



**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN AŞIRI EKРАН  
KULLANIMLARIYLA BAŞA ÇIKMALARINDA BİLİŞSEL  
DAVRANIŞÇI YÖNELİMLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ  
ETKİSİ**

**Yaser Emir Elhatip**

**DOKTORA TEZİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**AĞUSTOS, 2024**

## TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 12 (on iki) ay sonra tezdin fotokopi çekilebilir.

### YAZARIN

Adı : Yaser Emir

Soyadı : Elhatip

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim Tarihi :

### TEZİN

Türkçe Adı: Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkmalarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Etkisi

İngilizce Adı: The Effect of a Cognitive-Behavioural Psychoeducation Program on Secondary School Students' Coping With Excessive Screen Use

## ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Yaser Emir Elhatip

İmza: .....

## JÜRİ ONAY SAYFASI

Yaser Emir Elhatip tarafından hazırlanan “Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkmalarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman:** Prof. Dr. Şerife Işık

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D., Gazi Üniversitesi) .....

**Başkan:** Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul Uçar

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D., Aksaray Üniversitesi) .....

**Üye:** Prof. Dr. Türkan Doğan

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D., Hacettepe Üniversitesi) .....

**Üye:** Prof. Dr. Kemal Öztemel

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D., Gazi Üniversitesi) .....

**Üye:** Doç. Dr. Kemal Baytemir

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D., Gazi Üniversitesi) .....

Tez Savunma Tarihi: 16/07/2024

Bu tezin Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı’nda Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Şaban Çetin

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü .....



*Canım eşim ve oğluma.*

## TEŞEKKÜR

Doktora sürecimin başından sonuna kadar her daim yanımda olan, güler yüzü, pozitif enerjisiyle beni motive eden, yönlendiren ve desteğini esirgemeyen çok değerli danışman hocam Prof. Dr. Şerife Işık'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez izleme komitemde yer alarak doktora tez sürecimin her aşamasına titizlikle ve ilgi ile katkılar sunan hocalarım Prof. Dr. Türkan Doğan ve Prof. Dr. Kemal Öztemel'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürimde yer alarak değerli görüş ve önerileriyle tezime katkılar sunan hocalarım Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul Uçar ve Doç. Dr. Kemal Baytemir'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çok yorulduğum, çok bunaldığım, çok tükendiğim anlarda beni dinleyen, dinlendiren, nefes aldırın yaşamımdaki anlamını kelimelere dökemeyeceğim canım eşim Esmâ Elhatip'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN AŞIRI EKРАН  
KULLANIMLARIYLA BAŞA ÇIKMALARINDA BİLİŞSEL  
DAVRANIŞÇI YÖNELİMLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ  
ETKİSİ**

**(Doktora Tezi)**

**Yaser Emir Elhatip**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**Ağustos 2024**

**ÖZ**

Bu araştırmanın amaçlarından biri, ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerinin belirlenmesinde kullanılabilir ve geçerli ve güvenilir bir ölçme aracının geliştirilmesidir. Araştırmanın ölçek geliştirme kısmında Orta Anadolu'daki bir şehirde farklı ortaokullarda öğrenim gören toplam 875 öğrenci ile çalışılmıştır. Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeğinin yapı geçerliliğinin belirlenmesi için Açıklayıcı Faktör Analizi ve ortaya çıkan modelin yapı geçerliliğini değerlendirmek için farklı bir çalışma grubu üzerinde Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. 20 madde ve üç boyuttan oluşan ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ait bulgular, ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerini belirlemek üzere kullanılabilir nitelikte olduğunu göstermektedir. Bu araştırmanın diğer amacı ise, ergenlerin aşırı ekran kullanımlarıyla başa çıkmalarında bilişsel davranışçı yönelimli bir psiko-eğitim programının geliştirilerek aşırı ekran kullanım düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmaktır. Bu araştırmanın çalışma modeli ön test son test izleme testi ölçümlü ve kontrol gruplu deneysel model olarak tasarlanmıştır. Bu araştırmanın bağımsız değişkeni deney grubuna ön test ile son test arasında uygulanan psiko-eğitim programı iken, bağımlı değişkeni katılımcıların aşırı ekran kullanım düzeyleridir. Araştırmanın amacı kapsamında deney (18 öğrenci) ve kontrol (18 öğrenci) olmak üzere iki farklı grupta 36 öğrenci ile çalışılmıştır.

Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu, Aşırı Ekran Kullanımı leği ve Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formu ile elde edilmiştir. Araştırma kapsamında deney grubu öğrencilerine 10 oturumluk Ortaokul ğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa ıkımlarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programı uygulanmış, deney süreci ve izleme testi uygulaması tamamlanana kadar kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Ayrıca deney grubu ğrencilerinin ailelerine iki oturumluk Aile Farkındalık Programı uygulanmıştır. Verilerin analizi sürecinde deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme test puanları arasındaki farkın belirlenmesi amacıyla Friedman Mertebeler Testi, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ve Mann Whitney-U Testi kullanılmış ve veriler SPSS 27.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın tamamlanmasının ardından deney ve kontrol grubu ğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımı leğinden aldıkları son test puanları incelendiğinde, deney grubu ğrencilerinin aşırı ekran kullanım düzeylerinin kontrol grubu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde düştüğü bulunmuştur. Elde edilen nicel ve nitel bulgular doğrultusunda Ortaokul ğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa ıkımlarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programı'nın ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerini azaltmada etkili bir program olduğu söylenebilir. Elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmış, uygulamacı ve araştırmacılara bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler : Aşırı ekran kullanımı, psiko-eğitim programı, lek geliştirme, ergenler

Sayfa Adedi : xviii + 135

Danışman : Prof. Dr. şerife Işık

**THE EFFECT OF A COGNITIVE-BEHAVIOURAL  
PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON SECONDARY SCHOOL  
STUDENTS' COPING WITH EXCESSIVE SCREEN USE**

**(Ph. D Thesis)**

**Yaser Emir Elhatip**

**GAZI UNIVERSITY**

**GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES**

**August 2024**

**ABSTRACT**

One of the aims of this study is to develop a valid and reliable instrument for assessing adolescents' excessive screen usage. A total of 875 students from different secondary schools in a city in Central Anatolia were included in the scale development phase of the study. An exploratory factor analysis was conducted to determine the construct validity of the Excessive Screen Use Scale, followed by a confirmatory factor analysis on another study group to confirm the construct validity of the resulting model. The findings on the validity and reliability of the scale, which consists of 20 items and three dimensions, indicate that it can effectively assess adolescents' excessive screen use levels. Another aim of this study is to develop a cognitive-behavioral-based psychoeducation program to help adolescents cope with excessive screen use and to investigate the effect of this program on their screen use levels. The study model of this research was designed as an experimental design with a pre-test-post-test-follow-up test control group. The independent variable is the psychoeducation program applied to the experimental group between the pre-test and post-test, while the dependent variable is the level of excessive screen use among participants. A total of 36 students participated in the study, divided into two groups: experimental (18 students) and control (18 students). Data were obtained through a Personal Information Form, the Excessive Screen Use Scale, and a Psychoeducation

Program Evaluation Form. A 10-session Cognitive Behavioral Oriented Psychoeducation Program for Coping with Excessive Screen Use was administered to the experimental group, while no intervention was made with the control group until the completion of the experimental process and follow-up test. Additionally, a two-session Family Awareness Program was provided to the families of the experimental group students. During data analysis, the Friedman Rank Order Test, Wilcoxon Signed Ranks Test, and Mann-Whitney U Test were used to determine differences between the pre-test, post-test, and follow-up test scores of the experimental and control groups. The data were analyzed using the SPSS 27.0 package program. Examination of post-test scores from the Excessive Screen Use Scale revealed a significant decrease in excessive screen use levels among the experimental group compared to the control group. Based on the quantitative and qualitative findings, it can be concluded that the Cognitive Behavioral Oriented Psychoeducation Program for Coping with Excessive Screen Use is effective in reducing adolescents' excessive screen use levels. The findings are discussed within the framework of existing literature, and suggestions are provided for practitioners and researchers.

Key Words : Excessive screen use, psycho-education program, scale development, adolescents

Page Number : xviii + 135

Supervisor : Prof. Dr. Şerife Işık

## İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU .....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ .....	vi
ABSTRACT .....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xviii
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu .....	1
Araştırmanın Amacı .....	5
Araştırmanın Önemi.....	5
Sınırlılıklar.....	8
Varsayımlar .....	9
Tanımlar.....	9

<b>BÖLÜM II.....</b>	<b>10</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>10</b>
Bağımlılık Kavramı.....	10
Davranışsal Bağımlılıklar .....	12
Ergenlik Dönemi ve Davranışsal Bağımlılıklar .....	17
Aşırı Ekran Kullanımı .....	19
Bilişsel Davranışçı Kuram ve Davranışsal Bağımlılıklar .....	24
Aşırı Ekran Kullanımı ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	27
<b>BÖLÜM III .....</b>	<b>33</b>
<b>YÖNTEM I .....</b>	<b>33</b>
Araştırmanın Modeli .....	33
Çalışma Grubu .....	33
Veri Toplama Araçları .....	35
Kişisel Bilgi Formu.....	35
Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği .....	35
Ölçek Geliştirme İşlem Basamakları.....	36
1. Ölçek Geliştirmeye Karar Verilmesi.....	36
2. Konuyla İlgili Literatür Araştırması.....	37
3. Davranışsal Göstergelerin Belirlenmesi ve Madde Yazımı.....	37
4. Uzman Görüşü Alınması .....	38
5. Pilot Uygulama .....	39
Verilerin Toplanması.....	39
Verilerin Analizi .....	39
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>41</b>
<b>BULGULAR I.....</b>	<b>41</b>

Açımlayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular.....	41
Yapı Geçerliliğine İlişkin Bulgular .....	41
Madde Geçerliliğine İlişkin Bulgular .....	43
Doğrulayıcı Faktör Analizi Çalışması .....	45
Ölçüt Geçerliliği Çalışmaları.....	50
Benzer Ölçekler Geçerliliği .....	50
Ayrıcı Geçerliliğe İlişkin Bulgular.....	50
Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular .....	51
Test Tekrar Test Güvenirliğine İlişkin Bulgular .....	52
<b>BÖLÜM V .....</b>	<b>53</b>
<b>YÖNTEM II.....</b>	<b>53</b>
Araştırmanın Modeli .....	53
Çalışma Grubu .....	54
Veri Toplama Araçları .....	55
Kişisel Bilgi Formu.....	55
Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği .....	56
Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formu.....	56
Verilerin Analizi .....	56
Psiko Eğitim Programı .....	56
Psiko Eğitim Programının Hazırlanması.....	59
Psiko-Eğitim Programının Oluşturulması.....	64
Psiko-Eğitim Programının Pilot Uygulaması .....	66
Katılımcıların Belirlenmesi ve Grupların Oluşturulması .....	66
Psiko Eğitim Programı Uygulama Süreci.....	68
Araştırmanın İç ve Dış Geçerliliğini Sağlamaya Yönelik Yapılan Uygulamalar ....	73
Araştırmanın İç Geçerliliğini Sağlamaya Yönelik Yapılan Uygulamalar .....	73

Araştırmanın Dış Geçerliliğini Sağlamaya Yönelik Yapılan Uygulamalar.....	74
Psiko Eğitim Uygulaması Sonrasında Gerçekleştirilen İşlemler .....	75
Aile Farkındalık Programı .....	77
Aile Farkındalık Programının Oluşturulması.....	77
Aile Farkındalık Programı Uygulama Süreci.....	78
<b>BÖLÜM VI .....</b>	<b>80</b>
<b>BULGULAR II .....</b>	<b>80</b>
Deney ve Kontrol Gruplarının Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	80
Deney Grubunun Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması.....	81
Kontrol Grubunun Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması .....	83
Gruplar Arası Karşılaştırmalar.....	84
Psiko Eğitim Programının Nitel Bulgularla Değerlendirilmesi .....	85
<b>BÖLÜM VII.....</b>	<b>89</b>
<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>89</b>
Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi.....	89
Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkmalarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programı'nın Değerlendirilmesine Yönelik Nicel ve Nitel Bulguların Tartışılması .....	91
<b>BÖLÜM VIII .....</b>	<b>95</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>95</b>
Sonuç .....	95
Öneriler .....	96
Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	96

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	97
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>98</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>122</b>
EK 1. Kişisel Bilgi Formu.....	123
EK 2. Uzman Görüş Formu .....	124
EK 3. Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu İzin Yazısı.....	125
EK 4. Araştırma İzni .....	126
EK 5. Kişisel Bilgi Formu (Psiko Eğitim Çalışması) .....	127
EK 6. Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği .....	128
EK 7. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	129
EK 8. Ebeveyn İzin Formu.....	130
EK 9. Psiko Eğitim Programı Değerlendirme Formu .....	131
EK 10. AEKBPP Örnek Oturum Planı.....	132

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. <i>Davranışsal Bağımlılıkların Fenomenolojik Özellikleri</i> .....	14
Tablo 2. <i>AEKÖ Geliştirme Süreci Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler</i> .....	34
Tablo 3. <i>Aşırı Ekran Kullanımının Boyutları, Tanım Ölçütleri ve Göstergeleri</i> .....	38
Tablo 4. <i>Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeğinin AFA Sonuçları</i> .....	43
Tablo 5. <i>Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği Maddelerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Madde Toplam Korelasyonları</i> .....	44
Tablo 6. <i>Doğrulayıcı Faktör Analizi Model Uyum İndeks Değerleri ve Birinci Düzey DFA Uyum Değerleri</i> .....	45
Tablo 7. <i>Faktörler Arası Korelasyonlar ve Yapı Geçerliliğine İlişkin Diğer Kanıtlar</i> .....	47
Tablo 8. <i>Doğrulayıcı Faktör Analizi Model Uyum İndeks Değerleri ve İkinci Düzey DFA Uyum Değerleri</i> .....	48
Tablo 9. <i>AEKÖ Ölçüt Geçerliliği Analizi</i> .....	50
Tablo 10. <i>Günlük Ekran Kullanım Sürelerine Göre Alt ve Üst Gruplara İlişkin t-testi Sonucu</i> .....	51
Tablo 11. <i>Ölçeğin Güvenirlik Katsayıları</i> .....	51
Tablo 12. <i>Araştırma Deseni</i> .....	54
Tablo 13. <i>Çalışma Grubunun Demografik Bilgileri</i> .....	55
Tablo 14. <i>Öğrencilerin Cinsiyet ve Yaş Bilgileri</i> .....	60
Tablo 15. <i>Ergenlerin Aşırı Ekran Kullanımı ve Sağlıklı Ekran Kullanımı Kavramlarına İlişkin Tanımları</i> .....	60
Tablo 16. <i>Ergenlerin Ekran Araçlarını Kullanım Amaçlarına İlişkin Görüşleri</i> .....	61

Tablo 17. Ergenlerin Ekran Araçlarını Kullanmaya Yönelten Faktörlere İlişkin Görüşleri.....	62
Tablo 18. Ergenlerin Ekran Araçlarını Kullanırken Yaşadığı Düşünce ve Duygulara İlişkin Görüşleri.....	62
Tablo 19. Ergenlerin Aşırı Ekran Kullanımlarının Etkilerine İlişkin Görüşleri .....	63
Tablo 20. Psiko-Eğitim Programı Oturum Temaları, Amaçları ve Kazanımları .....	65
Tablo 21. Deney ve Kontrol Gruplarının Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	68
Tablo 22. Denek Kaybı Sonrasında Deney ve Kontrol Gruplarının Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	76
Tablo 23. Katılımcı Sayılarının Eşitlenmesiyle Deney ve Kontrol Gruplarının Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	76
Tablo 24. Aile Farkındalık Programı Oturum Temaları, Amaçları ve Kazanımları.....	78
Tablo 25. Deney ve Kontrol Gruplarının Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	80
Tablo 26. Deney Grubunun AEKÖ Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları.....	81
Tablo 27. Deney Grubu Öğrencilerinin AEKÖ Ön Test ve Son Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları .....	82
Tablo 28. Kontrol Grubu Öğrencilerinin AEKÖ Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları .....	83
Tablo 29. Kontrol Grubu Öğrencilerinin AEKÖ Ön Test ve Son Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları .....	84
Tablo 30. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin AEKÖ Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	85
Tablo 31. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin AEKÖ İzleme Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	85
Tablo 32. Deney Grubu Öğrencilerinin AEKBPP Değerlendirme Formundaki Görüşlerine İlişkin Bulgular .....	86

## ŞEKİLLER LİSTESİ

<i>Şekil 1.</i> Aşırı ekran kullanımı ve olumsuz sonuçları.....	22
<i>Şekil 2.</i> AEKÖ'nün revize formuna ait yamaç grafiği.....	42
<i>Şekil 3.</i> Birinci düzey DFA sonuçlarına ilişkin path diyagramı.....	46
<i>Şekil 4.</i> İkinci düzey DFA sonuçlarına ilişkin path diyagramı .....	49
<i>Şekil 5.</i> Deney ve kontrol gruplarına ait AEKÖ puan ortalamaları .....	81

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

AEKBPP	Aşırı Ekran Kullanımıyla Başa Çıkma Psiko Eğitim Programı
AEKÖ	Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği
AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sınırlılıklar, varsayımlar ve tanımlara yer verilmiştir.

### **Problem Durumu**

21. yüzyıl teknolojik gelişmeleri sayesinde ekran araçları yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Günümüzde, her yaş grubundan birey, özellikle de ergenler, ekran araçlarıyla iç içe bir yaşam sürdürmektedirler. Görsel medya, iletişim, bilgi edinme, oyun oynama, keşfetme ve yaşamı kolaylaştırma açısından pek çok olanağa sahip televizyonlar, cep telefonları, bilgisayarlar ve tabletler gibi ekrana sahip araçları kapsamaktadır. Ayrıca, ergenlerin problem çözme, yaratıcılık ve kritik düşünme gibi bilişsel gelişimlerini de desteklemektedir (Bavelier, Green & Dye, 2010). Bu imkânlar doğrultusunda ergenler, beyin gelişiminin erken çocukluk döneminden sonra neredeyse en yüksek seviyede olduğu dönemlerinde, dünyayı keşfetme ve araştırma duygusuyla yeni deneyimler kazanmaktadırlar. Ergenlerin kazandıkları bu deneyimler, bir yandan nöronlar arası yeni bağlar kurarken öte yandan mevcut bağlantıları da kuvvetlendirmektedirler (Cheng & Frank, 2008). Ayrıca, ekran araçlarının sağlıklı kullanımı, ergenlerin el-göz koordinasyonunu sağlaması, dikkat toplama stratejilerini geliştirmesi, simgesel dilleri anlama, zihinde döndürme ve zihinsel bütünleme becerilerini artırması ve görsel zekâyı geliştirmesi açısından faydalıdır (Lieberman, Fisk & Biely, 2009). Literatürdeki birçok araştırma, eğitsel amaçlarla tasarlanan görsel medya içeriklerinin ergenlerin akademik başarılarına, derse yönelik motivasyonlarına, yabancı dil, yaratıcı düşünme, problem

çözme, eleştirel düşünme ve iş birliği becerilerine olumlu yönde katkı sağladığını ortaya koymuştur (Ferguson 2007; Özer, 2017; Sırakaya & Sırakaya, 2018).

Ekran araçlarının faydaları ve kullanım alanları her ne kadar yadsınamaz olsa da aşırı ve kontrolsüz kullanımlarıyla da ergenlerin gelişimlerine zarar verici olabilir. Ergenlerin en fazla maruziyet yaşadığı ekran araçları bilgisayarlar, cep telefonları ve tabletlerdir. Ergenlerin bu ekran araçlarını genellikle oyun oynama amacıyla kullandıkları görülmektedir (Kovess-Masfety vd., 2016). Ergenlerin oyunlara artan ilgileri, akran grupları ile yüz yüze iletişimden koparmaktadır. Bu durum da ergenlerin sosyal gelişimlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Kovess-Masfety vd., 2016). Ergenlerin diğer maruziyet yaşadığı ekran aracı ise televizyondur. Erken çocukluk evresinden başlayarak ergenlik dönemine kadar artan sürelerle televizyon kullanımı görülmektedir (Domingues Montanari, 2017). Televizyonun eğitici ve keyif veren içerikleri gibi olumlu özellikleri olmasına rağmen, aşırı ve kontrolsüz ekran süresi ergenlerin dinleme, konuşmayı başlatma, soru sorma, kendini tanıtmaya, yardım isteme ve ikna etme gibi sosyal becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Hinkley, Brown, Carson & Teychenne, 2018; Horvath, 2006).

Kişisel bilgilerin sosyal medya ortamında değiştirilmesiyle gerçek kimliğin maskelenmesi, ergenlere farklı bir kimliğe bürünme veya arzu ettikleri herhangi bir sosyal gruba dâhil olma fırsatı vermektedir. Böylesi bir durum ise bağımlılık için risk teşkil etmektedir (Gentile, Swing, Lim & Khoo, 2012). Bununla birlikte görsel medya, çeşitli tehlikelere de açık bir platformdur. Ergenlerin savunmasız olduğu durumlar arasında özellikle çevrimiçi saldırılar, siber zorbalık, şiddet içerikli medya ve cinsel içerikli materyaller gibi riskler bulunmaktadır. Dijital dünyada bilgiye kolay erişim, sosyal etkileşim ve öğrenme imkânları sağlanırken, bu avantajlarla birlikte çocukları korumak adına özenli bir dijital eğitim ve denetim de gereklidir (Çağıltay, İslim, Kaşıkçı, Kurşun & Yılmaz, 2017).

