)

| Durum                                                | Değişkenler                 | Çok Kötü |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Çok İyi |
|------------------------------------------------------|-----------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------|
| <b>Sosyal Medyayı bu Yoğunlukta Kullanmadan Önce</b> | Ruhsal durumum              | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                      | Duygularım                  | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                      | Ailemle ilişkilerim         | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                      | Beden sağlığım              | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                      | Arkadaşlık ilişkilerim      | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                      | Akademik performansım       | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                      | Mantık muhakeme yeteneğim   | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                      | Uyku düzenim                | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                      | Kitap okuma alışkanlıklarım | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                      | Diğer (.....)               | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |

| Durum                                                  | Değişkenler                 | Çok Kötü |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Çok İyi |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------|
| <b>Sosyal Medyayı bu Yoğunlukta Kullandıktan Sonra</b> | Ruhsal durumum              | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                        | Duygularım                  | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                        | Ailemle ilişkilerim         | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                        | Beden sağlığım              | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                        | Arkadaşlık ilişkilerim      | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                        | Akademik performansım       | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                        | Mantık muhakeme yeteneğim   | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                        | Uyku düzenim                | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                        | Kitap okuma alışkanlıklarım | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |
|                                                        | Diğer (.....)               | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |         |

| <b>OTURUM-2</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Etkinliğin Adı</b>   | Duygularını İfade Edebilme                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Amaç</b>             | Bireyin duygularını sosyal medyada ifade etmeye çalışması yerine gerçek sosyal yaşam içerisinde ifade edebilmesi için gerçek sosyal ortamlarda iletişim kurabilecek olgunluğa ulaşabilmesidir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Temel Kavramlar</b>  | Aleksitimi<br>Zayıf duygu ifade becerileri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Teorik Arka Plan</b> | Gündoğmuş ve arkadaşları (46)<br>İlter ve Ovayolu (47)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kazanımları</b>      | 1.Duygularını tanıır ve onları etkili bir biçimde ifade eder.<br>2.Duygularını sosyal medya yerine gerçek yaşamda ifade etmeyi tercih eder.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Süre</b>             | 40 dk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Araç Gereçler</b>    | 1.Duygu ifadeleri (Form-5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Süreç</b>            | 1.Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir.<br>2.Ardından duyguların tanımı yapılır.<br>3.Duygu ifade etmenin ruh sağlığı açısından önemine değinilir.<br>4.Duyguları sağlıklı bir biçimde ifade etmenin yolları üzerinde durulur.<br>5.Ergenlere duygu örneklerini normal yollarla ifade etmekle sosyal medyada ifade etmek arasındaki ayrımın fark etmeleri için “Duygu İfadeleri (Form-5)” dağıtılır.<br>6.Ergenlere her iki durumda nasıl hissedecekleri sorulur.<br>7.Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır.<br>8.Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır. |

### DUYGU İFADELERİ (FORM-5)

| Duygu           | Gerçek Yaşamda Nasıl İfade Edersiniz | Sosyal Medyada Nasıl İfade Edersiniz |
|-----------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Affetme         |                                      |                                      |
| Çaresizlik      |                                      |                                      |
| Başarı          |                                      |                                      |
| Kırgınlık       |                                      |                                      |
| Hayranlık       |                                      |                                      |
| Bıkkınlık       |                                      |                                      |
| Tedirginlik     |                                      |                                      |
| Öfke            |                                      |                                      |
| Yalnızlık       |                                      |                                      |
| Anlaşılamamak   |                                      |                                      |
| Hayal Kırıklığı |                                      |                                      |

| <b>OTURUM-3</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Etkinliğin Adı</b>   | Özsaygıyı Artırma ve Olumlu Benlik İmajını Kazanma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Amaç</b>             | Bireyin kendisini olumlu-olumsuz, güçlü-zayıf vb. açılardan doğru bir biçimde değerlendirerek saygıya değer biri olduğu inancını elde etmesi, sanal ortamlarda karşılaştıkları abartılı benlik sunumlarından etkilenmemesi ve kendi benliğini gerçek ortamlarda ifade etmesidir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Temel Kavramlar</b>  | Benlik saygısı<br>Beden imajı kaygıları<br>Dijital statü arama davranışları                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Teorik Arka Plan</b> | Acar ve arkadaşları (50)<br>Koçak ve arkadaşları (51)<br>Sam ve arkadaşları (52)<br>Susanto ve arkadaşları (53)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Kazanımları</b>      | 1.Kendini tüm yönleriyle kabul eder ve saygıya değer görür.<br>2.Sosyal medyadaki benlik sunumlarının gerçekçiliğini değerlendirir.<br>3.Takipçi sayısı, like ve olumlu yorumların gerçekte önemli olup olmadığını analiz eder.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Süre</b>             | 40 dk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Araç Gereçler</b>    | 1.Kendiyle Barışık Olmak (Form-6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Süreç</b>            | 1.Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir.<br>2.Ardından benlik saygısının tanımı yapılır.<br>3.Benlik saygısının bireyin ruh sağlığı açısından önemine değinilir.<br>4.Benlik saygısının boyutları açısından bireyin kendini nasıl değerlendirdiği, sosyal medyadaki ideal sunumların ne olduğu ve gerçek yaşamdaki ortalama durumları içeren “Kendiyle Barışık Olmak (Form-6)” dağıtılır.<br>5.Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır.<br>6.Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır. |