Dunckley (2015) elektronik ekran sendromunu görsel medya araçlarının maruziyeti sonucunda ortaya çıkabilecek istenmeyen davranışlar olarak tanımlamıştır. Ekranda izlenen içeriğin ne olduğu fark etmeksizin ekrana aşırı maruz kalmanın çocukların yoğun bir şekilde uyarılmasına neden olduğu, çeşitli fizyolojik sorunlara yol açtığı, davranışsal olarak da depresyon, dikkat eksikliği, anksiyete ve karşıt olma bozukluğu gibi problemlere yol açtığı belirlenmiştir (Beyens, Valkenburg & Piotrowski, 2018; Cavalli vd., 2021).

Literatürde aşırı ekran kullanımının ergenler üzerinde birçok olumsuz etkiye neden olduğu vurgulanmıştır. Örneğin aşırı ekran kullanımının aile ve arkadaşlar ile azalan etkileşim

(Gross, 2004), depresyon ve kaygı bozukluğu (Mentzoni vd., 2011), yalnızlık ve obezite (Wack & Tantleff-Dunn, 2009), dikkat dağınıklığı (Gentile vd., 2012), saldırganlık ve şiddet eğitimi (Bluemke, Friedrich & Zumbach, 2009; Fischer, Greitemeyer, Kastenmüller, Vogrincic & Sauer, 2011), sosyal kaygı ve yaşam doyumunda düşüş (Ybarra, Alexander & Mitchell, 2005) gibi birçok problem ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte bazı çalışmalar aşırı ekran kullanım süresinin akademik ertelemeye ve akademik başarıda düşmeye (Anand, 2007) neden olduğu bulunmuştur.

Aşırı ekran kullanımının ergenlerin fiziksel sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği de yapılan araştırmaların sonuçları arasındadır. Bunlara göre aşırı ekran kullanımı kas iskelet sistemi rahatsızlıkları ile postür (duruş) bozuklukları (Jacobs, Hudak & McGiffert, 2009), ellerde uyuşukluk hissi ve eklem ağrıları (Aslan, 2011) ile ilişkili bulunmuştur. Ergenlerde en sık gözlenen fiziksel etkiler boyun ve sırt ağrıları, bileklerde tutulma ve dizlerde ağrılar olarak ortaya çıkmaktadır. Tüm bu hususların yanı sıra, ergenlerde görsel odaklanma nedeniyle gözlerde acı veya yanma yaşanması da söz konusu olabilmektedir (Harris & Straker, 2000). Ayrıca ergenlerin bilişim teknolojileri kullanımının süre ve sıklıkları arttıkça fizyolojik sorunların da arttığı bulunmuştur (Kuzu vd., 2008). Davranışsal bağımlılıkların ergenlerin bilişsel gelişimlerine olumsuz etkileri konusunda farklı araştırma sonuçları bulunmaktadır. Bilgisayar, telefon ve tablet gibi araçların aşırı kullanımı; çevreyle etkileşim, hayal gücünü kullanma, dikkatini içsel süreçlerine odaklama gibi önemli bilişsel becerilerin yerini aldığı kazanılamayan bu becerilerin telafi edilmesi çok zor olabilir (Akbulut, 2013). Dijital ortamdaki iletişimde, ergenlerin sıkça kullandıkları kısaltmalar ve emojiler, iletişim ve dil kullanım becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir (Greenfield & Subrahmanyam, 2003). Ayrıca, aşırı ekran kullanımının etkilerinin kriminal sonuçlarının incelendiği bir araştırmada, uzun süre şiddet içerikli paylaşım, video ve oyunlara maruz kalan ergenlerin suça karışma olasılıklarının diğer ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kardaras, 2022).

Dijital medya pazarının genişlemesi, görsel medya araçlarının toplumda kullanımının artması ve ergenlerin kolay erişmesi sebebiyle ekrana maruz kalma son yıllarda artmaktadır (Radesky & Christakis, 2016). 2024 yılı itibariyle yaklaşık sekiz milyar olan dünya nüfusunun %69,4'ünün herhangi bir ekran aracına erişimi bulunmaktadır (Kemp, 2024). Ayrıca tüm dünyada herhangi bir ekran aracına erişimi olan 16-64 yaş aralığındaki bireylerin günlük ortalama 6 saat 40 dakika ekran aracı kullanımının olduğu, Türkiye'de ise günlük ortalama 7 saat ekran aracı kullanımının olduğu bulunmuştur (Kemp, 2024).

Bununla birlikte, hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre; Türkiye’de 2023 yılında evden internete erişim imkânı olan hanelerin oranı %95,5, mobil internet kullanım oranı ise, 16-74 yaş grubundaki bireylerde %87,1 olarak belirlenmiş olup cinsiyete göre internet kullanım oranları incelendiğinde; erkeklerde %90,9, kadınlarda %83,3 olduğu raporlanmıştır (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2023).

Cep telefonu, bilgisayar, tablet ve televizyon gibi ekran araçları teknolojik gelişmelerin hızı dolayısıyla artık kolay elde edilen ve günlük rutinin en büyük kolaylaştırıcıları haline gelmiştir. Haberleşme, bilgi edinme, eğlence ve çevrimiçi alışveriş yapma imkânları sayesinde günümüzde hemen her evde bu araçları görmek mümkündür (Işıkoğlu, Erol, Atan & Aytekin, 2021). Bununla birlikte ergenlerin uzun süreler boyunca uğraş halinde oldukları ekran araçlarının aşırı kullanımının saldırganlık (Eden & Eshet-Alkalai, 2014), insomnia (Lissak, 2018), öz düzenleme becerisinin azalması (Van Endert, 2021) ve yalnızlık (Ren-Jun vd., 2020) gibi sorunlara yol açtığı araştırma bulguları arasındadır. Ekran araçlarının faydaları ve kolaylaştırıcılığının yanı sıra aşırı kullanımlarının yol açtığı problemleri de göz önünde bulundurmak gerektiği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde aşırı ekran kullanımı araştırmalarının çoğunlukla çocuklar üzerinde yapıldığı, ergenlerle yapılan araştırmaların internet bağımlılığı (Taş, 2019), sosyal medya bağımlılığı (Özgenel, Canpolat & Ekşi, 2019) dijital bağımlılık (Çelik, Tunç, Candemir, İcen & Açar, 2023), teknoloji bağımlılığı (Aydın, 2017) ve dijital oyun bağımlılığı (Yalçın Irmak & Erdoğan, 2015) kavramları ön plana çıkmaktadır. “Problemli Medya Kullanımı” başlığı altında ebeveynlerin çocuklarının ekran kullanımlarına ilişkin görüşlerinin ölçüldüğü bir ölçme aracı (Furuncu & Öztürk, 2020) ve “Çoklu Ekran Bağımlılığı” başlığı altında yetişkinlerin ekran bağımlılık düzeyini ölçen iki ölçme aracı bulunsa da (Saritepeci, 2021), ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerini ölçen bir öz-bildirim ölçeği bulunmamaktadır.

Ergenlerin aşırı ekran kullanımlarının ortaya çıkarabileceği problemler ve Türkiye’deki kullanım oranları göz önünde bulundurulduğunda özellikle ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerinin bu bağlamda değerlendirilmesi araştırmanın problem durumunu oluşturmaktadır.

## **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerini belirlemede kullanabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracının ve ergenlerin aşırı ekran kullanımlarıyla başa çıkmalarında bilişsel davranışçı yönelimli bir psiko-eğitim programının geliştirilerek aşırı ekran kullanım düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmaktır. Bu amaçlar doğrultusunda iki farklı çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın denenceleri aşağıda sunulmuştur.

- *Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır (H1).*
- *Deney grubunun aşırı ekran kullanımı son-test puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür (H2).*
- *Deney grubunun aşırı ekran kullanımı son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur (H3).*
- *Kontrol grubunun aşırı ekran kullanımı ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur (H4).*
- *Deney grubunun aşırı ekran kullanımı son-test puanları, kontrol grubunun son-test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür (H5).*
- *Deney grubunun aşırı ekran kullanımı izleme testi puanları, kontrol grubunun izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür (H6).*

## **Araştırmanın Önemi**

Ergenlik dönemi, ergen bireyin hem kendisi hem de çevresiyle çatışmalar içerisinde olduğu fırtınalı bir dönem olarak ifade edilir (Yüzbaşı & Yılmaz, 2022). Ergenlik döneminin tabiatıyla duygusal dalgalanmalar yaşanabilir, ilgileri değişebilir ve rutin hayatından sıkılabilir (Koç, 2004). Ergenlik döneminin getirdiği zorluklar arasında gelecek kaygısı, akademik başarı ve bir üst öğrenim kademesine hazırlık yapmak gibi konular da yer almaktadır. Ekran araçlarıyla geçirilen vaktin kontrol edilmemesi ve sosyalleşme ihtiyaçlarının bu cihazlar aracılığıyla karşılanmaya çalışılması ergenlerin ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu sebeple ekran araçlarının ergenler üzerindeki olumsuz etkilerinin anlaşılması ve olası olumsuz etkilerinin önlenmesi önemlidir (Süler, 2016). Aşırı ekran kullanımı, ergenlerin, ailelerin, okul psikolojik danışmanlarının, öğretmenlerin

ve idarecilerin bilinçlendirilmesi ve dikkate alınması gereken bir konudur. Çünkü ergenlik dönemi, kimlik arayışını içeren, kim olduğumuz konusunda karar vardığımız en belirleyici dönemdir (Gül & Güneş, 2009). Ergenlerin bu dönemde kimlerle iletişim kurduğu, arkadaşlık içinde olduğu ve rol model olarak gördüğü çok önemlidir. Ayrıca ergenlerin ekran araçlarını hangi amaçlarla ve ne kadar süre ile kullandıklarının fark ettirilmesi önemlidir. Dolayısıyla bu araştırmanın çalışma grubunu ergenlerin oluşturması araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

Aşırı ekran kullanımı, modern yaşamın yaygın bir sorunu haline gelmiştir. Teknolojinin hızla ilerlemesi ve dijital cihazların günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesiyle birlikte, özellikle çocuklar ve ergenler arasında aşırı ekran kullanımının olumsuz etkileri giderek daha fazla tartışılmaktadır. Ayrıca, literatürde ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerini ölçen bir öz-bildirim ölçeği bulunmadığı görülmüştür. Bu bağlamda ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilecek bir ölçme aracına ihtiyaç duyulmaktadır. Geliştirilecek ölçme aracının, ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerini objektif olarak değerlendirmeye ve erken dönemde tespit etmeye olanak sağlayacağı ve aşırı ekran kullanımı konusunda önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracına olan ihtiyacın karşılanacağı düşünülmektedir.

Davranışsal bağımlılıkların önlenmesi ve müdahale çalışmalarında, televizyon, cep telefonu ve bilgisayar gibi ekran araçlarının günlük yaşantıdan tamamen çıkarılması gerçekleştirilemez olduğundan faydalı kullanım, kullanım süresinin ve amaçlarının farkındalığı, ayrıca ekran araçlarını kullanımını tetikleyen bilişleri değiştirmeye yoğunlaşmış farklı yaklaşımlardan istifade edilmektedir. Bilişsel davranışçı yönelimli uygulamaların davranışsal bağımlılıklara ilişkin önleyici ve müdahale edici araştırmalarda ön planda yer almaktadır (Davis, 2001; Şenormancı, Sungur & Konkan, 2010). Türkiye’de davranışsal bağımlılıkları önleme ve müdahale amacıyla yapılan deneysel çalışmalar (Bağatarhan, 2020; Berber Çelik, 2016; Canoğulları Ayazseven, 2019; Dicle, 2018; Erden & Hatun, 2015; Erol, 2019; Erses & Müezzın, 2018; Peker, 2013; Taş, 2015; Uysal, 2013) sınırlı olsa da bu çalışmaların etkililiği ve uygulamaların bilişsel davranışçı kuram yönelimli olması dikkat çekmektedir. Yurt dışında gerçekleştirilen çalışmalarda (Andrisano vd., 2022; Berdibayeva vd., 2016; Jong-Un, 2008; Park & Kim, 2011; Shek, Yu, Leung, Wu & Law, 2016; Turel, Mouttapa & Donato, 2014; Wölfling, Beutel, Dreier & Müller, 2014; Young, 2007) benzer şekilde uygulamalar çoğunlukla bilişsel davranışçı

terapi yönelimlidir. Bu çalışmada geliştirilen psiko-eğitim programının bilişsel davranışçı terapi temelli hazırlanmış olması bu alanda yapılmış çalışmalara katkı sağlayacaktır.

Ergenlerde davranışsal bağımlılıkları önlemede ve müdahale etmede en kritik öge ailedir (Esen & Gündoğdu, 2010). Davranışsal bağımlılık düzeyi ile ebeveynlik stilleri, aile desteği ve aile içi iletişim arasında önemli ilişkiler bulunmuştur (Bleakley, Ellithorpe & Römer, 2016; Wu vd., 2016; Zhong vd., 2011). Bununla birlikte, ebeveynlerin ergen çocuklarına yaklaşımlarının ergenlerin istenmeyen davranışlarını önlemede kritik bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Ergenlerin ekran araçlarını hangi amaçla ve ne kadar süre ile kullanacaklarını anne babalarının tepkilerinden öğrenmektedirler. Ekran aracının kullanımı evde başladığı gibi her yaştan bireyin en uzun süre kullanımı da evde gerçekleşmektedir (Dinç, 2010). Anne ve babaların, ergenlerin ekran aracının kullanım süresine karar verme, güvenli ve faydalı kullanımlarını destekleme becerilerine sahip olmaları gerekmektedir (Liu, 2012). Ergenlerin davranışsal bağımlılıkları ailelerini önemli ölçüde etkilemektedir. Anne ve babaların, ergen çocuklarının davranışsal bağımlılığıyla baş etme sürecine katılımının, bağımlılıkla mücadeleye başlama ve tamamlama konusundaki olumlu etkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Aile odaklı uygulamaların faydalarına rağmen, çalışmaların bireysel odaklı olduğu ve bu konudaki araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Kourgiantakis & Ashcroft, 2018).

Ebeveynlerin, ergen çocuklarının oynadığı oyunları dikkatle incelemesi ve yaşlarına uygun içerikler seçmeleri önemlidir. Ayrıca, ekran kullanım süreleri ve içeriklerine erişim konusunda sınırlamalar getirilmesi gerekebilir. Ergenlerin dijital oyunlardan en iyi şekilde faydalanabilmesi için, güvenli ve sağlıklı bir oyun ortamı sağlanmalı ve olumsuz içeriklerle ilgili eğitim verilmelidir. Bu şekilde, çocukların duygusal ve davranışsal gelişimlerine zarar veren unsurlardan korunmaları sağlanabilir (Eden & Eshet-Alkalai, 2014).

Bu araştırmada uygulanan anne-baba farkındalık eğitim programı, çocuklarının aşırı ekran kullanımları nedeniyle oluşabilecek davranış problemleriyle baş etmelerinde anne ve babalara rehberlik etme amacı taşımaktadır. Ayrıca, davranışsal bağımlılıkların önlenmesi amacıyla ebeveynlerin de dâhil edildiği çalışmaların oldukça az sayıda olduğu; fakat etkili sonuçlar ortaya koydukları görülmüştür (Bağatarhan, 2020; Canoğulları Ayazseven, 2019; Schatz, 2017).

Ergenlerin giderek artan aşırı ekran kullanım oranları, aşırı ekran kullanımını önlemeye yönelik çalışmaların kısıtlı olması, yapılan araştırmalarda anne ve babaların çocuklarıyla aynı anda uygulama sürecine dâhil edildikleri araştırmaların ve aşırı ekran kullanımını önlemeye yönelik bilişsel davranışçı yaklaşım yönelimli çalışmaların sınırlılığı göz önünde bulundurulduğunda, yenilikçi kapsamlı araştırmaların ihtiyacın olduğu düşünülmektedir.

Yapılan araştırmanın ergenlerin aşırı ekran kullanımının önlenmesi konusunda araştırmacılara ve alandaki uygulayıcılara rehberlik etmesi, aşırı ekran kullanımı hakkında yapılacak yeni çalışmalara zemin hazırlaması ve uygulanabilecek etkinlikler hakkında kaynak olması beklenmektedir. Bu araştırmanın, aşırı ekran kullanımı konusunda kritik risk gruplarından olan ergenlere yönelik önleyici psiko-eğitim programı olması nedeniyle Türkiye’de ve dünyada literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Bu araştırma, Orta Anadolu’da bulunan bir şehirdeki bir devlet okulunda öğrenim gören, ailelerinin araştırmaya katılımları konusunda izni olan, psiko-eğitim çalışmalarına gönüllü olarak katılan ve grup çalışmalarında yer almada herhangi bir engeli olmayan ergenlerle sınırlıdır.
2. Bu araştırmada ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeyleri kullanılan ölçme aracının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeyleri hakkında elde edilen bulgular belirli bir zaman aralığını (ön test - izleme testi) kapsamaktadır. Dolayısıyla ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerinin hangi yönde değişim göstereceğinin uzun vadeli olarak izlenmesi konusunda sınırlıdır.
4. Bu araştırma kapsamında geliştirilen psiko-eğitim programının uygulaması araştırmacı tarafından yapıldığından, araştırmacı etkisi araştırmanın sınırlılıklarındandır.

## **Varsayımlar**

1. Ölçme aracının tüm katılımcılar tarafından içten ve doğru bir şekilde yanıtlandığı varsayılmaktadır.
2. Araştırma kapsamında ergenlerin ve ebeveynlerinin psiko-eğitim programına gönüllü olarak katıldıkları varsayılmaktadır.
3. Kontrol edilemeyen değişkenlerin deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıları aynı oranda etkilediği varsayılmaktadır.

## **Tanımlar**

Araştırmada yer alan temel kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

*Davranışsal Bağımlılık:* Madde kullanımı ile ilişkili olmayan, bireyin hayatına zarar vermesine rağmen belirli bir davranışın sergilenmesi konusunda kontrol edilemez bir istek duyulması ve tekrarlanan haz verici davranış örüntüleridir (Mann, Kiefer, Schellekens & Dom, 2017).

*Aşırı Ekran Kullanımı:* Bireylerin mesleki ve eğitsel faaliyetleri dışında uzun süreler boyunca ve sorunlu bir şekilde çeşitli ekran araçlarıyla etkileşimidir (Guedes, Desiderá & Gonçalves, 2018; Tezol vd., 2022).

*Psiko-Eğitim Grubu:* Bireyin karşılaşması muhtemel bir kriz veya gelişimsel sorunu önleyebilmesi ve baş edebilmesine yardımcı olmak amacıyla bilgi ve beceri edindirme hedefi taşıyan grup uygulamasıdır (Brown, 2013).

*Bilişsel Davranışçı Yaklaşım:* Düşünce süreçlerinin davranışlarımızı nasıl etkilediğini inceleyen bir psikoloji perspektifidir. Olumsuz düşünce kalıplarının duygusal ve davranışsal sorunlara yol açabileceğini ve bu kalıpların değiştirilerek sorunların çözülebileceğini vurgular.

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu araştırmanın bağımsız değişkeni, deney grubuna uygulanan Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkmalarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programı iken, bağımlı değişkeni ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeyleridir. Dolayısıyla bu bölümde önce araştırmaya temel oluşturan kuramsal çerçeve sunulmuştur ve ardından konuyla ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

#### **Bağımlılık Kavramı**

Bağımlılık kavramı Latince “bağlı kalmak” ya da “esiri olmak” anlamına gelen “addicere” den gelmektedir (Potenza, 2006). Bir şeyi istemenin daha üzerinde yer alan bir gereklilik ya da ihtiyaç duyma; yapılan işin ya da maddenin alınma sıklığını, miktarını arttırma eğilimi; olumsuz yan etkilere ve yaşanan olumsuzluklara rağmen alınan hazdan vazgeçememe durumudur (Walker 1989). Hem bireysel hem de toplumsal düzeyde istenmedik sonuçlar doğuran kronik rahatsızlıklardır (Thege, Woodin, Hodgins & Williams, 2015). Nathan, Conrad ve Skinstad (2016) bağımlılık kavramını bir hastalık olarak değerlendirmiş ve varlığından bahsedebilmek için iki koşul belirtmiştir: Beyni sürekli uyaran uyuşturucu maddenin önüne geçilmez şekilde aranması ve maddenin kullanım miktarının giderek artırılmasıdır. Young’a (2007) ise bağımlılığı bir ilişki türü olarak ele almış ve bağımlılığı bir davranış ya da madde ile kurulan özel bir ilişki olarak tanımlamıştır.

Bağımlılığın fizyolojik ve psikolojik göstergeleri birlikte ve iç içe geçmiş halde gözlenebilmektedir. Ciltte döküntü, renk değişimi vb. belirtiler, psikolojik belirtilere göre bazen daha hızlı tedavi edilebilirken bazen de fiziksel belirtilerin şiddeti psikolojik

belirtilere göre daha kalıcıdır. Bu yüzden fizyolojik açıdan bağımlı olma ve psikolojik açıdan bağımlı olma kavramları birlikte değerlendirilmektedir (Oğuz, 2015).

Bağımlılık tanılanma süreci müdahale süreci kadar önemlidir. Bağımlılık düzeyi düşükken gerçekleştirilecek erken tanılama, bağımlılığın daha etkili engellenebilmesi ve olumsuz sonuçların önlenmesi bakımından oldukça yararlıdır. Bu bağlamda DSM 5 Tanı Ölçütleri El Kitabı'na göre (2014) bağımlılığın tanı kriterleri aşağıdaki gibidir:

- Tolerans: Aynı miktardaki madde kullanımının zamanla aynı etkiyi yaratmaması sonucunda kullanılan madde miktarının artırılmasıdır.
- Yoksunluk: Maddenin kullanım sıklığı ya da miktarının azaltılması sonucunda ortaya çıkan baş ağrısı, mide bulantısı veya uyku düzeninin bozulması gibi belirtilerdir.
- Aşırı / kontrolsüz tüketim: Maddenin planlanandan daha sık ya da daha fazla miktarda kullanılmasıdır.
- Tasarlanan süreden daha uzun süreli madde kullanımı
- Maddenin başarısız bırakılma girişimleri
- Maddeyi bulmak ve kullanmak için uzun uğraş
- Oluşan zararın fark edilmesine rağmen madde kullanımına devam etmek

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yukarıdaki göstergelerin bir sene içerisinde üç veya daha fazla gerçekleşmesi bağımlılık tanısı koymak için yeterlidir.

Bağımlılık hem bağımlı olanın kendisini hem de içerisinde bulunduğu topluluğu işlevsizleştiren etkileri sebebiyle 19. yüzyılın sonundan beri bir hastalık olarak tanılanmaktadır. Bugüne kadar nörobilim uzmanları ve davranış bilimciler bağımlılığa ilişkin risk faktörleri konusunda ortak bulgular elde etmiş olsalar da kesin nedenleri hakkında ortak bir yargıda bulunamamışlardır. Nörobilimciler, bağımlılığın oluşmasına neden olabilecek genetik yatkınlık ve beyin işlevlerini araştırırken, davranış bilimciler davranışsal bağımlılık teorileri geliştirmeye ve doğrulamaya çalışırlar (Popescu, Marian, Drăgoi & Costea, 2021).

## **Davranışsal Bağımlılıklar**

Vücuda psikoaktif bir maddenin girmediği, bireyin kendisine ya da çevresindekilere zarar vermesine rağmen tekrar eden, bir eylemi gerçekleştirme dürtüsüne karşı gelemekten kaynaklanan davranış örüntülerinin tümü “davranışsal bağımlılık” olarak tanımlanmaktadır (Grant, Potenza, Weinstein & Gorelick, 2010). Davranışsal bağımlılık kavramı, ilk kez 1990 yılında Isaac Marks tarafından bireyin kendisine ve çevresindekilere zarar veren tekrarlayıcı dürtüler olarak tanımlanmıştır (Marks, 1990).

Davranışsal bağımlılıkta madde bağımlılığındaki gibi bireyin merkezi sinir sistemini etkileyecek bir psikoaktif madde kullanımı mevcut değildir. Davranışsal bağımlılıklarda madde bağımlılıklarındaki gibi beyin ödül sistemi aktif olmakta, biyokimyasal sürecin işlemesine neden olmaktadır (Han vd., 2011). Ödülün kazanılacağı beklentisi vücudun sürekli dopamin salgılamasına yol açar ve kumar oynama, sosyal medya ya da akıllı telefon kullanımı gibi faaliyetlerin gerçekleştirilmesine ilişkin dürtüler yaratır (Morris & Day, 2021). Özetle, belirli bir davranışın bireyin işlevselliğini bozacak kadar tekrarlanması, öz denetimin sağlanmaması, olumsuz yaşantı, düşünce ve duygulardan uzak durmak için davranışın sürekli olarak tekrarlanması davranışsal bağımlılıkların yarattığı olumsuz sonuçlardır (Leeman & Potenza, 2013).

Davranışsal bağımlılıkta önemli olan ödül için ne tükettiğimiz değil, neyi ödül olarak algıladığımızdır. Yani beyin bir kimyasal maddeyi olduğu kadar bir davranışı da ödül olarak kabul edebileceği vurgulanmaktadır (Holden, 2010). Araştırmalarda dopamin üreten sinir hücrelerinin hem madde kullanımı hem de bazı davranışları kapsadığı bulunmuştur (Grant, Brewer & Potenza, 2006; Kalivas & Volkow, 2005). Yani hem bazı maddelerin tüketilmesiyle hem de ekran araçlarının kullanımı, kumar oynama ve egzersiz yapma gibi davranışların yapılmasıyla beyin ödül merkezindeki dopamin artar (Hammond, Mayes & Potenza, 2014). Dopamin hormonunun yanında serotonin hormonunun da bağımlılık davranışında pekiştirici olduğu düşünülmektedir (Blanco, Orensanz-Muñoz, Blanco-Jerez & Sáiz-Ruiz, 1996).

Bağımlı olunan davranışın engellendiği, sıklığının azaltıldığı ya da birey tarafından durdurulduğu zamanlarda bağımlı kişinin yaşam tarzında değişiklikler, tükenmişlik, fiziksel yorgunluk, terleme, uyku düzeninde bozukluk, öfke patlamaları, aşırı yeme ya da iştahsızlık ve fiziksel aktivitede azalma gibi belirtiler görülebilmekte ve kişiye özgü olarak yaşanmaktadır. Sonuç olarak bireyin acı çekmesine neden olan davranışların davranışsal

bağımlılık olarak sınıflandırılması yapılmaktadır (Alavi, Maracy, Jannatifard & Eslami, 2011). Aşırı ekran kullanımı, kumar bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, seks bağımlılığı, oyun bağımlılığı, kleptomani (hırsızlık), pornografik video izleme bağımlılığı, istifçilik sendromu ve adrenalin bağımlılığı davranışsal bağımlılık konusunda sıklıkla yapılan araştırmalar arasındadır.

Davranışsal bağımlılıklar hakkında yapılan çalışmaların giderek arttığı gözlenmektedir. 2012 yılında, yalnızca davranışsal bağımlılık çalışmalarına yer verilen “Journal of Behavioral Addictions” dergisi yayımlanmaya başlanmıştır. Ayrıca davranışsal bağımlılık çalışmalarına başlangıç olarak kabul edilen patolojik kumar oynamanın, DSM 4’teki dürtü kontrol bozuklukları grubundan çıkarılarak DSM 5’in maddeyle ilişkili olmayan ve bağımlılık yapan bozukluklar arasında sınıflandırılması kararı, davranışsal bağımlılık kavramının kabul gördüğünü ortaya koymuştur.

Davranışsal bağımlılıklar her ne kadar madde bağımlılığı gibi psikoaktif bir maddenin vücuda alınmasını içermese de aynı semptomlar gözlenmekte, madde bağımlılığıyla ilgili unsurlarla daha kısıtlayıcı bir şekilde açıklanmaktadır. Bu semptomlar, davranışsal bağımlılık modelinin tanımını belirgin bir şekilde yansıtmaktadır. Bunlar, ruh halinde değişiklikler, artan tolerans ve yoksunluk belirtileri, içsel çatışma ve tekrarlama bulunabilir (Griffiths, 2005). Madde bağımlılıklarındaki tolerans ve yoksunluk semptomlarının davranışsal bağımlılıklarda da kullanılması, davranışsal bağımlılıkları iyi niyetli bağımlılıklar meşrulaştırılması ihtiyacından doğmuş olabilir (Starčević, 2016). Her seferinde aynı ya da daha yüksek hazzı yaşamak için faaliyetin çeşitli açılardan artırılması olarak tanımlanan tolerans, madde bağımlılığındaki kullanım dozunun yükseltilmesine eşdeğer değildir. Aynı şekilde, davranışın gerçekleştirilme sıklığının azalması sonucunda ortaya çıkan yoksunluk belirtileri, bağımlı bireyin madde kullanmaması sonucunda yaşadığı fiziksel yoksunluk belirtilerinden çok farklı olgulardır (Starčević, 2016). Diğer yandan davranışsal bağımlılıklar ile madde bağımlılığının ortak noktaları da mevcuttur. Her iki bağımlılık durumu karşılaşılan olumsuz sonuçlara rağmen bağımlı davranışın sıklıkla tekrarlanmasını; davranışlar üzerindeki kontrolün kaybedilmesini; davranışı gerçekleştirmeden önce karşı konulamaz bir arzuyu ve davranışı gerçekleştirirken haz duymayı içermektedir (Grant vd., 2010). Yukarıda bahsedilen davranışsal bağımlılıkların fenomenolojik özellikleri Tablo 1’de verilmiştir (Serenko & Turel, 2022).

Tablo 1

*Davranışsal Bağımlılıkların Fenomenolojik Özellikleri*

Bileşen	Tanım	Örnek
Dikkati Çekme	Davranış, bağımlının odak noktasıdır. Düşünceyi bastırarak seviyede sürekli arzulanmaktadır.	Alışveriş bağımlısı bir bireyin maddi yetersizliğinden dolayı alışveriş yapmadığı zamanlarda alışveriş yapma düşüncesinin sürekli ön planda olmasıdır.
Duygu-Durum Değişimi	Davranışın yapıp yapılmadığı zamanlarda bireyin duygu durumunda iniş çıkışlar yaratmasıdır.	Bir kumar oyuncusunun kumar oynadığı ya da oynamadığı zamanlardaki duygu durum değişiklikleridir.
Tolerans	Aynı ya da daha yüksek hazzı yaşamak için faaliyetin çeşitli açılardan artırılmasıdır.	Aynı hazzı hissedebilmek adına oyun bağımlısı bireyin giderek daha uzun süre oyun oynaması.
Geri Çekilme	Bağımlı olunan davranış askıya alındığında yaşanan fiziksel ve duygusal değişimlerdir (ajitasyon, duygu patlamaları, duygusal tükenmişlik, fiziksel rahatsızlık, kusma, baş ağrısı, insomnia, tat kaybı gibi).	Öfke patlamaları, ajitasyon, baş ağrısı, kusma ve tat kaybı belirtileri gibi.
Çatışma	Bağımlı olunan davranışı gerçekleştirmek uğruna iş, sosyal hayat, okul ve yakın çevreyi ihmal etme ve yaşanan çatışmalardır.	Sosyal medya bağımlısı bir bireyin daha fazla ekran karşısında vakit geçirmek için eşi ve çocuklarını ihmal etmesi.
Tekrar	Bağımlı olunan davranışın bırakılmasından bir süre sonra tekrar yapılmaya başlanmasıdır.	Televizyon bağımlısı bir bireyin, televizyon izleme süresini azaltma konusundaki sayısız girişiminin başarısız olmasıyla eski ekran süresine geri dönmesi.

Sürekli tekrarlanan problemlerli davranışlar, ister çok geniş ister daha dar bir bağımlılık kavramına dayansın, davranışsal bağımlılık olarak nitelendirilmektedir (Black, 2013). DSM 5'te yer davranışsal bağımlılıklar; patolojik kumar oynama, seks bağımlılığı, kompulsif satın alma, internet bağımlılığı, internet oyun bozukluğu ve çalma bağımlılığıdır. Literatürde yer alan ancak DSM 5'te yer almayan diğer davranışsal bağımlılıklar ise ekran bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, iş bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve nomofobidir. Ancak internet oyun bozukluğu yalnızca daha fazla çalışma için bir koşul olarak yer almaktadır. Diğer davranışsal bağımlılıklar ise “yıkıcı, dürtü-kontrol ve davranış bozuklukları (çalma hastalığı, yangın çıkarma hastalığı)”, “obsesif-kompulsif ve beraberinde gelen bozukluklar (saç ve tüylerini koparma, deri yolma bozukluğu)” olarak ya da başka kategoriler (tıkınırcasına yeme bozukluğu) altında yer almıştır. Bu durum, davranışsal bağımlılıkların nasıl kavramsallaştırılması gerektiği konusunda bir uzlaşma eksikliğini yansıtmaktadır (Starčević, 2016).

Bağımlılık teriminin anlamı, günlük ve akademik kullanımda bağlamsal ve sosyal olarak şekillendirilmiştir ve bu gerçeği kabul etmek önemlidir. Bağımlılık kavramının gerçekten farklı bir olguyu tanımlayıp tanımlamadığı, sorunlu davranışın ötesinde bir şey olup olmadığını belirlemek için önemli bir sorudur. Bağımlılık terimi, birçok farklı bağlamda kullanıldığından, sosyal ve kültürel faktörlerin yanı sıra fizyolojik ve psikolojik etkenlerle de ilişkilendirilmiştir (Black, 2013). Sorunlu davranışın ötesinde bağımlılık terimi genellikle bireyin kontrolünü kaybettiği, olumsuz sonuçlar doğuran ve tekrarlanan bir deseni ifade eder. Bu bağlamda, bağımlılığın yalnızca fizyolojik bir temele dayanıp dayanmadığı değil, aynı zamanda sosyal, psikolojik ve kültürel faktörlerin de rol oynayabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu açıdan, bağımlılık teriminin tanımı ve kapsamı üzerine yapılan araştırmalar ve tartışmalar önem taşımaktadır (Nathan vd., 2016).

Herhangi bir şeye bağımlı olmanın varsayımsal olarak mümkün olduğunu iddia etmek istersek neden pek çok insanın alkol bağımlısı olurken çok azının bahçe bakımı bağımlısı olduğunu açıklamak gerekmektedir. Bu nedenle bağımlılık kavramının varlığı bireyin deneyimlenmesi gereken olumsuz sonuçlardan gelmektedir. Bu evrede, yapılan davranışın sonucunda gelen fizyolojik ve psikolojik ödül (haz yaşantısı) ile sonrasında gelecek cezanın (fizyolojik, psikolojik ve çevre ile sorunlar) dengesi belirli bir bağımlılık davranışının kalıcılığını belirlemede önemli bir etkiye sahiptir (Griffiths, 2005).

Yapılan araştırmalar sonucunda davranışsal bağımlılık süreci ve göstergeleri aşağıdaki gibi bulunmuştur (De Alarcón, De La Iglesia, Casado & Montejo, 2019; Ögel, 2015).

- Bağımlılığa yol açan davranış, bireyin hayatında büyük bir rol oynar. Bu davranış, kişinin duygularını, düşüncelerini ve yaşam tarzını etkiler.
- Birey, bu davranışı zaman zaman haz kaynağı olarak veya kaygılardan kaçmak için tekrarlamaya başlar. Bağımlılık yapan davranış, bireyin karşılaştığı sorunlarla başa çıkma şekli haline gelir.
- Zaman içinde, bağımlılık yapan davranış duygular üzerinde tolerans geliştirir, bu nedenle istenilen etkiyi elde etmek için davranış tekrarları ve harcanan zaman artar.
- Birey davranışı gerçekleştiremediğinde sinirlilik, gerginlik, titreme gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkar.
- Bağımlılık yapan davranışı devam ettirmekle veya bırakmak arasında birey içsel çatışma yaşayabilir ve bu çatışma günlük yaşamını olumsuz etkilemektedir.

- Çatışma dönemini takip eden kısa bir süre içinde tekrarlayıcı yoğun ataklar başlar. Bu durum, bireyin yaşamının çeşitli alanlarında başarısızlığa yol açabilir

Goodman (1993) yapılan bir davranışın bağımlılık sonucunda mı ortaya çıktığını belirlemeye ilişkin altı temel tanı kriteri ileri sürmüştür. Bu altı ana kriterden beşincisi dokuz maddeden oluşmakta ve dokuzundan en az beşinin gözlemlenmesiyle davranışın bağımlılık nedeniyle yapıldığının ifade edilebileceğini belirtmiştir.

1. Belirli bir davranışı yapma dürtüsüne karşı direnç gösterememe
2. Davranışı yapmadan hemen önce stres ve gerginlik hissinin görülmesi
3. Davranışın yapılma anında ortaya çıkan psikolojik rahatlama ve haz
4. Davranışın yapılma esnasında kontrol kaybının görülmesi
5. Aşağıda belirtilen dokuz kriterin en az beşinin görüldüğü durumlar:
  - a. Davranış yapılmadan önceki hazırlık süreciyle sık sık meşgul olma
  - b. Davranışın planlanandan daha uzun süre yapılması
  - c. Davranışın yapılma süresini azaltmaya, kontrol edilmesine ya da ortadan kaldırılmasına yönelik planlan ve eylemlerin uzun süre ayırma
  - d. Davranışı gerçekleştirme, azaltma ya da durdurmaya yönelik eylemlerin uzun süreler alması
  - e. Bireyin görev sorumluluklarını ertelemesi ya da hiç yerine getirmemesi
  - f. Davranışa ayrılan uzun süreden dolayı sosyal ve mesleki faaliyetlerin aksatılması
  - g. Davranışın devam ettirilebilmesi için ekonomik, sosyal, psikolojik veya fiziksel problemlerin göz ardı edilmesi
  - h. İstenen etkiyi yaratmak için davranışın yapılma sıklığının ya da yoğunluğunun arttırılması
  - i. Davranış sıklığı azaldığında ya da gerçekleştirilmediğinde bireyde oluşan sinirlilik, huzursuzluk ve depresif bir ruh hali.
6. Belirtilerin en az bir ay devam etmesi

Tanı kriterlerinin oluşturulması ve gerekli sınıflandırmaların yapılmasıyla davranışsal bağımlılık çalışmalarının sınırları belirlenmekte ve daha net anlaşılmaları açısından faydalı olmaktadır. Davranışsal bağımlıklar, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi tekrarlayan, uzun süre devam eden ve belirli bir davranışın yapılması ile nitelendirilen bir bağımlılık türüdür. Bu bağlamda bağımlılık bir döngü halindedir (Güz & Güz, 2017).

### **Ergenlik Dönemi ve Davranışsal Bağımlılıklar**

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır ve genellikle fırtına ve stres dönemi olarak da adlandırılır. Bunun nedeni bedensel, toplumsal ve bilişsel açıdan büyük değişikliklerin gerçekleşmesidir (Alisinanoğlu, 2002). Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında bir köprüdür ve bu dönemdeki birey ne tam anlamıyla çocuk ne de tam anlamıyla yetişkin olarak kabul edilmektedir. Bu dönemdeki bireyler, kendi kararlarını alma ve sorumluluklarını yerine getirme konusunda daha fazla özgürlük talep ederler. Ancak bu bağımsızlık isteği, genellikle deneyimsizlikleri ve olgunlaşmamış sosyal ve duygusal becerileri nedeniyle tam anlamıyla yetişkin gibi sorumluluk alıp davranmalarını engeller. Bu durum, ergenlik döneminin belirgin özelliklerinden biridir ve genellikle bu yaş grubundaki bireylerin yaşadığı karmaşık duygular ve deneyimlerle ilişkilendirilir (Karancı, Gençöz & Bozo, 2011).

Ergenlik dönemi, bir geçiş sürecidir ve ergen bireyler bu dönemde kimliklerini keşfetmekte, değerlerini ve inançlarını şekillendirmekte ve toplumsal rollerini anlamaya çalışmaktadırlar. Ergen bireyler bu süreçte, genellikle yakın çevreleri ile çatışmalar yaşayabilirler (Stavropoulos, Kuss, Griffiths, Wilson & Motti-Stefanidi, 2017).

Ergenlik terimi, yaşamın ikinci on yılını kapsayan bir dönemi ifade eder. Bu dönemdeki gelişimsel değişimler oldukça yaygındır ve bebeklik döneminden sonra en hızlı değişimlerin yaşandığı evredir (Subrahmanyam, Kraut, Greenfield & Gross, 2000). Ergenlik döneminde, bireyin tüm gelişim alanlarında belirgin değişimler görülür. Ergenlik dönemindeki gelişimsel değişimler; cinsel, bilişsel, psikososyal ve ahlaki alanlarda belirgindir. Bilişsel gelişimde soyut işlemler dönemine geçiş, cinsel gelişimde genital döneme ilerleme, psikososyal gelişimde kimlik ve rol karışıklığı dönemine geçiş, ahlaki gelişimde ise yasa ve düzen dönemine geçiş gibi süreçler görülür (Burman, 2016).

Ergenlerin aşırı ekran aracı kullanımı ile ilgili yapılan araştırmalarda aile ilişkilerinin yetersizliği, aile ile verimli zaman geçirememek, iletişim eksikliği, ilgi eksikliği (Şahan &

Çapan, 2017), aile içinde tutarsız davranışlar, belirsiz rol dağılımı, rol çatışmaları ve ergenlerden aşırı beklentilerin (Akbulut, 2013) ve sosyal beceri eksikliğinin (Thatcher & Goolam, 2005) aşırı ekran kullanımlarında risk faktörleri olduğu ortaya konulmuştur. Bunun yanı sıra, akran baskısı, algılanan sosyal desteğin azlığı, yalnızlık ve utangaçlık da risk faktörleri arasında yer almaktadır (Aktaş & Yılmaz, 2016; Augner & Hacker, 2011; Esen & Gündoğdu, 2010). Bu risk faktörleri ergenlerin aşırı ekran kullanımlarıyla ilişkilendirilmiş ve araştırmalarda önemli bulgular olarak ortaya konmuştur.