### KENDİYLE BARIŞIK OLMAK (FORM-6)

| Boyutlar        | Benim Kendimle İlgili Değerlendirmelerim | Sosyal Medyadaki Genel Görüş | Gerçek Yaşamdaki Standartlar | Değerlendirme |
|-----------------|------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------|
| Kendini Kabul   |                                          |                              |                              |               |
| Yetenekler      |                                          |                              |                              |               |
| Değerlilik      |                                          |                              |                              |               |
| Mutluluk        |                                          |                              |                              |               |
| Akademik Başarı |                                          |                              |                              |               |
| Arkadaşlık      |                                          |                              |                              |               |
| Yaşam Doyumu    |                                          |                              |                              |               |
| Aile            |                                          |                              |                              |               |

| <b>OTURUM-4</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Etkinliğin Adı</b>   | Özkontrolü Sağlayabilme                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Amaç</b>             | Bireyin aklından geçenleri bir mantık muhakeme süzgecinden geçirerek kararlar vermesini sağlamak ve dijital araçları kontrollü kullanması için gereken zihinsel kontrol mekanizmalarını oluşturmaktır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Temel Kavramlar</b>  | Özkontrol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Teorik Arka Plan</b> | Bheo ve arkadaşları (57)<br>Sagar (58)<br>Ritonga ve arkadaşları (59)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Kazanımları</b>      | 1.Zihninden geçen düşünceleri bir mantık filtresinden geçirerek değerlendirir.<br>2.Dijital araçları kullanma konusunda bir özdenetim mekanizması kurar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Süre</b>             | 40 dk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Araç Gereçler</b>    | 1.Aklıma Her Gelen (Form-7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Süreç</b>            | 1.Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir.<br>2.Ardından özkontrolün ve mantık ve muhakeme becerilerinin tanımı yapılır.<br>3.İsteklerini ertelemenin hayatta başarılı olmak için önemine dikkat çekilir.<br>4.Ergenlere sosyal medya araçlarını gelişigüzel kullanmamak, her aklından geçtiğinde sosyal medyaya girmemek ve sosyal medyada geçirilen süreyi kontrol altına almak için kendini değerlendirmeyi içeren “Aklıma Her Gelen (Form-7)” dağıtılır.<br>5.Ergenlere mevcut riskler oluştuğunda neler yaptıkları sorulur ve sağlıklı baş etme için neler yapmaları gerektiği değerlendirilir.<br>6.Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır.<br>7.Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır. |

**AKLIMA HER GELEN (FORM-7)**

| <b>Aklımdan Geçenler</b>                                                                                                               | <b>Ben Ne Yapıyorum</b> | <b>Zihinsel Kontrol Mekanizması</b> | <b>Alternatif Etkinlikler</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| Okuldan geldim, biraz dinlendim, canım sıkılıyor, sosyal medyada neler var bir bakayım.                                                |                         |                                     |                               |
| Yemek yerken çok sevdiğim dizinin son bölümünü izlemediğimi fark ettim, hem bir şeyler atıştırırım hem de dizimi izleyeyim.            |                         |                                     |                               |
| Akşam ödevlerimi bitirdim, yapacak bir şey bulamadım, şu bildirimlere bakayım da biraz vakit geçsin.                                   |                         |                                     |                               |
| Uyumaya çalışıyorum, ama bir türlü başaramıyorum, arkadaşlarım bugün neler yapmış, sosyal medyadan bir bakayım.                        |                         |                                     |                               |
| Hafta sonu derslerimi çalışırken, dinlenme aralarında yapacak bir şey bulamıyorum, mesajlaşma programını açıp, bir muhabbet çevireyim. |                         |                                     |                               |
| Dışarı çıkmak için arkadaşlarımı aradım ancak hiçbiri müsait değil, en iyisi biraz kısa video                                          |                         |                                     |                               |