Ergenlerde ekran bağımlılığının ortaya çıkmasında DEHB tanısının belirleyici bir rol oynadığına dair bulgular bulunmaktadır. Bir çalışmada, 12-18 yaş grubundaki ergenler arasında DEHB tanısı olan grupta ekran bağımlılığı oranının %12,9 olduğu tespit edilmiştir. Bu oran, herhangi bir ruhsal bozukluğu olmayan kontrol grubundaki ergenlerde %4,1 olarak belirlenmiştir. DEHB tanısının ergenlerde ekran bağımlılığı oranını artırdığı görülmüştür. Araştırmaya göre, DEHB tanısı olan kız ve erkek ergenlerde internet bağımlılığı oranı artarken, cinsiyet etkisi dışında DEHB tanısı, DEHB tanısı olmayanlara göre ergenlerde internet bağımlılığı oranını 3,37 kat artırmaktadır (Şenormancı, Konkan & Sungur, 2012).

Ergenlerin ekran kullanım süreleri arttıkça, duygusal ve davranışsal sorunların da arttığına dair bulgular mevcuttur. Ayrıca, ekran kullanımının artmasıyla ergenlerin öfke düzeylerinin yükseldiği ve öfke kontrol sorunları yaşadıkları gözlemlenmiştir (Ata, Akpınar & Kelleci, 2011). Bu tür araştırmalar, ergenlik dönemindeki ekran kullanımının olumsuz etkilerinin anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Özellikle aşırı ekran kullanımı, ergenlerde duygusal problemlerin ortaya çıkmasına ve öfke yönetiminde zorluk yaşanmasına neden olabilir. Bu nedenle, ergenlerin ekran kullanım alışkanlıklarını kontrol altında tutmaları ve duygusal sağlıklarını korumak için uygun yöntemlerle öfke yönetimini öğrenmeleri önemlidir.

Dijital oyunlar artık sadece çocuklar ve ergenler için değil, her yaş grubundan birey için popüler bir etkinlik haline gelmiştir. Ancak, çocuklar için geliştirilen dijital oyunlar sadece eğitsel amaçlarla sınırlı değildir. Bazı dijital oyunlar, eğitsel içeriğe sahip olmalarına rağmen, olumsuz temaları da içerebilir. Bu temalar arasında insanların ve hayvanların öldürülmesi, madde kullanımı, illegal davranışlar, cinsel içerikler, kadına yönelik şiddet, ırkçılık, argo kullanımı gibi unsurlar bulunabilir. Bu da kimlik karmaşası dönemindeki ergen bireyi olumsuz açıdan şekillendirebilir (Griffiths & Pontes, 2019). Oyun endüstrisi her geçen gün hızla büyümekte ve çeşitlenmektedir. Ancak bu genişleme sürecinde,

ergenlerin maruz kaldığı olumsuz içerikler, duygusal ve davranışsal sorunlara neden olabilir. Özellikle yetişkinler için tasarlanmış içeriklerin bulunduğu oyunlara erişim, ergenlerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir (Bluemke vd., 2009).

Ergen bireylerin kişilik özellikleri, kişiler arası ilişkilerde ve iletişimde davranışlarını ve motivasyonlarını belirleyen önemli unsurlardan biridir. İçe dönük ve dışa dönük kişilik özelliklerine sahip ergenlerin internet kullanımları incelendiğinde, genellikle dışa dönük bireylerin sosyal olmaları nedeniyle internetten daha fazla yarar sağladıkları belirtilmektedir. Örneğin, sosyal medya ve çevrimiçi platformlar üzerinden etkileşim kurmaya daha yatkın olan dışa dönük ergenler, bu ortamlardan daha fazla keyif alabilirler. Diğer yandan, içe dönük bireylerin iletişimin çoğunlukla online ortamda gerçekleştiği durumlarda bile kaygılanmaları nedeniyle internetten daha az yarar sağladıkları ifade edilmektedir (Batıgün & Kılıç, 2011).

### **Aşırı Ekran Kullanımı**

Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, problemli medya kullanımı, aşırı ekran süresi, dijital bağımlılık, teknoloji bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı, kavramlarının ön plana çıktığı görülse de aşırı ekran kullanımı ayrı bir konudur ve hepsini içermektedir (Liu vd., 2022). Bu araştırmanın çalışma grubunu ortaokulda öğrenim gören öğrenciler oluşturduğundan bağımlılık terimi yerine aşırı ekran kullanımı ifadesinin kullanımı tercih edilmiştir. Aşırı ekran kullanımı, televizyon, bilgisayar, akıllı telefon gibi ekranlı cihazların sınırsız ve kuralsız kullanımıyla ilgilidir (Köprülü vd., 2022). Aşırı ekran kullanımı ile ilgili bir diğer tanım ise; bireylerin mesleki ve eğitsel faaliyetleri dışında uzun süreler boyunca ve sorunlu bir şekilde çeşitli ekran araçlarıyla etkileşimidir (Guedes vd., 2018; Tezol vd., 2022).

Aşırı ekran kullanımı, internet bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı kavramlarının tamamı davranışsal bağımlılıklar olarak tanımlanmaktadır. Ancak aşırı ekran kullanımı ile diğer davranışsal bağımlılıklar arasındaki en önemli fark, durumun tek bir araç veya hizmetle sınırlı olmamasıdır. Aşırı ekran kullanımında yalnızca televizyon, cep telefonu ya da bilgisayar gibi tek bir ekran aracına erişimin kısıtlanması ya da ortadan kalkması başlı başına önemli bir ölçüt değildir. Bu durum, bireyin tüm ekran araçlarına aynı anda erişiminin ortadan kalktığında ortaya

çıkan rahatsızlık ve yoksunluk yaşantısı olarak ifade edilmektedir (Lin, Kononova & Chiang, 2019).

Günümüzde, ekranların yaygın kullanımıyla birlikte ekranlı cihazların sayısı da hızla artmaktadır. Televizyon, cep telefonu, dizüstü bilgisayar gibi ekran araçları, günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. İnsanlar adeta ekran olmadan yaşayamaz hale gelmişlerdir. Artık ekran kullanımı, bireylerin sosyal ilişkilerinden günlük rutinlerine, fiziksel ve duygusal sağlıklarından üretkenliklerine kadar her yönüyle kontrol edilemez bir gerçeklik haline gelmiştir (Yobel, 2019). İlk ekran araçlarından olan televizyon, başlangıçta erişimi zor olan bir teknolojik cihaz iken şimdi herkesin kolaylıkla erişebildiği bir konuma gelmiştir. Artık uyumadan önce ve uyandıktan sonra yatağımızda uzanırken, yemek yerken, lavabo ve banyoda, yürürken, durakta beklerken veya arkadaşlarımızla bir kafede otururken sürekli olarak ekran araçlarının kullanımı ön plana çıkmaktadır (Johnson, Sridhar & Joseph, 2022).

Bilinçli bir şekilde kullanıldığında, ekran araçları hayatımızı önemli ölçüde kolaylaştırmaktadırlar. Bilgi edinme, ödev yapma, ders çalışma, iletişim kurma, anılarımızı ölümsüzleştirecek fotoğraf ve videoları çekerken veya bir ürünü satın alma bu araçların sınırsız özelliği arasındadır. Ancak, doğru bir denge ve çerçeve olmadığında teknolojik araçların kullanımına ilişkin bir bağımlılık riski ortaya çıkabilir (Lissak, 2018). Dinç (2015) tarafından belirtildiği gibi, günümüz ergenleri doğdukları andan itibaren teknolojiyle büyümüş ve yeni teknolojilere uyum sağlamada yetişkinlerine göre daha becerikli bir nesil olarak bu bağımlılık riskini taşımaktadırlar. Teknolojiyle olan ilişkimizi dengede tutmak ve bilinçli bir şekilde kullanmak önemlidir. Ekranların hayatımızı kolaylaştırmasının yanı sıra, sağlıklı alışkanlıklar geliştirmek ve teknolojiyi verimli bir şekilde kullanmak da önemlidir (Wu vd., 2016).

Bağımlılık kavramı, zararlı sonuçlarının farkında olunmasına rağmen, belirli bir madde veya faaliyet üzerindeki kontrolün kaybedilmesini ve ısrarla bağlanmayı kapsar. Eroin, alkol ve kokain gibi geleneksel bağımlılıklar uzun zamandır bilinmektedir (Semaille, 2009). Ancak 21. yüzyıl ileri teknolojilerinin ortaya çıkmasıyla birlikte teknolojiye bağlı yeni bağımlılık biçimleri de ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bu bağımlılıklar arasında "ekran bağımlılığı" büyük ilgi görmektedir.

Bireylerin ekran kullanımlarının bağımlılık seviyesine gelmesi bir yanda yaşanacak bir durum değildir; bunun yerine süreç adım adım gelişmektedir. Bu adımlar, bağımlılığın

ilerlediğine dair önemli ve ciddi belirtilerdir. Dolayısıyla, bu adımların takibi ve kontrol edilmesi, bağımlılığın başlamadan önce önlenmesi açısından büyük önem taşır (Dinç, 2015). Bu aşamalardan ilki *keşifsel kullanımdır*. Birey çevresinden duyduğu ya da internet üzerinde bir site, oyun veya uygulama işitir ve merak duygusu ortaya çıkar. Bu merakını gidermek için söz konusu siteyi ziyaret eder, oyunu oynar veya uygulamayı kullanır. Bu ilk adım genellikle sorun teşkil etmez; çünkü sadece keşif amaçlıdır ve merak giderilmiştir. Bundan sonraki kullanımlar ise artık ikinci veya üçüncü adımın kullanımları olabilir.

İkinci aşama, *sosyal kullanımdır*. Bireyin sosyal çevresinde belirli bir oyunu oynayan veya bir sosyal medya uygulamasını düzenli olarak kullanan bir arkadaş grubu varsa, bu gruba dâhil olmak veya grupta kalıcılığını sürdürmek için söz konusu oyunu oynamaya veya uygulamayı kullanmaya başlar. Çünkü grup içindeki gündemin dışında kalmak gruptan dışlanmayla sonuçlanabilir. Dolayısıyla, gruba uyum sağlamak için kişi istese de istemese de, ekran kullanmaya devam eder. Bu nedenle, keşifsel kullanımın ardından genellikle sosyal kullanım başlar ve özellikle ergenlerde bağımlılığı başlatan veya sürdüren bir faktör olarak görülür.

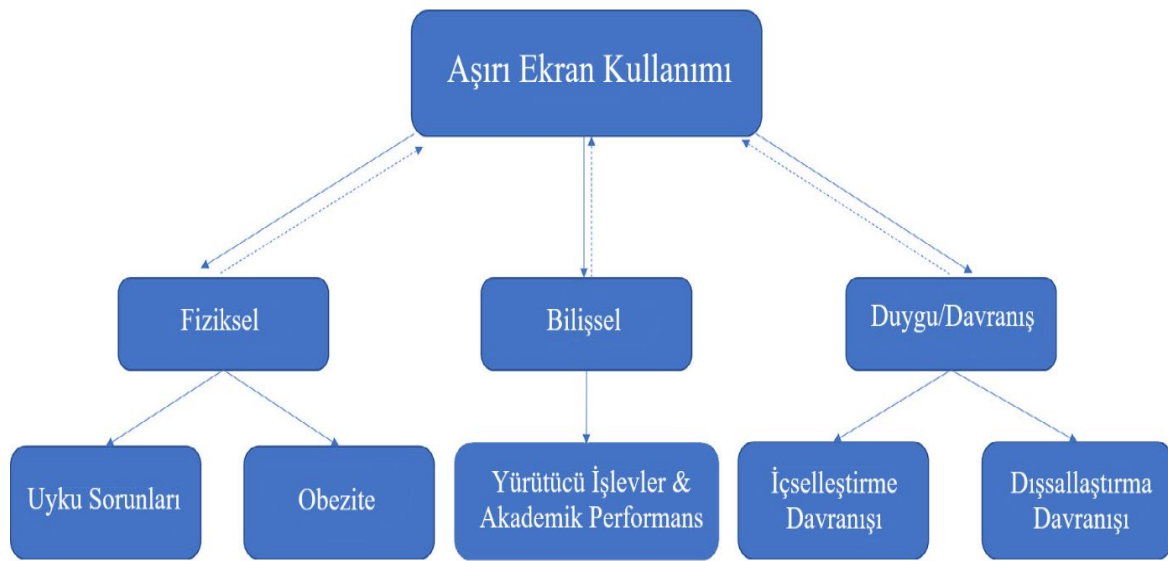
Üçüncü adım *operasyonel/amaca dönük kullanımdır*. Bu amaçlardan ilki zevk almak, diğeri ise problemlerinden uzaklaşmaktır. Serbest zamanlarını nasıl değerlendireceği konusunda bilinçsiz olan ve aktif bir sosyal çevresi olmayan bireylerin ekran araçlarıyla sıklıkla meşgul olmasıdır. Serbest zamanlarını dolduracak en ulaşılır ekran aktiviteleriyle doldurur, hatta haz duyarlar. Dolayısıyla başka alternatifleri araştırmadan doğrudan ekran araçlarına yönelirler. Diğer bir amaca yönelik kullanım ise problemlerden uzaklaşmaktır. Birey, probleminin kaynağı ne olursa olsun unutmak amacıyla ekran araçlarına başvurur. Bu yaklaşımla, var olan sorunlardan kaçarak, sorunsuz bir dünyada kendini bulur veya var olur. Bu durum, başlangıçta kısa vadeli olarak rahatlama sağlayabilir gibi görünse de, uzun vadede çözülmeyen problemler devam edebilir ve hatta ekran aracı kullanımı problemin kendisi haline gelebilir.

Dördüncü ve son aşama ise *bağımlı kullanımdır*. Bu aşamaya gelindiğinde bireyin artık ekran aracının karşısına geçmek için herhangi bir nedene ihtiyacı kalmamıştır. Merak etme, sosyal çevrenin kullandığı uygulamalar veya bireyin sorunlarının varlığı önemini yitirmiş, bağımlı hale gelmiştir (Dinç, 2015).

Oyun bağımlılığı, DSM 5'te tanılanmış tek ekran tabanlı bağımlılık türü olsa da, tıp literatüründe internet ve ekran bağımlılıklarının, madde bağımlılıklarıyla tolerans,

yoksunluk, çatışma ve tekrar açısından benzerlikler gösteren davranışsal bir bağımlılık ve dürtü kontrol bozukluğu olduğu ortaya konmuştur (Johnson vd., 2022). Singh'e (2022) göre de aşırı ekran kullanımı, madde bağımlılıklarına benzer bir yapıya sahiptir. Aşırı ekran kullanımı davranışı sağlığa zarar veren alkol gibi bir madde kullanmayı içermese de, davranışa ayrılan zamanın çevre ile ilişkiyi olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur.

Aşırı ekran kullanımı ve olumsuz sonuçlarına ilişkin literatürde en sık rastlanan değişkenlere ait araştırma bulgularının özeti Şekil 1 de verilmiştir.



Şekil 1. Aşırı ekran kullanımı ve olumsuz sonuçları

Aşırı ekran kullanımının olumsuz sonuçları fiziksel, bilişsel ve duygu/davranış olarak üç grupta incelenmektedir. En sık karşılaşılan fiziksel problemlerden biri uyku sorunlarıdır. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, aşırı ekran kullanımı daha düşük uyku süresi ve kalitesiyle ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, aşırı ekran kullanımı ile uyku problemleri arasında karşılıklı bir ilişki olduğu düşünülmektedir; yani kısa uyku süresinin azalmasıyla artan ekran kullanımı gözlemlenmektedir (Demirci, Akgönül & Akpınar, 2015; Wheaton, Jones, Cooper & Croft, 2018).

Ekran süresi, çocukluk ve ergenlik döneminde yağlanma ve fazla kilo riskiyle güçlü ve pozitif yönde bir ilişkiye sahiptir (Furuncu & Öztürk, 2020; Oğuz & Kutluca, 2020; Radesky, Schumacher & Zuckerman, 2015). Sedanter davranışlar, yani uzun süre oturarak veya hareketsiz kalarak geçirilen zaman, bu ilişkiyi etkileyen önemli bir faktördür. Ekran kullanım süresini azaltan ergenlerin, sedanter davranışlarda belirgin azalma ve vücut kitle

indeksi artışlarında daha yavaş bir seyir göstermişlerdir. Ayrıca, aşırı ekran kullanımı ile obezite arasında karşılıklı bir ilişki olduğu düşünülmektedir; yani aşırı kilolu veya obez bireylerin diğer akranlarına göre daha fazla ekran aracı kullanma eğiliminde oldukları bulunmuştur (Nightingale vd., 2017).

Aşırı ekran kullanımının dil gelişimi ve genel yürütücü işlevlerle (dikkat yönetimi, kısa süreli bellek, problem çözme ve karar verme, planlama ve organizasyon, bilişsel esneklik) negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Suggate & Martzog, 2021). Ergenlik döneminde ise aşırı ekran kullanım süresinin çalışma belleği ve odaklanma yeteneği ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Aşırı ekran kullanımı ile yürütücü işlevler arasında karşılıklı bir ilişki olabilir; daha düşük öz düzenleme/genel yürütücü işlevlerin, sonraki dönemde artan ekran kullanım süresine neden olabileceği araştırma bulguları arasındadır (Lillard, Drell, Richey, Boguszewski & Smith, 2015). Ayrıca, ergenlik döneminde aşırı ekran kullanımının, sınıf katılımı ve genel akademik performans (Pagani, Fitzpatrick, Barnett & Dubow, 2010; Velert vd., 2014) ile negatif, depresyon ve anksiyete belirtileri (Akbaş & Dursun, 2020; Demirci vd., 2015; Dennis vd., 2022; Derya, 2020) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Aşırı ekran kullanımı ayrıca yalnızlık hissi, düşük özsaygı, bozulmuş kişilerarası ilişkiler ve içselleştirilmiş davranışlar (duygusal ve zihinsel rahatsızlıkların içe dönük olarak ifade edilmesi) ile ilişkilendirilmiştir (Caplan, 2007). Diğer yandan depresyon ve anksiyete belirtilerinin artmasıyla ekran kullanım süresinin arttığı bulunmuştur (Bian & Leung, 2014).

Aşırı ekran kullanımı ile dışa dönük davranışlar, yani başkalarıyla etkileşime girme eğilimindeki davranışlar, arasındaki ilişki konusunda yapılan araştırmalar dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, saldırganlık ve suç işleme benzeri semptomların ortaya çıkabileceğini göstermektedir (Holtz & Appel, 2010; Tomopoulos vd., 2007). Aşırı ekran kullanımı ile dışa dönük davranışlar arasında karşılıklı bir ilişki olabilir; çünkü dürtüsellik ve dikkat problemleri artan ekran kullanım süresiyle de ilişkilendirilmiştir (Riehm vd., 2019).

Aşırı ekran kullanan ergenlerin dış mekân etkinliklerine katılma olasılıklarının diğer akranlarına göre daha az olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Patterson vd., 2022; Yadav & Chakraborty, 2021).

Aşırı ekran kullanımının olumsuz etkileri fiziksel, bilişsel ve duygu/davranışsal açılarından incelenmektedir. Ergenlik döneminde aşırı ekran kullanımının en yaygın fiziksel etkileri,

uyku sorunları ve obezite riskidir. Bilişsel açıdan, aşırı ekran kullanımının dil gelişimi, dikkat yönetimi, kısa süreli bellek, problem çözme ve karar verme gibi yürütücü işlevler üzerindeki olumsuz etkileridir. Duygu ve davranışsal açıdan ise, aşırı ekran kullanımı depresyon, anksiyete, düşük özsaygı, yalnızlık hissi, bozulmuş kişilerarası ilişkiler ve içselleştirilmiş davranışlarla ilişkilendirilmiştir. Sonuç olarak, aşırı ekran kullanımının ergenlerin sağlığı, gelişimi ve iyilik hali üzerinde çok yönlü ve önemli etkileri olduğu görülmektedir. Bu nedenle, ekran araçlarının sağlıklı kullanımını sağlamak ve ergenleri sağlıklı yaşam alışkanlıklarına teşvik etmek büyük önem taşımaktadır.

### **Bilişsel Davranışçı Kuram ve Davranışsal Bağımlılıklar**

Epiktetos'a göre, insanlara dış dünyadaki olaylar, nesnelere ve insanlar zarar veremez. Yalnızca dış dünyaya ilişkin inançlar, tutumlar ve bakış açıları kendilerine zarar verebilir. Koşullar insanların istek ve beklentilerinden bağımsız olarak mevcuttur. Dışsal olaylar insanların kontrolü dışında gerçekleşir. İnsanların koşulları değiştirmeye veya dünyanın kendi kurallarına uymasını beklemeye çalışmaları genellikle hayal kırıklığıyla sonuçlanır. Epiktetos'a göre, insanlara olumlu ya da olumsuz yönde etki eden şeyler "olaylar" değil, insanların bu olayları anlamlandırma süreçleridir. Bilişsel davranışçı terapi (BDT) Epiktetos'un bu felsefi bakış açısıyla benzerlikler taşır. BDT, psikoterapi yaklaşımları arasında tüm dünyada en hızlı yayılan ve kabul gören bir yaklaşımdır (Türkçapar, 2012). Elbette, BDT yalnızca Epiktetos'un felsefi bakış açısı ve onun ilkeleriyle sınırlı değildir. BDT'ye göre, bireyin ruhsal özellikleri çocukluk yaşantıları, çevresi ve ilişki kurduğu insanlar tarafından şekillendirilir. Bu kuram, bireyin sorunlarının bilişsel ve davranışsal temellerinin bilimsel metodlarla açıklanabileceğini savunmaktadır. Öğrenme kuramları, bilişsel psikoloji ve sosyal öğrenme kuramı da bu bakış açısının temellerini oluşturmaktadır (Türkçapar, 2012).

BDT, Beck'e (2008) göre kişinin olumsuz ve işlevsiz düşüncelerini daha sağlıklı ve işlevsel olanlarla değiştirerek psikolojik problemlerin çözülmesini hedefleyen etkili bir yaklaşımdır. Bu terapi, bireyin yaşadığı psikolojik sorunların temelinde yatan inançlar ve düşünceler üzerine kurulmuştur. Terapi sürecinde, danışanların sağlıksız düşüncelerini değiştirme ve sağlıklı düşünceleri benimseme konusunda eğitim ve psikolojik destek ile psiko-eğitsel bir yöntem izlenir (Sarısoy, 2014). Bilişsel davranışçı terapistler, danışanların güçlü yönlerini belirleyerek terapi sürecini bu güçlü yönler üzerine inşa etmeyi ve sorun

çözme becerilerini geliştirmeyi amaçlarlar. Ayrıca, geçmişten günümüze uzanan ve değişmesi zor olan sorunlu yapıları bilişsel, duygusal ve davranışsal açılardan değerlendirip değiştirmeye çalışırlar (Dattilio, 2018). Terapideki amaç, hatalı düşünceleri tanımlayarak onları daha uyumlu hale getirmek ve psikolojik problemleri etkileyen düşünceleri daha işlevsel olanlarla değiştirmektir. Otomatik düşüncelere odaklanılarak temel inançlar ve şemalar anlaşılabilir hale getirilir. BDT'nin ana hedefi, işlevsiz düşünceleri işlevsel hale getirerek bireyin yaşadığı problemlere yönelik çözüm stratejilerini öğretmektir (Beck, 2008).

BDT sürecinde otomatik düşünceler, danışanın yaşadığı sorunları anlamak ve çözmek için odaklanılan önemli bir unsurdur. Danışanın bu düşüncelerini fark etmesi, değerlendirmesi ve değiştirmeyi öğrenmesi esastır. Ancak bu kurama göre, otomatik düşünceler yüzeydeki ve basitçe ulaşılabilen düşüncelerdir. Otomatik düşünceler, daha derinde yer alan temel inançlardan kaynaklanmaktadır. Temel inançlar, bireyin çocukluktan itibaren anne babasıyla, çevresiyle ve dünyayla kurduğu ilişkiler sonucunda oluşmaktadır. Ara inançlar, temel inançlardan etkilenen ve bireyin bir olaydan nasıl etkileneceğini ve olayı nasıl yorumlayacağını belirleyen inançlardır. Bireyin beklentileri, varsayımları ve tutumları gibi unsurlar, ara inançlara örnek olarak verilebilir. Bu ara inançlar, otomatik düşüncelere yol açan düşünce kalıplarını şekillendirirler. BDT, bu temel inançları ve ara inançları tanımlamak ve değiştirmek üzerine odaklanarak danışanın düşünce ve davranışlarını dönüştürmeyi hedefler (Beck, 2008).

Şema ve mod kavramları, bilişsel yapıyı etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır ve bilişsel davranışçı terapi uygulayıcıları tarafından sıkça kullanılan kavramlardır. Şemalar, bireyin sık sık karşılaştığı ve kişilik üzerinde etkili olan bilişsel yapıları ifade eder. Beck, insan davranışlarının karmaşıklığını açıklamak için "mod" kavramını da kullanmıştır. Bu kavram, bireyin kişiliğini şekillendiren ve olayları yorumlarken kullandığı bilişsel, davranışsal, duygusal ve motivasyonel şema yapılarını tanımlamaktadır (Murdock, 2013).

BDT'de ancak bilişlerin değiştirilmesiyle değişimden bahsetmek mümkündür. Bu nedenle BDT'de, bu değişimin sağlanması amacıyla çeşitli tekniklere başvurulmaktadır (Türkçapar, 2012). BDT'de, bilişsel ve davranışsal teknikler sıkça kullanılır. Bilişsel teknikler, danışanın bilişsel hatalarını düzeltmek için yapılan işlemleri içerir ve buna bilişsel yeniden yapılandırma denir. Bu teknikler, yanlış ve işlevsiz düşünceleri tespit edip değiştirmeyi amaçlar. Davranışsal teknikler ise danışanın davranışlarını değiştirmek için kullanılır. Örneğin, ağır depresyonu olan bir danışan için çeşitli aktivite programları uygulamak veya

yeni beceriler (girişkenlik, atılganlık, problem çözme gibi) öğretmek bu teknikler arasındadır. Ayrıca, ev ödevleri bilişsel-davranışçı yaklaşımın önemli bir unsuru olarak kabul edilir. Danışanların terapi sürecinde öğrendikleri teknikleri günlük yaşamlarına aktarmalarını ve pratiğini sağlamak amacıyla verilen bu ödevler, terapinin etkili olmasını destekler (Murdock, 2013).

Young (2007)'a göre, teknoloji insanların karşılaştığı problemlerin doğasını ve bunların tedavi edilme yöntemlerini değiştirmektedir. Literatür incelendiğinde, davranışsal bağımlılıkların tedavisi veya azaltılmasına yönelik en sık rastlanan uygulamaların BDT temelli uygulamalar olduğu görülmektedir (Bağatarhan, 2020; Canoğulları Ayazseven, 2019; Dennison, Russo, Burdick & Jenkins, 2004; Erol, 2019; Lindenberg, Kindt & Szász-Janocha, 2022; Zhou, Rau, Yang & Zhou, 2020). Ancak, BDT temelinde gerçekleştirilen grup rehberliği, psiko-eğitim ve grupla psikolojik danışma uygulamalarının sınırlı olduğu görülmektedir.

BDT, davranışsal bağımlılıkları değerlendirmede ve tedavi etmede çeşitli stratejiler sunmaktadır. Davranışsal bağımlılıklar genellikle internet, video oyunları, sosyal medya ve diğer dijital teknolojilere aşırı derecede bağımlı olmayı içermektedir. BDT, bu tür bağımlılıkları anlamak ve yönetmek için aşağıdaki adımları izlemektedir (Kouimtsidis, Davis, Reynolds, Drummond & Tarrier, 2007; Mitcheson vd., 2010)

1. Davranışsal Değerlendirme: BDT, önce bireyin ekran kullanım alışkanlıklarını detaylı bir şekilde değerlendirir. Bu, günlük ekran süreleri, ekran karşısında hangi aktivitelerin yapıldığı, hangi duyguların bu aktivitelerle ilişkilendirildiği gibi bilgileri içerir.
2. Davranışsal Gözlem: Terapist, bireyin ekran kullanımını gözlemleyerek hangi durumlarda, hangi tetikleyicilerle (örneğin, stres, serbest zaman) bağımlı olunan davranışın gerçekleştiğini ya da yapılma sıklığının arttığını belirlemeye çalışır.
3. Bilişsel Değerlendirme: BDT, bireyin bağımlı davranışı yönlendiren düşünce kalıplarını, inançları ve kullanım amaçlarını incelemeyi içerir. Örneğin, "yalnız hissettiğimde sadece telefonumda vakit geçirmek beni rahatlatır" gibi düşüncelerin incelenmesi önemlidir.
4. Alternatif Davranışların Belirlenmesi: Terapist, aşırı ekran kullanımı yerine daha sağlıklı davranışların yapılmasını teşvik eder. Bu alternatif davranışlar, sosyal

etkileşim, fiziksel aktiviteler, hobi edinme veya dinlenme teknikleri gibi bağımlı davranışın yerine geçecek daha sağlıklı davranışlardır.

5. Düşünce ve Duygu İlişkilerinin Anlaşılması: BDT, bireyin ekran kullanımını tetikleyen düşünceleri ve bu düşüncelerle ilişkili duyguları belirlemeye odaklanır.
6. Problem Çözme Becerisinin Geliştirilmesi: BDT, bireyin problem çözme becerilerini geliştirmeye odaklanır. Ekran kullanımının problemlerden kaçış noktası olarak algılanmasını düşük problem çözme becerisi olarak değerlendirmektedir. Bu, problem çözme becerileri, zaman yönetimi, hedef belirleme, dış durdurucular kullanma, hatırlatıcı kartların kullanılması, gibi becerilerin öğretilmesini içerir.
7. Bilişsel Yeniden Yapılandırma: BDT, aşırı ekran kullanımı ile ilişkili işlevsel olmayan düşünceleri ve inançları değiştirmeyi hedefler. Çünkü duygu ve davranışlarımızın kaynağı düşünceler olarak değerlendirilmektedir. İşlevsel olmayan düşünceler en sonra işlevsel olmayan davranışlarla sonuçlanacaktır. Bu süreçte, bireyin düşüncelerinin gerçekçiliği ve doğruluğu değerlendirilir.

Bilişsel davranışçı yaklaşım çerçevesinde sağlıklı ekran kullanımı ise, bireyin ekran aracını belirli bir amacı yerine getirmek için uygun bir süre ve şekilde kullanması olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşıma göre, bireyin gerçek hayattaki sosyal iletişim ile sanal iletişimi birbirinden ayırt edebilmesi ve farklı sanal kimlikler benimsememesi önemli bir kriterdir (Şenormancı vd., 2010).

Bu çalışma kapsamında hazırlanan psiko-eğitim programı BDT yönelimli olup ergenlerin ekran kullanımlarını değerlendirmelerini, ekran kullanımlarına ve kullanımlarının engellendiği durumlarına ilişkin düşünce, duygu ve davranışlarını fark etmelerini, işlevsel olmayan düşüncelerini ve inançlarını değiştirmeyi, aşırı ekran kullanımı yerine daha sağlıklı alternatif davranışların fark edilmesini ve zaman yönetimi, hedef belirleme, dış durdurucular kullanma, hatırlatıcı kartların kullanılması, gibi becerilerin öğretilmesini içermektedir.

### **Aşırı Ekran Kullanımı ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde aşırı ekran kullanımı kavramını ele alan, Türkiye’de ve yurt dışında yapılan çalışmalar özetlenmiştir.

Türkiye’de aşırı ekran kullanımı ile yapılan çalışmaların başında Problemlili Medya Kullanım Ölçeği’nin (PMKÖ) uyarlanması çalışması yer almaktadır (Furuncu & Öztürk, 2020). Bu araştırmada Domoff vd. (2019) tarafından geliştirilen PMKÖ’nün Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik araştırması yapılmıştır. Çocukların ekran bağımlılık düzeylerinin ebeveynlerinin görüşleriyle değerlendirildiği ölçme aracı dokuz maddeden oluşmaktadır ve araştırma bulguları 4-11 yaş grubunda ekran bağımlılığını saptamada geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

Çakır Aksungur (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, 6-11 yaş aralığındaki çocukların ekran bağımlılık düzeyleri ile dikkat süreleri ve sosyal uyum düzeyleriyle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre çocukların ekran bağımlılık düzeyleri ile dikkat süreleri ve sosyal uyum düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu, çocukların cinsiyeti ve anne-babanın eğitim düzeyine göre anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Okul öncesi dönemdeki çocukların ekran kullanım süreleri ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada (Beadini, 2023) okul öncesi eğitim kurumlarında öğrenimine devam eden 101 çocuğun ailelerinin görüşlerine göre ekran kullanım süresi ile sosyal beceriler (öfke kontrolü, uyum, amaç oluşturma ve kendini kontrol etme becerileri) arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca araştırmada ekran kullanım süresinin sosyal beceri düzeyindeki varyansın %16’sını açıkladığı tespit edilmiştir.

Temiz Arslan (2022) araştırmasında çocukların ekran bağımlılık düzeyleri ile sosyal becerileri (iletişim başlatma, atılganlık, problem çözme ve plan yapma) arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada çocukların ekran bağımlılık ve sosyal beceri düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca çocukların ekran bağımlılık düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Çocukların aşırı ekran kullanımı ile ilgili yapılan bir araştırma da Coşkunalp (2022) tarafından yapılmıştır. Araştırma, ebeveynlerin dijital öz yeterlik düzeyi ile çocuklarının problemlili medya kullanımları ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulguları ebeveynlerin dijital öz yeterlik düzeyleri ile çocuklarının problemlili medya kullanımları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Ekran kullanım alışkanlıkları ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada (Koyuncuoğlu & Akaroğlu, 2023) 4-6 yaş aralığındaki 303 çocuğun annelerinin görüşlerine göre ekran kullanımı ile öz düzenleme becerileri arasında negatif

yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca çocukların ekran kullanım süresinin, çocukların cinsiyetine ve annenin eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Diğer yandan kardeş sayısı, babanın eğitim düzeyi ve algılanan sosyo-ekonomik düzey ile anlamlı bir bulunmamıştır.

Ebeveynlerin çocuklarının ekran bağımlılığı ile ilgili tutumlarının incelendiği bir araştırmada da çocukların ekran bağımlılık düzeylerinin kardeş sayısına, çocuğun yaşına, günlük ekran kullanım süresine ve ebeveynlerinin tutumlarına göre (tedirgin tutum, ödül-ceza tutumu ve tepki verme/vermeme) farklılaştığı bulunmuştur (Kırlıoğlu, Kayaalp & Arslan, 2023).

Çocukların ekran karşısında geçirdikleri süre ile fiziksel aktivite, uyku-uyanıklık döngüsü ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmanın bulgularına göre ekran karşısında geçirilen süreyle fiziksel aktivite, uyku-uyanıklık döngüsü ve yaşam kalitesi arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Koyuncu & Varol, 2023).

Çocukların problemleri medya kullanım düzeylerinin annelerinin demografik özellikleriyle (yaş, eğitim ve çalışma durumu) ve evde medya kullanımına ilişkin kuralların olup olmamasıyla ilişkisinin incelendiği bir araştırmada çocukların problemleri medya kullanım düzeylerinin annenin eğitim düzeyine, çalışma durumuna ve evde medya kullanımına ilişkin kuralların olup olmamasına göre anlamlı olarak farklılaştığı; çocuklarının ekran aracı kullanım süresiyle annenin kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (Yalçın, Alver & Yalçın, 2022).

Deniz (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada üniversite öğrencilerinin pandemi dönemi ile ilgili kaygıları ve ekran bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin Covid19 kaygı düzeyleri ile ekran bağımlılık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Ekran bağımlılık düzeyi ile çevrimiçi mahremiyet farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla üniversite öğrencileriyle yürütülen diğer bir araştırmada elde edilen bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin ekran bağımlılık düzeyleri ile çevrimiçi mahremiyet farkındalık düzeyleri arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ayrıca çalışmada ekran bağımlılığı ve çevrimiçi mahremiyet farkındalık düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve sosyal medya kullanma amacı değişkenlerine göre farklılaşmadığı görülmüştür (Avcı & Kayıran, 2023).

Gökalp (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada helikopter ebeveynlik, öz denetim, öz yeterlik ve çoklu ekran bağımlılığı arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bu araştırmanın bulgularına göre anne helikopter ebeveynliği ve baba helikopter ebeveynliğinin çocuklarının çoklu ekran bağımlılık düzeyleri ve düşük öz denetimleri ile ilişkili olduğu, ancak özsaygı ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Ayrıca, aracılık analizinden elde edilen sonuçlar, anne helikopter ebeveynliğinin düşük öz denetim yoluyla çocuklarının çoklu ekran bağımlılık düzeyi üzerinde dolaylı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Li, Luo ve He (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ebeveynlerin ekran bağımlılık düzeyleri ile çocuklarının ekran bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkiye aracılık eden faktörlerin doğrulanması amaçlanmıştır. Araştırma bulguları ebeveynlerin ekran bağımlılık ve ekran kullanımına ilişkin kaygı düzeyleri ile çocuklarının ekran bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin pozitif olduğunu, ancak ebeveyn-çocuk ilişkisinin diğer değişkenlerle negatif ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Felix vd. (2020) tarafından yapılan bir araştırmada okul öncesi çocuklarda motor beceriler ile görsel medya araçları kullanımı arasındaki ilişki, fiziksel aktivite ve sedanter yaşam tarzı üzerinden araştırılmıştır. Araştırmada aşırı ekran kullanım düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif, sedanter yaşam tarzı ile pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Çocukların ekran kullanım düzeylerinin uyku süresi, uyku kalitesi ve davranış sorunları üzerindeki etkilerinin incelendiği bir araştırmada ekranların aşırı kullanımının çocuklarda uyku süresi ve kalitesi üzerinde negatif bir etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca içe dönük ve dışa dönük davranış sorunlarının ekran kullanım süresine göre farklılaştığı bulunmuştur Merin vd. (2024).

Brindova vd. (2014) ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerinin cinsiyet, ekran aracının yatak odasında bulunma durumu, ebeveynlerin ekran kullanımına yönelik kuralları, ekran aracı türü ve ebeveynlerle birlikte ekran aracı kullanımına göre farklılaşıp farklılaşmadığını yaptığı araştırmada incelemiştir. Araştırmada ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeyi ile ekran aracının yatak odasında bulunma durumu ve ebeveynlerle birlikte ekran aracı kullanımına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Diğer yandan, ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerinin cinsiyetlerine, ebeveynlerin ekran kullanımına ilişkin kuralları olup olmadığına ve kullandıkları ekran aracı türüne göre farklılaşmadığını bulunmuştur.

Likhitweerawong vd. (2024) tarafından yapılan bir araştırmada aşırı ekran kullanım davranışında bulunan çocukların davranış sorunlarına yürütücü işlev bozukluğunun katkıda bulunup bulunmadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulguları, ekran süresinin artmasının çocuklarda davranış sorunlarını artırdığını, bu etkinin ise yürütücü işlev bozukluğu aracılığıyla gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Araştırmada, ekran süresinin davranış sorunlarını artırma etkisinin ortalama nedensel meditasyon etkisinin 0,28 olduğu bulunmuş, bu etkinin toplam etkinin %54,9'unu açıkladığı belirlenmiştir.

Çocukların ekran kullanım süresi ile psiko-sosyal iyilik düzeyleri arasındaki ilişkinin ve bu ilişkide vücut kitle indeksi, uyku süresi ve ebeveyn-çocuk etkileşiminin olası aracı rolünün incelendiği bir araştırmada çocukların ekran kullanım süresi ile psiko-sosyal iyi oluşları arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki vücut kitle indeksi, uyku süresi ve ebeveyn-çocuk etkileşimi gibi faktörler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Ebeveyn-çocuk etkileşiminin, toplam zorlukların %28,1'ini ve prososyal davranışların %58.6'sını açıkladığı bulunmuştur (Zhao vd., 2018).

Jain, Shrivastava, Mathur, Pathak ve Pathak (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ergenlerin aşırı ekran kullanımlarına ilişkin risk faktörlerinin bulunması amaçlanmıştır. Araştırmada, risk faktörleri gece yatmadan önce cep telefonu kullanımı, ebeveynlerin ekran kullanımına ilişkin düşük farkındalığı, yatak odasında bir ekran aracının bulunması ve ergenlerin sosyal yaşam aktivitelerinin düşüklüğü olarak bulunmuştur. Ergenlerin aşırı ekran kullanımlarına ilişkin risk faktörlerinin incelendiği diğer bir araştırmada ise ergenin öğrenci yurdunda yaşaması ve annenin eğitim düzeyinin düşük olması risk faktörleri olarak bulunmuştur (Cui, Zou, Lin, Cao & Luo, 2022).

Gingold, Simon ve Schoendorf (2013) yaptığı araştırmada ergenlerin ekran kullanım sürelerinin çeşitli faktörlere göre değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin ekran kullanım sürelerinin aileleriyle birlikte yapılan aktivitelerin sıklığına, yatak odasında televizyon bulunup bulunmamasına, ekran aracı kullanımıyla ilgili kuralların olup olmamasına ve ergenlerin fiziksel aktivite düzeylerine göre farklılaştığı bulunmuştur.

Yamada vd. (2024) tarafından yapılan bir araştırmada çocukların aşırı ekran kullanım düzeyleri ile çeşitli değişkenlerin ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları çocukların aşırı ekran kullanım düzeyleri ile fiziksel aktivite eksikliği, öfke kontrol sorunları, akademik erteleme ve davranış problemleri ile pozitif ilişkilerin bulunduğunu göstermektedir.