|                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| izleyeyim.                                                                                                                                                                          |  |  |  |
| Ders çalışmak amacıyla bilgisayar/telefonu/tableti kullanmak için izin aldım. Ebeveynlerim salonda, beni görmüyorlar, acaba şu yeni çıkan sosyal medya uygulamasını bir denesem mi? |  |  |  |
| Hafta sonu anneanne/babaanne dedemlere gittim, çok sıkıldım, bugün neler trend olmuş bir bakayım.                                                                                   |  |  |  |
| Kafede/parkta arkadaşlarımla oturuyorum, muhabbet açmadı, arkadaşlarımla sosyal medyalarına bir göz atayım.                                                                         |  |  |  |

| <b>OTURUM-5</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Etkinliğin Adı</b>   | Olumsuz Duygularla Baş Etme ve Stresi Yönetme                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Amaç</b>             | Bireyin olumsuz duygulanımlarla sağlıklı baş etme yollarını öğrenerek, kendini kötü hissettiği anlarda sosyal medyayı bir kaçış olarak görmemesini sağlamaktır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Temel Kavramlar</b>  | Depresyon<br>Kaygı<br>Stres<br>Olumsuz duygular<br>Dikkat çekme                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Teorik Arka Plan</b> | Shannon ve arkadaşları (66)<br>Huang ve arkadaşları (67)<br>Shabahang ve arkadaşları (68)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Kazanımları</b>      | 1.Olumsuz duygulanımların normal olduğunu, önemli olanın sağlıklı baş etme biçimleri olduğunu kabul eder.<br>2.Olumsuz duygulanımlarla baş etmede sosyal medya yerine sağlıklı yolları kullanır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Süre</b>             | 40 dk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Araç Gereçler</b>    | 1.Duygularımı Düzenliyorum (Form-8)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Süreç</b>            | 1.Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir.<br>2.Ardından duygu düzenlemenin tanımı yapılır.<br>3.Duygu düzenlemenin bireyin yaşamı için önemine dikkat çekilir.<br>4.Ergenlere bireyin olumsuz duygular yaşadığında sosyal medya yerine sağlıklı alternatif yolları keşfetmesine yardımcı olacak “Duygularımı Düzenliyorum (Form-8)” dağıtılır.<br>5.Ergenlerin yanıtları değerlendirilerek alternatif yollar geliştirmeleri sağlanır.<br>6.Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır.<br>7.Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır. |

### DUYGULARIMI DÜZENLİYORUM (FORM-8)

| Yaşadığım Olumsuz Duygu                                    | Bunun Düzelməsi için Ne Olması Gerek | Böyle Anlarda Sosyal Medyada Ne Yapıyorum | Sağlıklı Çözüm Ne |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|
| Okulda kendimi çok yalnız hissediyorum.                    |                                      |                                           |                   |
| Annem ve babamla iletişimlerimiz iyi değil.                |                                      |                                           |                   |
| Akademik başarımdan mutlu değilim.                         |                                      |                                           |                   |
| Çok değer verdiğim bir arkadaşım artık benimle görüşmüyor. |                                      |                                           |                   |
| Kendi bedenimle barışık değilim.                           |                                      |                                           |                   |
| İçimde bir boşluk hissediyorum.                            |                                      |                                           |                   |
| Yeterince arkadaşım yok.                                   |                                      |                                           |                   |

| <b>OTURUM-6</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Etkinliğin Adı</b>   | Hedef Belirleme, Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Alternatif Etkinlik Planlama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Amaç</b>             | Bireyin günlük yaşamını, ilgi, yetenek ve değerleri doğrultusunda planlayarak gelişigüzel internet kullanımının önüne geçmektir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Temel Kavramlar</b>  | Dijital detoksifikasyon<br>Sosyal medyanın düzensiz kullanımı<br>Yaşamı planlama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Teorik Arka Plan</b> | Schmuck (70)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Kazanımları</b>      | 1.Akademik, sosyal, kişisel ve entelektüel özelliklerini ve ihtiyaçlarını dikkate alarak yaşam planları hazırlar.<br>2.Sağlıklı zaman yönetimi becerilerini edinir.<br>3.Alternatif etkinlikler planlar<br>4.Sosyal medyanın etkilerini azaltmak için dijital detoksifikasyon yöntemlerini uygular.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Süre</b>             | 40 dk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Araç Gereçler</b>    | 1.Hedeflerim (Form-9)<br>2.Günlük Planım (Form-10)<br>3.Etkinlik Planım (Form-11)<br>4.Dijital Detoksifikasyon Kontrol Listem (Form-12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Süreç</b>            | 1.Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir.<br>2.Ardından bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesi için hedefler belirlemenin, zamanı iyi yönetmenin ve yaşamı anlamlı kılacak etkinlikler planlamanın önemine vurgu yapılır.<br>3.İlgi, yetenek ve değer kavramlarının tanımı yapılır.<br>4.Ergenlere “Hedeflerim (Form-9)” dağıtılarak ilgi, yetenek ve değerleri doğrultusunda yaşam hedefleri yazmaları istenir.<br>5.Bireyin kendini doğru tanımasıyla benlik saygısının artacağı vurgulanır.<br>6.Benlik saygısının artmasıyla internette amaçsız gezmeyeceği ve sosyal medyada zaman geçirmeyeceği gibi olumlu sonuçlar elde edeceği vurgulanır.<br>7.Sağlıklı zaman yönetimini kazanmak için günlük plan yapmanın ve planı uygulamanın önemine değinilir. |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>8.Sağlıklı zaman yönetimini kazanmaları için “Günlük Planım (Form-10)” dağıtılır. Ergenlerin bir gününü planlamaları istenir.</p> <p>9.Sosyal medyaya aşermenin önlenmesi için bunun yerine konabilecek sağlıklı alternatif aktiviteler planlamanın önemine değinilir.</p> <p>10.Sosyal medyaya aşermenin önlenmesi “Etkinlik Planım (Form-11)” dağıtılır ve ergenlerden ilgi ve yetenekleri doğrultusunda hobiler edinmeleri ve kendilerini gerçekleştirmeleri için neler yapabileceklerini forma yazmaları istenir.</p> <p>11.Sosyal medyanın etkilerini azaltmak için dijital detoksifikasyon yöntemleri anlatılır.</p> <p>12.Ergenlerin kendi dijital detoksifikasyon planlarını hazırlamaları için “Dijital Detoksifikasyon Kontrol Listem (Form-12)” dağıtılır.</p> <p>13.Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır.</p> <p>14.Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır.</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### HEDEFLERİM (FORM-9)