Türkiye’de aşırı ekran kullanımı araştırmalarının çoğunlukla çocuklar üzerinde yapıldığı görölmüştür. Bu durumun ergenler ve yetişkinlerin aşırı ekran kullanım düzeylerinin belirlenmesinde kullanılacak bir ölçme aracının olmadığından kaynaklandığı düşünölmektedir. Bu araştırma kapsamında geliştirilen Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği ile ergenlerle gerçekleştirilen aşırı ekran kullanımı çalışmalarının da artacağı varsayılmaktadır.

Aşırı ekran kullanımı hakkında yurt dışında yapılan araştırmaların da çoğunlukla çocuklar üzerinde yapıldığı görölmüştür. Araştırma bulgularına göre, ebeveynlerin aşırı ekran kullanım düzeylerinin çocuklarının aşırı ekran kullanım düzeyleriyle pozitif ilişkili olduğunu ve bu durumun çocuklarda uyku kalitesi, motor beceriler, fiziksel aktivite ve davranış sorunları üzerinde olumsuz etkiler yarattığını, ebeveyn-çocuk etkileşimi ve ekran kullanımına ilişkin kuralların bu olumsuz etkileri hafifletebileceği bulunmuştur. Bu bulgular, aile katılımının çocukların ve ergenlerin aşırı ekran kullanımıyla başa çıkmalarında önemli olduğunu göstermektedir. Ayrıca ekran kullanımının yönetimi ve sınırlanmasının çocuk ve ergen sağlığı açısından önemini ortaya koymaktadır.

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM I**

Bu araştırmanın amaçları doğrultusunda iki farklı çalışma yapılmıştır. Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği'nin geliştirilmesi çalışması Bölüm III ve Bölüm IV'te yer alan Yöntem I ve Bulgular I başlıkları altında sunulmuştur. Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkmalarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programı'nın geliştirilmesi çalışması ise Bölüm VI ve Bölüm VII'de yer alan Yöntem II ve Bulgular II başlıkları altında sunulmuştur.

Bu bölümde “Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği (AEKÖ)’nin geliştirilmesi çalışmasının, çalışma grubu, çalışmanın verilerini toplamak amacıyla kullanılan araçlar, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

#### **Araştırmanın Modeli**

Bu çalışma, ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerini ölçmeyi hedefleyen betimsel bir çalışmadır.

#### **Çalışma Grubu**

AEKÖ'nün geliştirilmesi sürecinde yapılan açımlayıcı faktör analizi (AFA) çalışması, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) çalışması, benzer ölçekler (uygunluk) geçerliği ve test tekrar test güvenirligi için dört farklı çalışma grubu ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu 2022-2023 eğitim öğretim yılında ikisi özel üçü devlet okulu olmak üzere, İç Anadolu bölgesinde yer alan bir şehirdeki beş farklı okulda eğitim gören ortaokul öğrencilerinden

oluşmaktadır. Katılımcılar, uygun örnekleme ile çalışmaya dâhil edilmiş ve veriler sınıflarda yüz yüze toplanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi için 428, doğrulayıcı faktör analizi için 256, benzer ölçekler geçerliği için 137 ve test tekrar test güvenilirliği için 54 katılımcıdan veri toplanmış ve toplamda 875 kişiye ulaşılmıştır. AFA ve DFA çalışma gruplarına ait demografik bilgiler Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2

*AEKÖ Geliştirme Süreci Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler*

		Değişkenler	n	%
	Cinsiyet	Kadın	223	52,1
		Erkek	205	47,9
		Toplam	428	100
Çalışma I Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)	Sınıf	5. Sınıf	98	22,9
		6. Sınıf	121	28,3
		7. Sınıf	110	25,7
		8. Sınıf	99	23,1
		Toplam	428	100
	Okul Türü	Devlet Okulu	292	68,2
		Özel Okul	136	31,8
		Toplam	428	100
	Cinsiyet	Kadın	130	50,8
		Erkek	126	49,2
		Toplam	256	100
Çalışma II Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)	Sınıf	5. Sınıf	62	24,2
		6. Sınıf	67	26,2
		7. Sınıf	69	27
		8. Sınıf	58	22,7
		Toplam	256	100
	Okul Türü	Devlet Okulu	164	64,1
		Özel Okul	92	35,9
		Toplam	256	100

Çalışma gruplarının demografik özellikleri incelendiğinde AFA grubunda katılımcıların 223’ü (%52,1) kadın öğrenci, 205’i (%47,9) ise erkek öğrencidir. Sınıf düzeyleri açısından 98 (%22,9) öğrenci beşinci sınıf, 121 (%28,3) öğrenci altıncı sınıf, 110 (%25,7) öğrenci yedinci sınıf ve 99 öğrenci (%23,1) sekizinci sınıf öğrencisidir. Ayrıca bu gruptaki öğrencilerin 292’si (%68,2) devlet okullarında öğrenim görüyorken 136’sı (%31,8) özel okulda öğrenim görmektedir.

DFA grubunda ise katılımcıların 130'u (%50,8) kadın öğrenci, 126'sı (%49,2) ise erkek öğrencidir. Sınıf düzeyleri açısından 62 (%24,2) öğrenci beşinci sınıf, 67 (%26,2) öğrenci altıncı sınıf, 69 (%27,0) öğrenci yedinci sınıf ve 58 öğrenci (%22,7) sekizinci sınıf öğrencisidir. Bu gruptaki öğrencilerin 164'ü (%64,1) devlet okullarında öğrenim görürken 92'si (%35,9) özel okulda öğrenim görmektedir.

AFA'da madde sayısının 10 katı kadar katılımcıdan veri toplamak yeterli görünmektedir (Hair, Black, Babin & Anderson, 2019). Bu bakımdan AFA gerçekleştirilen veri setinin yeterli olduğu görülmektedir. DFA, benzer ölçekler geçerliği ve test tekrar test güvenilirliği için ise post-hoc güç analizleri gerçekleştirilmiş, tüm veri setleri ve ilgili analizler için güç değerlerinin .80'in üstünde olduğu görülmüştür. Dolayısıyla dört çalışma grubunun da ilgili analizleri yürütmek için yeterli olduğu sonucuna varılmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Bu bölümde çalışma kapsamında kullanılan Kişisel Bilgi Formu ve ölçüt geçerliliği amacıyla kullanılan Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği ile ilgili bilgi verilmiştir.

#### **Kişisel Bilgi Formu**

Çalışma grubunu oluşturan olan katılımcılara ilişkin demografik bilgileri belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu (Ek-1) hazırlanmıştır. Formda öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi, öğrenim görmekte oldukları okul türü ve günlük ortalama ekran kullanım sürelerini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır. Hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, AFA ve DFA çalışmaları sırasında kullanılmıştır.

#### **Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği**

Bu çalışma kapsamında geliştirilen Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeğinin benzer ölçekler geçerliği için Ayas, Çakır ve Horzum (2011) tarafından geliştirilen Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeğinin 28 maddelik "internet bağımlılığı" formu kullanılmıştır. Beşli likert tipindeki bu formun iç tutarlılık katsayısının .96 olduğu hesaplanmıştır. Ayas vd. (2011) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilen bu ölçme aracı, ergenlerin bilgisayar bağımlılık düzeylerini belirleme amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek beşli likert

tipindedir ve ölçeğin ilk 28 maddesi öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini ölçmektedir. Katılımcılar ölçek formundan en az 28, en fazla 140 puan almaktadırlar. Ölçekte yer alan maddelerin ayırt edicilik indekslerini belirlemek için alt ve üst %27'lik gruplar için t-testi uygulamıştır. Ölçekteki bütün maddelerin t değerleri önemli düzeyde olduğundan ölçeğin ayırt edici geçerliğe sahip olduğu söylenebilir. Uygulama sonucunda tüm maddelerde üst ve alt grubun puan ortalamaları arasında 0,05 düzeyinde önemli fark görülmüş ve bu sonuçlar ışığında maddelerin ayırt edicilik düzeyleri yeterli bulunmuştur Ayas vd. (2011). Bu araştırmada ise iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

### **Ölçek Geliştirme İşlem Basamakları**

Bu bölümde, AEKÖ'nün geliştirme sürecinde izlenen işlem basamakları detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Literatürde ölçek geliştirme sürecinin aşamaları arasında farklı yaklaşımlar bulunmaktadır (Carpenter, 2018; DeVellis & Thorpe, 2021; Erkuş, 2011). Bu çalışmalarda ölçek geliştirme sürecinin aşamaları ve bu aşamalara verilen isimler çeşitlilik gösterse de süreç boyunca izlenmesi gereken adımlar genellikle benzerdir. Bu çalışmada, yukarıda bahsedilen araştırmalardan faydalanılarak aşağıdaki aşamalar takip edilmiştir.

#### **1. Ölçek Geliştirmeye Karar Verilmesi**

Literatürde, ölçek geliştirmeye başlamadan önce ölçülmek istenen özellikleri ölçen mevcut ölçme araçlarının incelenmesi ve neden yeni bir ölçme aracına ihtiyaç duyulduğunun açıklanması önemle vurgulanmaktadır (Erkuş, 2011). Bu araştırma kapsamında ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerinin ölçülmesi amacıyla kullanılacak bir ölçme aracına ihtiyaç duyulmuştur. Bu sebeple ilk olarak literatürde aşırı ekran kullanımı değişkenini ölçen bir ölçme aracı olup olmadığı araştırılmıştır. Literatür incelendiğinde “Problemler Medya Kullanımı” başlığı altında ebeveynlerin çocuklarının ekran kullanımına ilişkin görüşlerinin ölçüldüğü bir ölçme aracı (Furuncu & Öztürk, 2020) ve “Çoklu Ekran Bağımlılığı” başlığı altında yetişkinlerin ekran bağımlılık düzeyini ölçen iki ölçme aracı bulunsa da (Saritepeci, 2021), ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerini ölçen bir öz-bildirim ölçeği bulunmamaktadır. Bu nedenle ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerinin belirlenmesi amacıyla geçerli ve güvenilir bir ölçme aracının geliştirilmesi kararlaştırılmıştır.

## **2. Konuyla İlgili Literatür Araştırması**

Ölçek geliştirme çalışmasına başlamadan önce ölçülmek istenen değişkenin doğru bir şekilde tanımlanması ve kavramsal çerçevesinin net bir şekilde çizilmesi önemlidir. Bu, ölçeğin hangi özelliklere veya kavrama odaklanacağını belirlemek ve çalışmanın temelini oluşturmak açısından kritiktir (Erkuş, 2011; Kline, 2013).

AEKÖ'nün geliştirilmesi sürecinde öncelikle aşırı ekran kullanımı ile ilgili uluslararası çalışmalar incelenmiştir. Daha sonra, benzerlikler taşıyan, aralarında net sınırlar bulunmayan ve hatta bazı durumlarda geçişkenlik gösterebilen konular olan akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, problemlili teknoloji kullanımı gibi alanlarda yapılan çeşitli araştırmalar ve geliştirilen ölçme araçları incelenmiştir. Ayrıca, DSM 5'te yer alan internet oyun bozukluğu belirtileri ve internet bağımlılığı ile ilişkilendirilen akıllı telefon bağımlılığına dair göstergelerin aşırı ekran kullanımı için önemli faktörler olabileceği düşünülmüştür. Bu kapsamda, çeşitli akıllı telefon bağımlılığı (Kwon vd., 2013; Lin vd., 2014) ve internet bağımlılığı ölçekleri (Cho vd., 2014; Young, 1998) ile ekran bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalarda kullanılan araçlar (Lin vd., 2019) detaylı bir şekilde incelenmiştir. Araştırmacı tarafından yapılan literatür taraması kapsamında, DSM 5 İnternet Oyun Bozukluğu göstergeleri, Griffiths (2005) tarafından sunulan biyo-psikososyal çerçeve ve Young (1998) tarafından belirlenen internet bağımlılığı tanı ölçütleri dikkate alınarak 41 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur.

## **3. Davranışsal Göstergelerin Belirlenmesi ve Madde Yazımı**

Literatür taramasından sonra tümdengelimsel model (Clark & Watson, 1995) kullanılarak aşırı ekran kullanımının boyutları, bu boyutların tanım ölçütleri, göstergeleri ve bu göstergelere göre yazılan ölçek maddeleri Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3

*Aşırı Ekran Kullanımının Boyutları, Tanım Ölçütleri ve Göstergeleri*

Boyut	Tanım Ölçütleri ve Göstergeler	Kaynak	Göstergelere İlişkin Maddeler
Kullanım Süresi	Planlanan süreden daha uzun kullanım Kullanım süresini azaltmaya ilişkin başarısız girişimler Zaman algısındaki bozulma	Young (2004) Balhara, Verma ve Bhargava (2018) Lin, vd., (2014)	M1,M2,M3,M4,M5,M6 M7,M8,M9,M10,M26, M29,M31,M32,M33, M35,M37
Yoksunluk Belirtileri	Kullanım süresinin azalması/ortadan kalması ile ortaya çıkan etkiler	Griffiths, (2005) Alavi vd., (2011)	M11,M12,M13,M14, M22,M24,M25,M28, M30,M36,M38
Olumsuz Etki	Kullanım süresi nedeniyle aile ve çevreyle ilişkilerin bozulması Kullanım süresinin olumsuz fiziksel etkileri	Grüsser, Thalemann ve Griffiths (2007) Domoff vd., (2019)	M15,M16,M17,M18, M19,M20,M21,M23, M27,M34,M39,M40 M41

Tablo 3 incelendiğinde aşırı ekran kullanımı kavramının kullanım süresi, yoksunluk belirtileri ve aşırı ekran kullanımının olumsuz etkileri olmak üzere üç boyuttan oluştuğu görülmektedir. Bu boyutlarla ilişkili olduğu düşünülerek AEKÖ madde havuzu oluşturulmuştur. Oluşturulan madde havuzunda Kullanım Süresi boyutuna ilişkin 17 madde, Yoksunluk Belirtileri boyutuna ilişkin 11 madde ve Olumsuz Etki boyutuna ilişkin 13 madde olmak üzere toplam 41 madde yer almaktadır.

#### 4. Uzman Görüşü Alınması

41 maddelik AEKÖ madde havuzunun kapsam geçerliği için uzman görüşleri alınmıştır. Bu kapsamda konu alanında bilgi sahibi olan ve çalışma hakkında bilgilendirilen Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanından altı uzman tarafından her bir maddenin aşırı ekran kullanımı düzeyini ölçmesi ve ilgili alt boyutla ilişkisinin olması; ölçme ve değerlendirme alanından iki uzman tarafından maddelerin psikometrik özellikler açısından değerlendirilmesi ve Türkçe Eğitimi alanından iki uzman tarafından ölçek maddelerinin anlaşılabilirliği ve dilin uygunluğu açısından değerlendirmeleri istenmiş ve Ek-2’de sunulmuştur. Uzmanların görüşleri doğrultusunda dört madde ölçekten çıkarılmış ve bazı maddeler üzerinde revizyona gidilmiştir. AEKÖ’nün derecelendirmesi için; hem alan hem de ölçme ve değerlendirme uzmanlarının görüş ve önerileri alınarak 5’li Likert tipi derecelendirme olmasına (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) karar verilmiştir. Ayrıca ölçek formuna ekran kavramı hakkında “bu ölçme aracında ekran kelimesi sizin günlük yaşamda kullandığınız

cep telefonu, bilgisayar, tablet, televizyon, oyun konsolları gibi her türlü ekrana sahip araçları kapsamaktadır.” açıklaması eklenmiştir.

## **5. Pilot Uygulama**

Pilot uygulama için gerekli izinleri alınmasıyla ölçek maddelerinin anlaşılabilirliği, yaklaşık uygulama süresinin belirlenmesi ve gerekli düzeltmeleri yapmak için pilot uygulaması gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama için örneklem sayısının 24 ile 36 arasında olmasının uygun olduğu belirtilmektedir (Johanson & Brooks, 2010). Pilot uygulama Orta Anadolu’da bulunan bir şehirdeki bir ortaokulda 32 kişilik bir gruba uygulanmıştır. Uygulama esnasında ve sonrasında katılımcıların ölçek maddelerine ilişkin görüşleri alınmış, anlaşılmayan ifadeler üzerinde düzeltmeler yapılmıştır.

## **Verilerin Toplanması**

Araştırma verilerinin toplanmasına geçilmeden önce Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu’ndan ve ilgili İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden gerekli izinler alınmış ve Ek-3 ve Ek-4’te sunulmuştur. Gerekli izinlerin alınmasının ardından veriler 2022-2023 eğitim öğretim yılında, Orta Anadolu’da bulunan bir şehirde yer alan beş farklı okulda eğitim gören ortaokul öğrencilerinden toplanmıştır. Araştırmaya katılan her bir katılımcıya Bilgilendirilmiş Onam Formu verilmiş ve katılımcılar çalışma hakkında bilgilendirilmiştir. Yalnızca gönüllü olduğunu beyan eden katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir.

## **Verilerin Analizi**

AEKÖ için oluşturulan uygulama formunun yapı geçerliğini test etmek üzere öncelikle AFA, daha sonra DFA gerçekleştirilmiştir. Benzer ölçekler geçerliği için ise Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği’nin internet bağımlılığı alt boyutu ile arasındaki korelasyon katsayısına bakılmıştır. Son olarak test tekrar test güvenilirliği için yaklaşık üç hafta arayla aynı gruptan veri toplanmış, iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı değerlendirilmiştir.

AFA veri setinde 14, DFA veri setinde 11, benzer ölçekler geçerliği veri setinde 8 katılımcının verileri uç değer olmaları nedeniyle veri setinden çıkarılmıştır. Her bir veri

setinde çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş, değerlerin -1.5 ile +1.5 arasında yer aldığı, dolayısıyla dağılımların normale yakın olduğu görülmüştür (Tabachnick & Fidell, 2013). Sonuç olarak verilerin ilgili analizler için uygun olduğu tespit edilmiştir.

Betimsel istatistiklere ilişkin analizler ve AFA, SPSS 27.0 programı kullanılarak yapılmıştır. DFA ise AMOS 24 programı ve Gaskin, James ve Lim (2019) AMOS eklentisi kullanılarak maksimum olabilirlik (maximumlikelihood-ML) tahmin yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Model iyiliği için CFI, TLI, RMSEA, SRMR ve Ki-karenin serbestlik derecesine oranı( $\chi^2/sd$ ) değerlendirilmiştir. Model değerlendirmelerinde  $\chi^2/sd \leq 3$  (Ullman, 2001),  $RMSEA \leq .06$ ,  $SRMR \leq .06$ , CFI ve TLI  $\geq .95$  (Hu & Bentler, 1999) değerleri iyi uyumu göstermektedir. Öte yandan;  $\chi^2/sd \leq 5$  (Anderson & Gerbing, 1988),  $RMSEA \leq .08$  (Hu & Bentler, 1999),  $SRMR \leq .08$  (Keith, 2019), CFI ve TLI  $\geq .90$  (Keith, 2019) değerleri ise kabul edilebilir uyumu göstermektedir. Güç analizler için ise SPSS 27.0 programı ve semPower web sayfası (Moshagen & Erdfelder, 2016) kullanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR I

Bu bölümde AEKÖ'nün Türkçeye uyarlanması çalışması sırasında elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

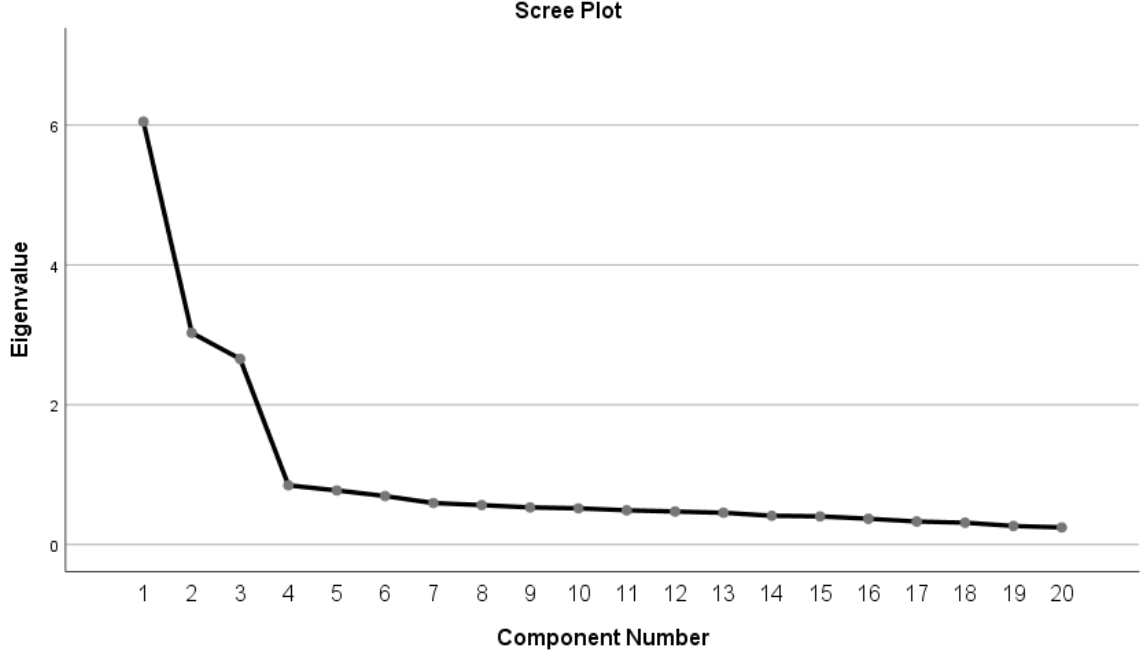
#### Açımlayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

##### Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular

AFA için temel bileşenler analizi yöntemi ve varimax döndürme tekniği kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir. Faktör sayısına karar verirken yamaç birikinti grafiği ve öz değerlerin 1'in üstünde olması dikkate alınmıştır (Çokluk, Şekercioğlu & Büyüköztürk, 2016). AFA'da maddelerin ilgili faktörleri iyi bir şekilde temsil etmesi için minimum faktör yükü ,55 olarak belirlenmiştir (Comrey & Lee, 2013). Ayrıca iki farklı boyuttaki faktör yük değerleri arasında ,10'dan az olan maddeler binişik madde olarak tanımlanmıştır (Çokluk vd., 2016). Verilerin faktör analizine uygunluğunu değerlendirme üzere öncelikle Bartlett'in Küresellik Testi ve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değerlendirilmiştir. Bartlett'in Küresellik Testinin anlamlı çıkması ve KMO değerinin ,50'nin üstünde olması, veri setinde AFA'nın gerçekleştirilebileceğini göstermektedir (Çokluk vd., 2016).