|              | Mevcut Durum | Hedeflerim |
|--------------|--------------|------------|
| İlgilerim    |              |            |
| Yeteneklerim |              |            |
| Değerlerim   |              |            |

## GÜNLÜK PLANIM (FORM-10)

| SAAT  | PAZARTESİ | SALI | ÇARŞAMBA | PERŞEMBE | CUMA | CUMARTESİ | PAZAR |
|-------|-----------|------|----------|----------|------|-----------|-------|
| 08:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 09:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 10:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 11:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 12:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 13:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 14:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 15:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 16:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 17:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 18:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 19:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 20:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 21:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 22:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 23:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 00:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 01:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 02:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 03:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 04:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 05:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 06:00 |           |      |          |          |      |           |       |
| 07:00 |           |      |          |          |      |           |       |

### ETKİNLİK PLANIM (FORM-11)

| İlgi ve yetenekler doğrultusunda hobiler, kurslar ve etkinlikler |             |             |             |
|------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
|                                                                  | Kısa Vadede | Orta Vadede | Uzun Vadede |
| Kamu Kurumları<br>Olanakları                                     |             |             |             |
| Belediye Olanakları                                              |             |             |             |
| Mahalle Olanakları                                               |             |             |             |
| Okul Olanakları                                                  |             |             |             |
| Kişisel Olanaklar                                                |             |             |             |

## DİJİTAL DETOKSİFİKASYON KONTROL LİSTEM (FORM-12)

| Maddeler                                                                                                         | Evet | Kısmen | Hayır |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|-------|
| 1.Eve geldiğimde telefonumu kaldırıyorum.                                                                        | 1    | 2      | 3     |
| 2.Çalışma odama telefonumla girmiyorum.                                                                          | 1    | 2      | 3     |
| 3.Ders çalışırken telefonumu kendimden uzak tutuyorum.                                                           | 1    | 2      | 3     |
| 4.Ailemle sohbet ederken telefonumu yanımdan uzaklaştırıyorum.                                                   | 1    | 2      | 3     |
| 5.Yemek yerken telefona bakmıyorum.                                                                              | 1    | 2      | 3     |
| 6.Günden güne telefon kullanım süresini azaltıyorum.                                                             | 1    | 2      | 3     |
| 7.Uykuya dalmadan önce telefonumu ayrı bir odaya bırakıyorum.                                                    | 1    | 2      | 3     |
| 8.Telefonsuz uyumaya çalışıyorum.                                                                                | 1    | 2      | 3     |
| 9.Telefonumla meşgul olmamak için kendimi kontrol ediyorum.                                                      | 1    | 2      | 3     |
| 10.Arkadaşımla görüşmek istediğimde onunla yüz yüze veya telefonla konuşma yoluyla iletişim kurmaya çalışıyorum. | 1    | 2      | 3     |
| 11.Telefonumun şarjı bittiğinde onu bir an önce şarja takmıyorum.                                                | 1    | 2      | 3     |
| 12.Okula gittiğimde telefonumu ilgili birime teslim ediyorum.                                                    | 1    | 2      | 3     |
| 13.Okuldan çıktığımda telefonumu kullanmadan yürüyorum.                                                          | 1    | 2      | 3     |
| 14.Cafede veya sosyal ortamlarda telefonumdan uzak duruyorum.                                                    | 1    | 2      | 3     |
| 15.Dolmuş, taksi veya servis araçlarında seyahat ederken telefonumu kullanmıyorum.                               | 1    | 2      | 3     |
| 16.Telefonumla meşgul olmayı istediğimde bunun yerine alternatifler bulabiliyorum.                               | 1    | 2      | 3     |

| <b>OTURUM-7</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Etkinliğin Adı</b>   | Problem Çözme Becerileri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Amaç</b>             | Bireyin karşılaştığı problemlerle sağlıklı yollarla baş etmesini sağlayarak, sosyal medyayı problemlerden bir kaçış yolu olarak görmesini engellemektir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Temel Kavramlar</b>  | Problemler                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Teorik Arka Plan</b> | Sümen ve Evgin (72)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Kazanımları</b>      | 1.Sosyal medyanın bir problem çözme ortamı olmadığını fark eder.<br>2.Güçlükler karşısında uygun baş etme yolları kullanır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Süre</b>             | 40 dk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Araç Gereçler</b>    | 1.Baş Etme Becerilerim (Form-13)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Süreç</b>            | <p>1.Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir.</p> <p>2.Ardından problem çözme becerileri anlatılarak problem çözme becerilerinin bireyin ruh sağlığı açısından önemi vurgulanır.</p> <p>3.Ergenlere “Baş Etme Becerilerim (Form-13)” dağıtılarak günlük yaşamda karşılaşılabilecekleri örnek vakalar üzerinden, hangi problem çözme yollarını kullandıklarını yazmaları istenir.</p> <p>4.Böyle anlarda sosyal medyayı ne sıklıkla kullandıkları yazmaları istenir.</p> <p>5.Alternatif yollar üzerinde durulur.</p> <p>6.Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır.</p> <p>7.Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır.</p> |

**BAŞ ETME BECERİLERİM (FORM-13)**

| <b>Olay</b>                                                            | <b>Benim Problem Çözme Tarzım</b> | <b>Bu Tür Durumlarda Sosyal Medyayı Ne Sıklıkla Kullanıyorum?</b> | <b>Sağlıklı Çözümler</b> |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Okulda bedenimle ilgili dalga geçildi.                                 |                                   |                                                                   |                          |
| Derste söz almaya çalıştığımda herkes gülüyor.                         |                                   |                                                                   |                          |
| Serviste istemediğim biriyle yan yana koltukta oturmak zorunda kaldım. |                                   |                                                                   |                          |
| Anne babamdan azar işittim.                                            |                                   |                                                                   |                          |
| Çok sevdiğim bir arkadaşım artık telefonlarıma çıkmıyor.               |                                   |                                                                   |                          |
| Çok ders çalışmama rağmen bunu notlarıma yansıtamıyorum.               |                                   |                                                                   |                          |
| Diğer                                                                  |                                   |                                                                   |                          |

| <b>OTURUM-8</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Etkinliğin Adı</b>   | Yaşamının Sorumluluklarını Alma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Amaç</b>             | Bireyin içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerinin bir sonucu olarak, çocukluk evresinden çıktığı yetişkinliğe doğru adım attığı ve sorumluluklarının arttığı dolayısıyla artık edimlerinin bir neticesinin olacağı ve bu sorumluluklara sosyal medya kullanımlarındaki sorumlulukların da dâhil olduğu düşüncesini kazanmasını sağlamaktır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Temel Kavramlar</b>  | Sorumluluk alma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Teorik Arka Plan</b> | Amini ve Heidary (74)<br>Mercan ve Uysal (75)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Kazanımları</b>      | 1.Bulunduğu gelişim basamağına uygun olarak davranışlarından sorumlu tutulacağını bilir.<br>2.Normal yaşamdaki sorumluluklarının sosyal medya kullanırken de geçerli olduğunu bilir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Süre</b>             | 40 dk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Araç Gereçler</b>    | 1.Sorumluluklarım (Form-14)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Süreç</b>            | 1.Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir.<br>2.Ardından bireyin yaşamda sorumluluk almasının önemi vurgulanır.<br>3.Bir ergenin ne tür sorumlulukları olduğu vurgulanır.<br>4.Ergenin kendi edimlerinden sorumlu tutulacağı hatırlatılır.<br>5.Ergenlere “Sorumluluklarım (Form-14)” dağıtılarak birinci bölümde ergenlerin bulundukları gelişim görevine dair sorumluluklarını yerine getirip getirmediklerini ve bunların ihlali halinde ne gibi yaptırımları olabileceğini yazmaları istenir.<br>6.Formun ikinci bölümünde sosyal medya kullanımındaki sorumluluklarını yerine getirip getirmediklerini ve ihlal halinde olası yaptırımları yazmaları istenir.<br>7.Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır.<br>8.Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır. |