Verilerin AFA'ya uygunluğunu değerlendirmek üzere öncelikle 37 madde faktör analizine yerleştirilmiştir. Analiz neticesinde KMO testi için  $MSA=,955$ , Bartlett'in küresellik testi için ise  $\chi^2=7624.099$ ,  $df = 666$  ve  $p = 0,00$  değerleri bulunmuştur. Bu değerler veri setinin AFA için uygun olduğunu göstermektedir. Verilerin AFA'ya uygunluğunun tespit edilmesinin ardından, analizler birkaç aşamada tekrar edilmiş ve neticede 17 madde faktör

yüklerinin düşük olması ya da binişik olması nedeniyle ölçekten çıkarılmış ve AEKÖ revize formu elde edilmiştir. Ölçekte kalan 20 madde yeniden sıralanmıştır. Şekil 2'de AEKÖ'nün yamaç grafiği gösterilmiştir.



Şekil 2. AEKÖ'nün revize formuna ait yamaç grafiği

AEKÖ'ye ait yamaç grafiği incelendiğinde 20 maddelik revize formunun üç faktörlü bir yapıya sahip olabileceğini işaret etmektedir. Tablo 4'te 20 maddelik ölçek formuna dair faktör yükleri sunulmaktadır

Tablo 4

*Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeğinin AFA Sonuçları*

Madde No	Olumsuz Etki	Yoksunluk Belirtileri	Kullanım Süresi
M11	,80		
M12	,79		
M16	,79		
M13	,78		
M19	,73		
M10	,73		
M17	,72		
M15	,71		
M8		,82	
M1		,80	
M14		,79	
M9		,77	
M7		,75	
M20		,73	
M4			,75
M5			,74
M6			,74
M3			,72
M18			,69
M2			,68
Öz Değer	6,050	3,030	2,656
Açıklanan Varyans	30,25	15,14	13,28
Açıklanan Toplam Varyans		58,67	

Tablo 4'te görüldüğü üzere, öz değeri 1'in üzerinde olan üç faktör söz konusudur ve madde faktör yükleri ,68 ile ,82 arasında değişmektedir. Birinci faktörün öz değeri 6,050, ikinci faktörün öz değeri 3,030 ve üçüncü faktörün öz değeri ise 2,656 olarak bulunmuştur. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans ise %58,67'dir. Analiz neticesinde beliren üç faktör, madde içerikleri dikkate alınarak isimlendirilmiştir. Bu doğrultuda birinci faktör "Olumsuz Etki", ikinci faktör "Yoksunluk Belirtileri" ve üçüncü faktör "Kullanım Süresi" olarak adlandırılmıştır.

### Madde Geçerliğine İlişkin Bulgular

AEKÖ'de yer alan her bir maddenin ölçmeyi hedeflediği yapıyı yeterli bir biçimde ölçüp ölçmediğinin belirlenmesi nedeniyle ölçek maddelerine ilişkin madde toplam korelasyonları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

*Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği Maddelerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Madde Toplam Korelasyonları*

Faktörler	Maddeler	Çarpıklık	Basıklık	$\bar{x}$	Ss	Madde Toplam Korelasyonu	Cronbach's Alfa if item deleted
Olumsuz Etki	M11	-,088	-1,359	3,05	1,477	0,600	0,864
	M12	-,008	-1,392	2,92	1,467	0,564	0,866
	M16	-,080	-1,353	3,03	1,459	0,619	0,864
	M13	,008	-1,369	2,99	1,605	0,533	0,867
	M19	-,049	-1,373	3,02	1,482	0,463	0,869
	M10	-,096	-1,246	3,07	1,410	0,554	0,866
	M17	-,253	-1,105	3,22	1,357	0,582	0,865
	M15	,130	-1,185	2,85	1,386	0,492	0,868
Yoksunluk Belirtileri	M8	,130	-1,249	2,90	1,393	0,528	0,867
	M1	-,270	-1,303	3,34	1,406	0,501	0,868
	M14	-,280	-1,194	3,40	1,379	0,501	0,868
	M9	-,405	-1,104	3,45	1,356	0,368	0,872
	M7	-,334	-1,230	3,39	1,445	0,411	0,871
	M20	-,034	-1,243	3,15	1,383	0,409	0,871
Kullanım Süresi	M4	-,402	-,936	3,41	1,317	0,366	0,872
	M5	-,270	-,934	3,44	1,231	0,455	0,870
	M6	-,009	-1,257	3,03	1,408	0,433	0,870
	M3	-,082	-1,294	3,13	1,414	0,351	0,873
	M18	-,474	-,895	3,16	1,387	0,358	0,873
	M2	-,164	-1,215	3,52	1,302	0,393	0,872

Tablo 5 incelendiğinde AEKÖ madde ortalamalarının 2,85 ile 3,52 arasında değiştiği bulunmuştur. Her bir maddeye ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,50 ile +1,50 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyonlarının ,351 ile ,619 arasında yer aldığı bulunmuştur. Madde-toplam test korelasyonlarının ,30 ve üzerinde olmasının ölçek maddelerinin geçerliliğine bir kanıt olarak sunulmaktadır (Pallant, 2020). madde-toplam korelasyonlarının ,30'dan büyük olması gerektiğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda AEKÖ maddelerinin amaca hizmet eden ölçümler yaptığı ifade edilebilir. Ölçeğin tamamına ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur. Bununla birlikte ölçek maddelerinin tek tek çıkarılması durumunda elde edilecek olan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayı değerlerinin ölçeğin tamamına ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısından küçük olduğu bulunmuştur.

## Doğrulatoryı Faktör Analizi Çalışması

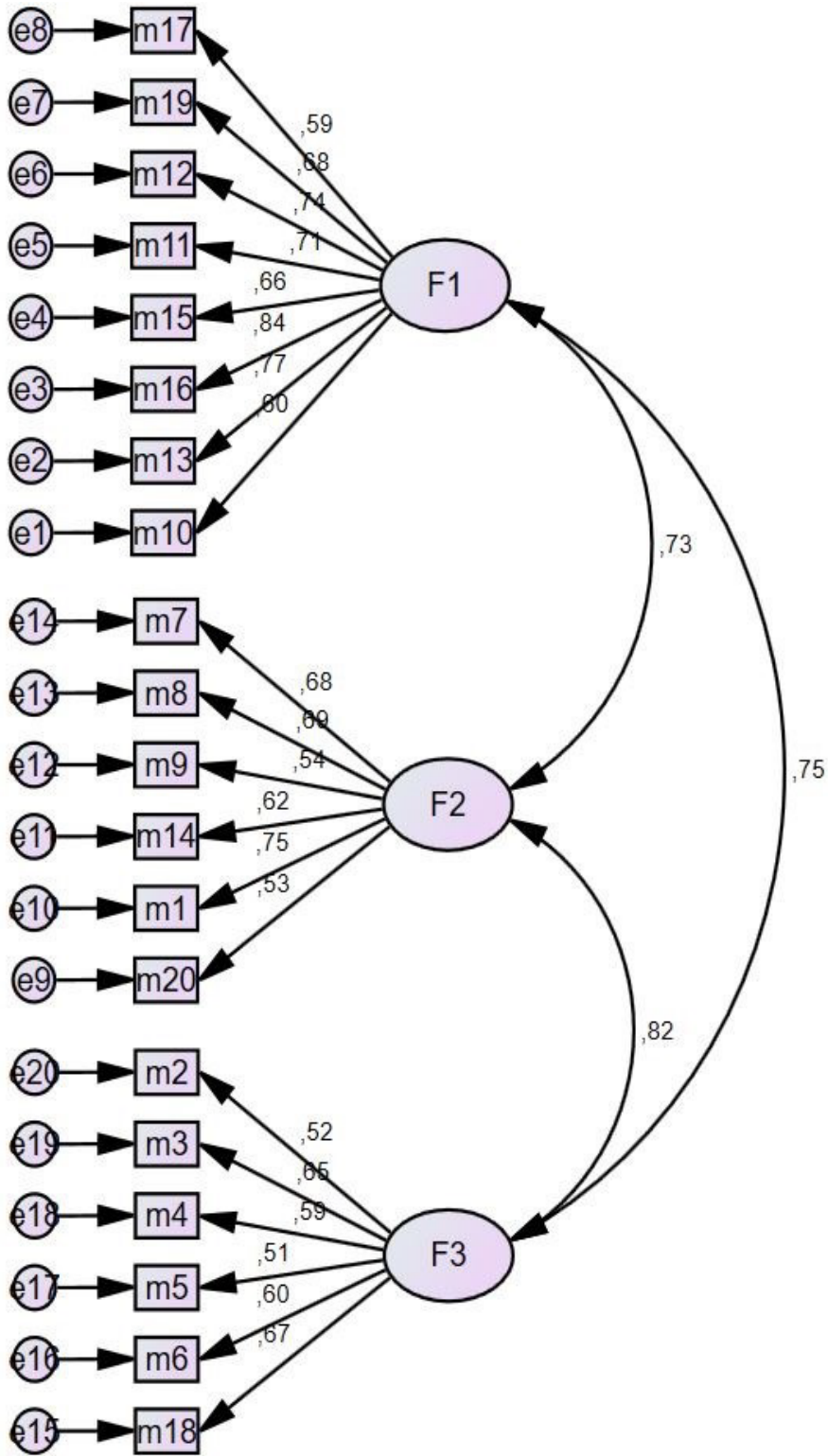
AFA'dan elde edilen 20 maddelik nihai formu sınamak ve yapı geçerliğini test etmek üzere birinci düzey DFA gerçekleştirilmiş, doğrulatoryı faktör analizi model uyum indeks değerleri ve araştırmanın model uyum değerleri Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

*Doğrulatoryı Faktör Analizi Model Uyum İndeks Değerleri ve Birinci Düzey DFA Uyum Değerleri*

Uyum Kriterleri	Mükemmel Uyum	İyi uyum	Uyum Değerleri	Sonuç
$\chi^2 / sd$	< 3	< 5	1, 926	Mükemmel Uyum
RMSEA	< ,05	< ,08	,060	İyi Uyum
GFI	> ,95	> ,90	,916	İyi Uyum
SRMR	< ,05	< ,08	,054	İyi Uyum
NNFI	> ,95	> ,90	,912	İyi Uyum
CFI	> ,95	> ,90	,922	İyi Uyum

Birinci düzey faktör analizi neticesinde model uyum değerleri  $\chi^2(167)= 321,632$   $p<,001$ ;  $\chi^2/sd= 1,926$ ; CFI= ,922; NNFI= ,912; SRMR= ,054; RMSEA= ,060 %90 CI [,050, ,070] olarak bulunmuştur. Bu doğrultuda DFA sonucunda elde edilen değerlerin iyi uyum gösterdiği ifade edilebilir (Çokluk vd., 2016; Hu & Bentler, 1999; Keith, 2019). Yapılan birinci düzey faktör analizine ilişkin path diyagramı Şekil 3'te sunulmuştur.



Şekil 3. Birinci düzey DFA sonuçlarına ilişkin path diyagramı

Birinci düzey doğrulayıcı faktör analizindeki faktörler arasındaki korelasyonlar, bileşik güvenilirlik (CR) ve çıkarılan ortalama varyans (AVE) değerleri ayrıca Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

*Faktörler Arası Korelasyonlar ve Yapı Geçerliliğine İlişkin Diğer Kanıtlar*

Faktör	1	2	3
1. Olumsuz Etki			
2. Yoksunluk Belirtileri	,73*		
3. Kullanım Süresi	,75*	,82*	
CR	,89	,80	,76
AVE	,50	,41	,35
HTMT	,73	,75	,81

Not: \*p<,001

Analiz neticesinde her bir faktör için CR değerlerinin ,70’ten yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu ölçeğin yapı geçerliğinin sağlandığına işaret etmektedir (Hair vd., 2019). Bununla birlikte AVE değerlerinin ,50’nin altında olduğu görülmektedir. Fakat, AVE değerleri ,50’nin altında olsa da CR değerlerinin ,70 üzerinde olması yapı geçerliğine yeterli kanıt oluşturmaktadır (Malhotra & Dash, 2011). Ayrıca faktörlerin birbirinden yeterince ayrıştığını test etmek üzere güçlü bir yöntem olan HTMT (Ayrışma Geçerliliği) analizi yürütülmüştür (Henseler, Ringle & Sarstedt, 2015). Faktörler arası .85’in altındaki HTMT değerleri faktörlerin birbirinden yeterince ayrıştığına, ayırt edici geçerliğin sağlandığına işaret etmektedir. Bu çalışmada faktörler arası HTMT değerlerinin sırasıyla ,73; ,75 ve ,81 olduğu, dolayısıyla ayırt edici geçerliğin de sağlandığı bulunmuştur.

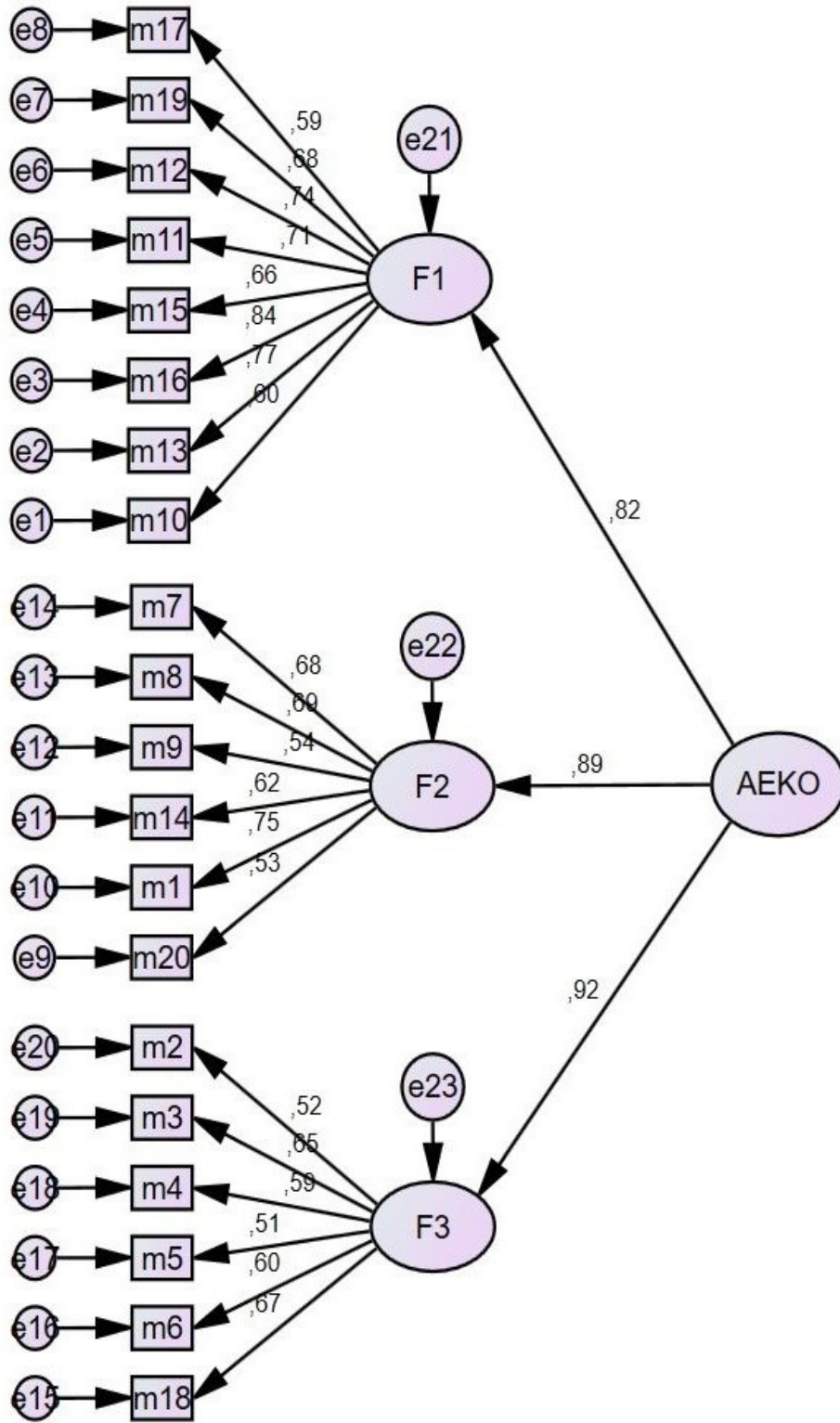
AEKÖ’nün birbirinden bağımsız üç boyutlu yapısı doğrulandıktan sonra bu üç boyutun esas ölçümlemeye çalışılan aşırı ekran kullanımı değişkenine bağlanması ile ikinci düzey model kurulmuş ve bu üç boyutun birlikte aşırı ekran kullanımını ölçümleyip ölçümlemediği yapısal olarak test edilmiştir. Yapılan ikinci düzey faktör analizine ilişkin ikinci düzey DFA gerçekleştirilmiş doğrulayıcı faktör analizi model uyum indeks değerleri ve araştırmanın model uyum değerleri Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

*Doğrulayıcı Faktör Analizi Model Uyum İndeks Değerleri ve İkinci Düzey DFA Uyum Değerleri*

Uyum Kriterleri	Mükemmel Uyum	İyi uyum	Uyum Değerleri	Sonuç
$\chi^2 / sd$	< 3	< 5	1, 926	Mükemmel Uyum
RMSEA	< ,05	< ,08	,060	İyi Uyum
GFI	> ,95	> ,90	,916	İyi Uyum
SRMR	< ,05	< ,08	,054	İyi Uyum
NNFI	> ,95	> ,90	,912	İyi Uyum
CFI	> ,95	> ,90	,922	İyi Uyum

Aynı şekilde ikinci düzey faktör analizinde de  $\chi^2(167)= 321,632$ ,  $p<,001$ ,  $\chi^2/sd= 1,926$ ,  $CFI= ,922$ ,  $TLI= ,912$ ,  $SRMR= ,054$ ,  $RMSEA= ,060$ , %90 GA [ $,050$ ,  $,070$ ]) değerleri bulunmuştur. Ayrıca her iki modelde de faktör yüklerinin ,51 ile ,84 arasında olduğu görülmektedir. İki veya üç alt boyuta sahip yapılarda birinci düzey ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizlerinin serbestlik dereceleri ve tahmin gerektiren parametre sayıları aynı olduğundan birinci düzey ve ikinci düzey faktör analizi uyum değerleri aynı hesaplanabilmektedir (Doll, Raghunathan, Lim & Gupta, 1995). Bu doğrultuda DFA sonucunda elde edilen değerlerin iyi uyum gösterdiği ifade edilebilir (Çokluk vd., 2016; Hu & Bentler, 1999; Keith, 2019). Yapılan ikinci düzey faktör analizine ilişkin path diyagramı Şekil 4'te verilmiştir.



Şekil 4. İkinci düzey DFA sonuçlarına ilişkin path diyagramı

## Ölçüt Geçerliği Çalışmaları

### Benzer Ölçekler Geçerliği

AEKÖ'nün benzer ölçekler geçerliğini test etmek üzere, 137 ortaokul öğrencisinden veri toplanmıştır. Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeğinin 28 maddelik "İnternet Bağımlılığı" alt boyutu ile arasındaki korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Bu doğrultuda hem toplam puan hem de alt boyutlar arasındaki ilişkiler test edilmiş ve Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9

#### AEKÖ Ölçüt Geçerliği Analizi

Değişken	1	2	3	4	5
1. İnternet Bağımlılığı					
2. Aşırı Ekran Kullanımı -Toplam	,84*				
3. Aşırı Ekran Kullanımı – Olumsuz Etki	,77*	,90*			
4. Aşırı Ekran Kullanımı – Yoksunluk Belirtileri	,75*	,84*	,81*		
5. Aşırı Ekran Kullanımı – Kullanım Süresi	,73*	,85	,81*	,79*	

Not: \* $p < .001$

Tablo 9' da görüldüğü üzere, internet bağımlılığı ile aşırı ekran kullanımı ölçeği toplam puanı arasında  $r = ,84$   $p < ,001$ ; olumsuz etki faktörü arasında  $r = ,77$   $p < ,001$ ; yoksunluk belirtileri faktörü arasında  $r = ,75$   $p < ,001$  ve kullanım süresi faktörü arasında  $r = ,73$   $p < ,001$ 'lik ilişkiler söz konusudur. Bu bulgular internet bağımlılığı ile yeni geliştirilen aşırı ekran kullanımı ölçeği arasında güçlü ilişkiler olduğunu ve benzer ölçekler geçerliğinin sağlandığını göstermektedir.