### SORUMLULUKLARIM (FORM-14)

| Yaşamsal Sorumluluklarım                                       | Yerine Getiriyor Muyum? | Yerine Getirmezsem Olası Yaptırımlar |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| Kimseye hakaret etmeme                                         |                         |                                      |
| Kimseye iftira etmeme                                          |                         |                                      |
| İnsanların kişisel bilgilerini yaymama                         |                         |                                      |
| Kimseye zarar vermeme                                          |                         |                                      |
| Başkasının kimliğine bürünmeme                                 |                         |                                      |
| Telif haklarına dikkat etme                                    |                         |                                      |
| Tanımadığı kişilere karşı dikkatli olma                        |                         |                                      |
| Tehditler karşısında ebeveynleri ve öğretmenleri bilgilendirme |                         |                                      |

| İnternetteki Sorumluluklarım                                   | Yerine Getiriyor Muyum? | Yerine Getirmezsem Olası Yaptırımlar |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| Kimseye hakaret etmeme                                         |                         |                                      |
| Kimseye iftira etmeme                                          |                         |                                      |
| İnsanların kişisel bilgilerini yaymama                         |                         |                                      |
| Kimseye zarar vermeme                                          |                         |                                      |
| Başkasının kimliğine bürünmeme                                 |                         |                                      |
| Telif haklarına dikkat etme                                    |                         |                                      |
| Tanımadığı kişilere karşı dikkatli olma                        |                         |                                      |
| Tehditler karşısında ebeveynleri ve öğretmenleri bilgilendirme |                         |                                      |

| <b>OTURUM-9</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Etkinliğin Adı</b>   | Arkadaşlık Becerileri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Amaç</b>             | Sanal dünyadaki arkadaşlıkların, beğenilerin ve eleştirilerin yerine gerçek sosyal ortamlardaki arkadaşlıkların önemli olduğu düşüncesinin kazanılmasıdır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Temel Kavramlar</b>  | Sosyal kaygı<br>Aile işlevleri<br>Atılğan davranış<br>Sosyal dışlanma<br>Algılanan sosyal destek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Teorik Arka Plan</b> | Baltacı (78)<br>Yayman ve Bilgin (79)<br>Khairunnisa ve Putri (80)<br>Yue ve arkadaşları (81)<br>Bilgin ve Taş (82)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Kazanımları</b>      | 1.Gerçek yaşamdaki arkadaşlıkların önemini bilir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Süre</b>             | 40 dk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Araç Gereçler</b>    | 1.Gerçek-Sanal Arkadaş (Form-15)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Süreç</b>            | 1.Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir.<br>2.Ardından arkadaşlığın insan yaşamındaki önemi vurgulanır.<br>3.Gerçek arkadaşlıklarla sanal arkadaşlıklar arasındaki ayrım vurgulanır.<br>4.Ergenlere “Gerçek-Sanal Arkadaş (Form-15)” dağıtılarak aradaki farkı edinmeleri sağlanır.<br>5.Arkadaşlığın boyutları vurgulanarak gerçek arkadaşlıklardan beklenenlerin ne kadarının sanal arkadaşlıklardan edinilebileceği değerlendirilir.<br>6.Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır.<br>7.Ardından gelecek oturumda hangi konunun işleneceği ifade edilerek oturum sonlandırılır. |

**GERÇEK-SANAL ARKADAŞ (FORM-15)**

| <b>Arkadaşlıklardan Beklenenler</b>          | <b>Gerçek Arkadaşlıklarda Nasıl Gerçekleşiyor</b> | <b>Sanal Arkadaşlıklarda Nasıl Gerçekleşiyor</b> |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Samimiyet                                    |                                                   |                                                  |
| Anlaşılmak                                   |                                                   |                                                  |
| Seninle sevinmek, seninle üzülmek            |                                                   |                                                  |
| Sosyal aktiviteler                           |                                                   |                                                  |
| Kültürel aktiviteler<br>(Sinema, konser vb.) |                                                   |                                                  |
| Zor zamanlarda destek almak                  |                                                   |                                                  |
| Gelecekle ilgili motive edilmek              |                                                   |                                                  |
| Hasta olduğunda aranmak/ziyaret edilmek      |                                                   |                                                  |
| Seni gerçekten tanıdığına inanmak            |                                                   |                                                  |
| Diğer                                        |                                                   |                                                  |

| <b>OTURUM-10</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Etkinliğin Adı</b>   | Bilinçli İnternet Kullanımı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Amaç</b>             | Bireylerin sosyal medya platformlarında gelişigüzel hesaplar açmamalarını, sosyal medya ortamında tanımadıkları bireylerle iletişime geçmemelerini, fotoğraf, kişisel bilgi vb. taleplerde bulunanlar konusunda ebeveyn ve öğretmenlerine bu durumlardan bahsetmelerini ve siber zorbalığa maruz kalmamaları için bilinçlenmelerini sağlamaktır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Temel Kavramlar</b>  | Siber zorbalık<br>Güvenli internet kullanımı<br>Sosyal medya okuryazarlığı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Teorik Arka Plan</b> | Garett ve arkadaşları (84)<br>Selkie ve arkadaşları (85)<br>Hamm ve arkadaşları (86)<br>Cénat ve arkadaşları (87)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Kazanımları</b>      | 1.Bilinçli internet kullanımı ve siber zorbalıktan korunma için dikkat etmesi gereken ilkeleri bilir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Süre</b>             | 40 dk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Araç Gereçler</b>    | 1.Sosyal Medyadaki Riskler (Form-16)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Süreç</b>            | <p>1.Oturumun başında bir önceki oturum özetlenir.</p> <p>2.Ardından ergenlere güvenli internet kullanmanın önemi ve siber zorbalık kavramı anlatılır. Bu konuda internet ortamındaki olası riskler vurgulanır. Telifisi güç problemlerle karşılaşmamaları için nelere dikkat edecekleri vurgulanır.</p> <p>3.İnternetteki platformlara gelişigüzel üye olmamaları, bu konuda karar verirken mutlaka ebeveyn-öğretmen rehberliğinde hareket etmeleri vurgulanır.</p> <p>4.Ergenlere “Sosyal Medyadaki Riskler (Form-16)” dağıtılarak, bu konudaki mevcut bilgi, beceri ve tutumları ile olası riskler arasında değerlendirme yapmaları sağlanır.</p> <p>5.Ergenlerden geribildirimler alındıktan sonra etkinliğin kısa bir özeti ve değerlendirmesi yapılır.</p> <p>6.Ardından psikoeğitim oturumlarında işlenen konuların kısa bir özeti yapılır.</p> <p>7.Ergenlere etkinliklerde öğrendiklerini yaşamlarına uygulamaları konusu hatırlatılır. Oturumlar sonlandırılır.</p> |

**SOSYAL MEDYADAKİ RİSKLER (FORM-16)**

| <b>Olası Durum</b>                                                              | <b>Ne Yapıyorum</b> | <b>Ne Yapmam Gerekıyor</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------|
| Yeni bir sosyal medya platformu çıktı.                                          |                     |                            |
| Bir siteye üye olmak istiyorum, bir sürü kişisel bilgi istendi.                 |                     |                            |
| Sosyal medya platformlarında tanımadığım birinden bir mesaj aldım.              |                     |                            |
| Sosyal medya platformlarında biri benim kişisel bilgilerimi istedi.             |                     |                            |
| Sosyal medya platformlarında biri bana hakaret etti.                            |                     |                            |
| Sosyal medya platformlarında biri bana iftira etti.                             |                     |                            |
| Sosyal medya platformlarında biri benim fotoğraflarımı istedi.                  |                     |                            |
| Sosyal medya platformlarında tanımadığım biri benimle yüz yüze tanışmak istedi. |                     |                            |
| Sosyal medya platformlarında biri beni tehdit etti.                             |                     |                            |
| Sosyal medya platformlarında benim adıma bilgim dışında bir hesap açıldı.       |                     |                            |
| Birisi benim sosyal medya hesaplarımı ele geçirdi.                              |                     |                            |
| Sosyal medya platformlarında biri benim kişisel bilgilerimi yaydı.              |                     |                            |
| Telefonuma bir link geldi.                                                      |                     |                            |

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı Soyadı:** Muhammed YILDIZ

**Öğrenim Durumu:** Doktora

| Derece        | Alan                                | Üniversite             | Yıl  |
|---------------|-------------------------------------|------------------------|------|
| Lisans        | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Çukurova Üniversitesi  | 2005 |
| Yüksek Lisans | Psikiyatri                          | Gaziantep Üniversitesi | 2015 |
| Doktora       | Bağımlılık                          | Çukurova Üniversitesi  | 2025 |

### **Yüksek Lisans Tezi Başlığı ve Danışmanı:**

"İki Uçlu Bozukluğu olan Hastalarda Uyku Kalitesi, Biyolojik Ritim Örüntüsü ve Yaşam Kalitesinin Tedavi Uyumuyla İlişkisi" Doç. Dr. Ahmet Ünal

### **Doktora Tezi Başlığı ve Danışmanı:**

"Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Test Edilmesi", Prof. Dr. Lut Tamam

### **Makaleler:**

- Yıldız, M. (2015). Kariyer ve Yetenek Gelişimi Öz Yeterlik Ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic International Journal of Education, Arts and Science* 1(2), 164-180.
- Yıldız, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ yaşam doyumu ve depresyonun cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre etkileri. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.
- Yıldız, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve mantıkdışı inançların yalnızlığa etkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, 15, 25-41.
- Yıldız, M. (2017). Postmodern iletişim süreçleri ve sanal şöhret. *Middle Black Sea Journal of Communication Studies*, 2(1), 16-23.
- Yıldız, M., Ünal, A. (2017). Bipolar bozukluğu olan hastalarda uyku kalitesi, biyolojik ritim örüntüsü ve yaşam kalitesinin tedavi uyumuyla ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(1), 10-23.

- Yıldız, M. (2017). Yapısal Aile Terapisi'nin temel kavramlarıyla Gelin Filminin incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 157-176.
- Yıldız, M. (2017). Evlilik Olgunluk Ölçeğinin geliştirilmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(1), 24-34.
- Yıldız, M. (2017). Akran arabuluculuğu programının ergenlerin sosyal becerilerine etkisinin incelenmesi. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 36-49.
- Yıldız, M., Aslan, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın depresif belirtilere etkisi. *İhlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 38-48.
- Yıldız, M. (2017). Ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal becerilere etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 45-55.
- Yıldız, M. (2017). Lise öğrencilerinin madde bağımlılığından korunmaya ilişkin öz-yeterliliğinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 3(2), 70-77.
- Yıldız, M. (2017). Değerler eğitimi grup rehberliğinin üniversite öğrencilerinin ahlaki gelişim düzeylerine etkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 63, 85-102.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtilere etkisi. *İhlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 18-23.
- Yıldız, M. (2017). İletişim sürecinde sosyal medya ve sosyal sermaye. *The Journal of Social Science*, 1(2), 71-82.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 1(1), 1-7.
- Yıldız, M. (2017). Akran rehberliği programının ergenlerin akademik başarısına etkisi. *Türk Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 1-7.
- Yıldız, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlara etkisi. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 3(1), 1-9.
- Yıldız, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların düşünce eylem kaynaşmasına etkisi. *The Journal of Social Science*, 2(3), 20-28.

- Yıldız, M. (2021). Ruh Sağlığını Koruma ve Ruhsal Bozuklukları Önleme Ölçeğinin geliştirilmesi. *Turkish Research Journal of Academic Social Science*, 4(1), 7-13.
- Yıldız, M. (2021). Ruh sağlığını koruma ve önleme psikoeğitim programının ilkökul öğrencilerinin duygusal ve davranışsal sorunlarına etkisi. *HAFIZA*, 3(2), 191-199.
- Yıldız, M., Tamam, L. (2024). İnternet bağımlılığı ve internet oyun oynama bozukluğunun çalışma belleğine etkisinin öğrenme sürecine yansımaları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 33(4), 249-261.
- Yıldız, M., Tamam, L. (2025). Bağımlılıkta psikoterapi kuramları. *Bağımlılık Dergisi*, 26(2), 247-263.

#### **Bildiriler:**

- Aslan, M., Mert, H.Ş., Yıldız, M. (2016). Narsistik kişilik ile affedicilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *II. International Congress of Social Sciences, China to Adriatic*, 06-07 Mayıs 2016 Payas/Antakya-Türkiye, 147-153.
- Mert, H.Ş., Aslan, M., Yıldız, M. (2016). Psikolojik danışmanlarda yaşamın anlamı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *II. International Congress of Social Sciences, China to Adriatic*, 06-07 Mayıs 2016 Payas/Antakya-Türkiye, 269-274.

#### **Kitaplar:**

- Yıldız, M. (2019). *Bilişsel davranışçı terapi ve şema terapi yaklaşımıyla ruh sağlığı koruma, önleme ve psikoterapi kılavuzu*. Akademisyen Kitabevi, Ankara.
- Tamam, L., Yıldız, M. (2023). *Dürtü kontrol bozuklukları ve dürtüsellikte kullanılan ölçekler*. Akademisyen Kitabevi, Ankara.
- Tamam, L., Yıldız, M. (2024). *Sanrısız yanlış tanımlama sendromları*. Akademisyen Kitabevi, Ankara.
- Yıldız, M. (2024). *Psikopatolojiye giriş*. Akademisyen Kitabevi, Ankara.
- Yıldız, M. (2024). *Bilişsel davranışçı terapi ve şema terapi yaklaşımıyla ruh sağlığı koruma, önleme ve psikoterapi kılavuzu*. Gözden Geçirilmiş İkinci Baskı. Akademisyen Kitabevi, Ankara.
- Tamam, L., Yıldız, M. (2025). *Yangın çıkarma, kundaklama ve piromani*. Akademisyen Kitabevi, Ankara.