### Ayrıncı Geçerliğe İlişkin Bulgular

DFA çalışması için ortaokul öğrencilerinden veri toplanırken kişisel bilgi formlarında günlük ortalama ekran kullanım sürelerini ifade etmeleri istenmiştir. Ölçekten elde edilen toplam puanlara göre üst % 27 ve alt % 27'lik grupların günlük ortalama ekran kullanım sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla t-testi gerçekleştirilmiş olup Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10

*Günlük Ekran Kullanım Sürelerine Göre Alt ve Üst Gruplara İlişkin t-testi Sonucu*

	Değişken	N	X	SS	Sd	t	p
AEKÖ	Alt %27	62	119,03	76,91	122	5,26	,000
	Üst %27	62	197,42	88,64			

\*p&lt;,001

Tablo 10 incelendiğinde. AEKÖ'den elde edilen toplam puanlara göre üst % 27 ve alt % 27'lik gruplara ayrılan ortaokul öğrencilerinin günlük ortalama ekran kullanım sürelerine göre anlamlı bir düzeyde farklılaştığı bulunmuş olup AEKÖ'den alınan toplam puanların istenen düzeyde ayırt edici olduğu görülmüştür.

### Ölçeğin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

AEKÖ'nün nihai formunun güvenirliliğini test etmek üzere Cronbach alfa, McDonald Omega katsayıları kullanılmış, ayrıca farklı bir çalışma grubunda yaklaşık üç hafta ara ile test tekrar test güvenilirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, veri setindeki güvenilirlik katsayıları hesaplanmış, Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

*Ölçeğin Güvenirlik Katsayıları*

	AFA Veri Seti				DFA Veri Seti			
	Toplam	F1	F2	F3	Toplam	F1	F2	F3
Cronbach Alfa	,88	,90	,88	,83	,92	,88	,76	,81
McDonald Omega	,86	,90	,88	,82	,91	,88	,76	,81

Tablo 11 incelendiğinde AEKÖ'nün güvenilirlik analizlerinin iki farklı çalışma grubu üzerinde incelendiği görülmektedir. Bu bağlamda ilk aşamada, yapılan açılımlayıcı faktör analizi sonucunda oluşturulan 20 madde ve üç alt boyuttan oluşan formun tamamına ilişkin Cronbach Alfa Katsayısı ,88, olumsuz etki alt boyutuna ilişkin ,90, yoksunluk belirtileri alt boyutuna ilişkin ,88 ve kullanım süresi alt boyutuna ilişkin ,83 olarak bulunmuştur. İkinci aşamada ise AEKÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi sonucunda 20 madde ve üç alt boyuttan oluşan yapısı kanıtlanmış olan formun tümüne ilişkin Cronbach Alfa Katsayısı ,92,

olumsuz etki alt boyutuna ilişkin ,88, yoksunluk belirtileri alt boyutuna ilişkin ,76 ve kullanım süresi alt boyutuna ilişkin ,81 olarak bulunmuştur.

Ayrıca, her iki çalışma grubunda da McDonald Omega güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. AFA çalışmasında formun tümüne ilişkin McDonald Omega Katsayısı ,86, olumsuz etki alt boyutuna ilişkin ,90, yoksunluk belirtileri alt boyutuna ilişkin ,88 ve kullanım süresi alt boyutuna ilişkin ,82 olarak hesaplanmıştır. DFA aşamasında ise formun tümüne ilişkin McDonald Omega Katsayısı ,91, olumsuz etki alt boyutuna ilişkin ,88, yoksunluk belirtileri alt boyutuna ilişkin ,76 ve kullanım süresi alt boyutuna ilişkin ,81 olarak bulunmuştur.

Güvenirlik katsayısının ,70 veya daha yüksek olması, ölçeğin yeterince güvenilir olduğunu göstermektedir (Hair vd., 2019). Elde edilen sonuçlara göre, ölçeğin tatmin edici düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir.

### **Test Tekrar Test Güvenirliğine İlişkin Bulgular**

AEKÖ'nün nihai formunun güvenilirliğini test etmek üzere 54 katılımcıdan oluşan test tekrar test güvenilirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Yaklaşık üç hafta ara ile gerçekleştirilen iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısının  $r = ,89$ ,  $p < ,001$  olduğu bulunmuştur.

## BÖLÜM V

### YÖNTEM II

Bu bölümde araştırmanın, “Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkmalarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko Eğitim Programının (AEKBPP) ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen kısmının araştırma modeli, çalışma gubu, çalışmanın veri toplama araçları, verilerin toplanması ve veri analiz yöntemleri hakkında bilgi verilmiştir.

#### **Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma ergenlerin aşırı ekran kullanımlarını önlemeye yönelik bilişsel davranışçı yönelimli psiko-eğitim çalışmasının etkililiğini değerlendiren yarı deneysel bir çalışma olup, deneysel desenin türlerinden biri olan ön test, son test ve izleme testi gerçekleştirilen kontrol gruplu deneysel model (Karasar, 2009) kullanılmıştır. Ön test, son test, izleme testi ve kontrol gruplu yarı deneysel desende her iki grubun katılımcıları araştırmanın öncesinde ve sonrasında bağımlı değişken ile ilgili ölçüme tabi tutulurlar (Karasar, 2009). Bu kapsamda bu araştırmanın bağımsız değişkeni, deney grubuna ön-test son-test arasında uygulanan Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkmalarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programı iken, bağımlı değişkeni katılımcıların aşırı ekran kullanım düzeyleridir. Araştırmanın deseni Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

*Araştırma Deseni*

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme Testi
Deney	Ölçüm I Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği	10 Oturum Aşırı Ekran Kullanımı İle Başa Çıkma Psiko- Eğitim Programı	Ölçüm II Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği	Ölçüm III Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği
Kontrol	Ölçüm I Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği		Ölçüm II Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği	Ölçüm III Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği

Tablo 12’de görüldüğü üzere ilk adımda deney ve kontrol gruplarına Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği (AEKÖ) uygulaması gerçekleştirilmiştir. Sonrasında deney grubuna 10 haftalık AEKBPP uygulanmıştır. Süreç boyunca kontrol grubu ile herhangi bir uygulama gerçekleştirilmemiştir. 10 haftalık AEKBPP uygulaması sonunda deney ve kontrol gruplarına AEKÖ deney ve kontrol gruplarına uygulanmıştır. Son test uygulamasından 10 hafta sonra deney ve kontrol gruplarına AEKÖ izleme amacıyla uygulanmıştır. 10 oturumluk AEKBPP’nin kalıcılığının test edilmesi amacıyla deney grubuna izleme testi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, hiçbir uygulama gerçekleştirilmeyen kontrol grubunun aşırı ekran kullanım düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla izleme testi uygulaması gerçekleştirilmiştir.

**Çalışma Grubu**

Bu araştırmanın çalışma grubu 2023-2024 eğitim öğretim yılı güz döneminde Orta Anadolu’da bulunan bir şehirde yer alan bir ortaokulda öğrenimlerine devam eden sekizinci sınıf öğrencilerinden araştırmaya hem kendileri hem de ebeveynlerinin gönüllü olarak katıldığı 40 öğrenci ve 20 ebeveyninden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan denekler gruplara yansız olarak atanmış, deney ve kontrol grupları da yansız olarak belirlenmiştir. Deney ve kontrol grupları 20’şer öğrenciden oluşmuştur. Yalnızca deney grubunda olan öğrencilerin ebeveynleri çalışmaya dâhil edilmiştir. Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 13’te gösterilmiştir.

Tablo 13

*Çalışma Grubunun Demografik Bilgileri*

Demografik Özellikler	Deney Grubu		Kontrol Grubu		
	n	%	n	%	
Cinsiyet	Kadın	11	55	12	60
	Erkek	9	45	8	40
	Toplam	20	100	20	100
Yaş	13	16	80	17	85
	14	4	20	3	15
	Toplam	20	100	20	100

Ergenlerle yapılan psiko-eğitim çalışmalarında, grup üyeleri arasındaki yaş farkının en fazla iki olması ve ele alınacak konulara göre grupların cinsiyet açısından farklılık göstermesi önerilmektedir (DeLucia-Waack, 2006). Tablo 13 incelendiğinde deney grubunun 11'i kadın (%55) ve 9'u erkek (%45); kontrol grubunun 12'si kadın (%60) ve 8'i erkek (%40) olmak üzere 20'şer katılımcıdan oluşmakta olduğu görülmektedir. Deney grubundaki 16 katılımcının (%80) ve kontrol grubundaki 17 katılımcının (%85) 13 yaşında olduğu, deney grubundaki 4 katılımcının (%20) ve kontrol grubundaki 3 katılımcının (%15) 14 yaşında olduğu görülmektedir. Bu kapsamda her iki grubun cinsiyet açısından heterojen, yaş grubu açısından homojen bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca Aile Farkındalık Programına 2'si baba, 18'i anne olmak üzere 20 ebeveyn katılmıştır.

**Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada katılımcıların demografik bilgilerinin alınması amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan aşırı ekran kullanım düzeyinin ölçülmesi amacıyla AEKÖ kullanılmıştır. Ayrıca oturumların sonunda deney grubundan Psiko Eğitim Programı Değerlendirme Formu ile gerçekleştirilen oturumların değerlendirilmesi istenmiştir.

**Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmanın deney ve kontrol gruplarındaki katılımcılara ilişkin demografik bilgilerin alınması amacı ile araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu (Ek-5) hazırlanmıştır.

Formda öğrencilerin cinsiyetini, yaşını ve sınıf şubesini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

### **Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği**

Araştırmacı tarafından geliştirilen AEKÖ'nün geliştirilme süreci, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına ait bilgiler Bölüm III'de detaylı bir biçimde anlatılmış olup Ek-6' da sunulmuştur.

### **Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formu**

Araştırmacı tarafından oluşturulan Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formu, araştırmanın sonunda deney grubu katılımcıları ile gerçekleştirilen ayrı bir oturumda uygulanmıştır. Bu form, psiko eğitim programının katkılarını, katılımcıların beklentilerini ve bu beklentilerin karşılanma düzeylerini, programın içeriğini, kullanılan materyalleri, yapılan etkinlikleri, programın süresini ve grup lideri hakkındaki katılımcı görüşlerini belirlemeye yönelik sorular içermekte olup form Ek-9'da sunulmuştur.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada 10 oturumluk AEKBPP'nin uygulandığı deney grubu katılımcıları ve uygulamaya dahil edilmeyen kontrol grubundaki katılımcı sayıları 30'un altında olduğundan verilerin analizinde parametrik olmayan istatistiksel yöntemler tercih edilmiştir (Çokluk vd., 2016). Deney ve kontrol grubu katılımcılarının aşırı ekran kullanım düzeylerini karşılaştırmak ve grupların ön test, son test ve izleme testi puanları arasında gözlenen fark ve bu farkın anlamlılığının incelenmesi amacıyla Mann-Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmıştır. Veriler, SPSS 25.0 programında istatistiksel işlemlere tabi tutulmuştur. Sonuçların yorumlanmasında anlamlılık düzeyi olarak .05 ölçüt alınmıştır.

### **Psiko Eğitim Programı**

Psiko-eğitim uygulamalarının temeli, ruh sağlığı uzmanlarının normal olmayan davranışları sadece tanımlamakla sınırlı olmayan ve öğrenme ilkelerini klinik problemlere

uygulama düşüncesine dayanır. Bu bağlamda, psiko-eğitim grupları, potansiyel tehditlerle veya gelişimsel yaşam zorluklarıyla karşılaşan kişileri eğitmeye ve kriz durumlarıyla baş etme becerilerini geliştirmeye yardımcı olur (Brown, 2013). Psiko-eğitim grupları, önleyici bir yaklaşımla yaşam becerilerini geliştirmeyi vurgulayarak psikolojik yardımın eğitim, gelişim ve önleyici rolünü ortaya koyar. Bu gruplar, eğitsel hedefleri olan ve beceri geliştirmeyi amaçlayan gruplardır ve liderin eğitici rolü ön plandadır (Güçray, Çekici & Çolakkadıoğlu, 2009). Psiko-eğitim programları, katılımcılara problemlerle baş etme becerileri kazandırmayı, önleyici psikolojik danışma hizmetlerini sunmayı ve bilgi kazandırmayı amaçlayan yapılandırılmış eğitimsel ve terapötik bileşenler içeren grup çalışmalarıdır (Çivitci, 2020). Psiko-eğitim grupları, akademik bir sınıf ile grup psikolojik danışmanlığının bileşimidir ve her birinin kendine özgü özellikleri vardır. Bu gruplar, birçok katılımcının yer alması, öğretim ilkelerinin uygulanması, sunulan materyalin öğrenilmesi ve hatırlanması için çaba gösterilmesi gibi özelliklere sahiptir. Ayrıca, grup üyeleri arasındaki etkileşimin desteklendiği ve liderin kolaylaştırıcı bir rol üstlendiği grup psikolojik danışmanlığına da benzerlik gösterir (Brown, 2013).

Günlük yaşamda kendimizle ilgili geri bildirimler almak zor olabilir. İnsanlar genellikle diğer insanların davranışlarını gözleme ve onlara davranışları hakkında dürüst geri bildirimler verme konusunda çekimser davranırlar. Ancak psiko-eğitim grupları, bireylerin birbirlerini gözleme ve yapıcı geri bildirimlerde buldukları ortamlardır. Yapıcı geri bildirimler, grup üyelerinin kendilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir (Güçray vd., 2009).

Psiko-eğitim grupları yalnızlık ve yabancılaşma duygularını azaltmaya yardımcı olabilir. Grup üyeleri, diğerlerinin benzer zorluklarla karşılaştığını gördüklerinde kendilerini daha az yalnız hissederler. Ayrıca, bir grup üyesinin cesaretle değişime yönelmesi, diğerlerini değişim için motive eder. Her grup üyesinin özgün davranışları diğerlerine ilham verebilir (Çolakkadıoğlu, 2010).

Ellis'in Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemlerine dayalı olarak geliştirilen Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkma Yöntemlerinde Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programı (AEKBPP), ergenlerin ekran kullanım alışkanlıklarını daha etkili bir şekilde düzenlemelerine yardımcı olmayı hedefleyen bir psiko-eğitim programıdır. Bu program, aşırı ekran kullanımının ne olduğunu, hangi durumlarda yaşandığını, nasıl geliştiğini ve nasıl devam ettiğini anlamalarını sağlayarak ergenlerin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarıyla ilgili bilgi sahibi olmalarını sağlar. Aynı

zamanda ekranın aşırı kullanımının yaşam üzerindeki olumsuz etkilerini anlamalarına ve farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olarak ergenlerin ekran kullanımlarını kontrol etmelerine ve daha bilinçli bir şekilde yönetmelerine olanak tanır.

Bilişsel Davranışçı Terapiye dayalı olarak geliştirilen AEKBPP, aşırı ekran kullanımını tanımayı, ekranın avantaj ve dezavantajlarını öğrenmeyi, ergenlerin ekran kullanım amaçlarını tespit etmeyi ve ekran faaliyetleri yerine alternatif etkinlikler belirlemeyi içerir. Ayrıca, aşırı ekran kullanımına ilişkin A-B-C modelini öğrenmeyi, güvenli internet kullanımı ve zamanı etkili planlamayı kapsar.

AEKBPP'nin her bir oturumu 40 dakika sürmüştür. Araştırmalara göre, ergenlere yönelik psiko-eğitim gruplarının süresi yetişkinlere göre daha kısa tutulmalıdır. Ergenlerle yapılan uzun süreli grup çalışmaları, hedeflerine ulaşmakta zorlanabilir. Bunun nedeni, ergenlik dönemindeki bireylerin dikkat sürelerinin daha kısa olması ve hızlı bir şekilde sıkılabilmeleridir (DeLucia-Waack, 2006). Bu bilgiler göz önünde bulundurularak, grup oturumlarının her biri 40 dakika olacak şekilde düzenlenmiştir. Ayrıca haftada bir kez oturum gerçekleştirilmiş olup deney grubu ile uygulama süreci 10 hafta sürmüştür.

Grup uygulamalarında, üyelerin aşırı ekran kullanımlarıyla ilgili konularda birbirleriyle düşünce, duygu ve davranışlarını paylaşarak farkındalık kazanmaları amaçlanmıştır. Bu paylaşımlar, üyelerin farklı açılardan yaşantılarını değerlendirmelerine ve birbirlerinden destek almalarına olanak tanımış ve aşırı ekran kullanımıyla başa çıkmada kazanılan becerilerin grup ortamında denenebilmesi için uygun teknikler ve alıştırmalar geliştirilmiştir. Grup uygulamaları, katılımcıların kendi deneyimlerini ve duygularını ifade etmelerini teşvik etmesi, diğer grup üyelerinin benzer veya farklı deneyimlerini dinlemelerini odağında geliştirilmiştir. Böylece, aşırı ekran kullanımıyla ilişkili sorunlar hakkında derinlemesine düşünmelerine ve farkındalık kazanmaları hedeflenmiştir. Grup içinde destekleyici bir ortam oluşturarak, katılımcıların birbirlerinden güç almasına ve gelişen becerilerini güvenli bir ortamda denemelerine olanak tanıyan, aşırı ekran kullanımıyla başa çıkma sürecinde birlikte ilerlerken, yeni stratejiler ve yöntemler deneyerek kişisel gelişim sağlamaları odak noktası olmuştur.

## **Psiko Eğitim Programının Hazırlanması**

Psiko eğitim programının hazırlanmasına ilişkin ön hazırlık, programın oluşturulması, deneklerin seçilmesi ve deney ile kontrol gruplarının oluşturulması aşamaları izlenmiştir. Bu adımlar aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.

### ***Psiko Eğitim Programı Hazırlanmasına İlişkin Ön Hazırlık***

Hazırlık aşamasında, geliştirilecek programın temellerini oluşturmak ve aşırı ekran kullanımını ergenlerin bakış açılarıyla bilişsel davranışçı yaklaşıma göre değerlendirmek amaçlanmıştır. Aşırı ekran kullanımının bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri ergenlerin bakış açısıyla anlaşılmaya çalışılmış, geliştirilecek programın temelleri ve içeriği oluşturulurken bu bileşenlere dikkat edilmiştir. Ergenlerin aşırı ekran kullanımlarını önlemeye ve azaltmaya yönelik geliştirilecek programın hem kazanımlarını hem de içeriğinde yer alacak konu başlıklarını belirlenmesi amacıyla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ergenlere göre aşırı ekran kullanımı nedir?
2. Ergenlere göre sağlıklı ekran kullanımı nedir?
3. Ergenler ekran araçlarını hangi amaçlarla kullanmaktadır?
4. Ergenleri ekran aracı kullanmaya yönelten faktörler nelerdir?
5. Ekran aracı kullanırken hangi düşünce ve duygular ön plandadır?
6. Aşırı ekran kullanımlarının etkileri nelerdir?

Araştırmada verileri toplamak için yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, nitel araştırmalarda sıkça tercih edilen ve araştırmacının soruları önceden belirleyip katılımcılarla yapılandırılmış bir şekilde görüşmeler yapmasını sağlayan bir yöntemdir. Bu sayede araştırmacı, katılımcıların derinlemesine düşüncelerini ve deneyimlerini daha iyi anlayabilir (Yıldırım & Şimşek, 2013). Bu yöntemde, veri toplanacak bireylerle birebir görüşülerek duygu, düşünce ve deneyimleri hakkında kapsamlı bilgiler elde edilebilir. Yapılandırılmış görüşmeler, araştırmacının belirli konuları derinlemesine incelemesine ve katılımcıların bu konular hakkında detaylı açıklamalar yapmasına olanak tanır. Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Orta Anadolu'da bulunan bir şehirde yer alan bir ortaokulda öğrenim

gören 18 sekizinci sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 14’te gösterilmektedir.

Tablo 14

*Öğrencilerin Cinsiyet ve Yaş Bilgileri*

Demografik Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	11	61,11
	Erkek	7	38,89
	Toplam	18	100
Yaş	13	5	27,78
	14	12	66,67
	15	1	5,56
	Toplam	18	100

Katılımcılarla gerçekleştirilen yapılandırılmış görüşmelerde elde edilen veriler içerik analizi yöntemi kullanılarak çözümlenmiştir. Yapılan içerik analizi sonucunda oluşturulan temaların toplam frekansları hesaplanmıştır.

Ergenlere aşırı ekran kullanımı ve sağlıklı ekran kullanımı ifadelerinden ne anladıkları sırayla sorulmuş, elde edilen bulgular Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15

*Ergenlerin Aşırı Ekran Kullanımı ve Sağlıklı Ekran Kullanımı Kavramlarına İlişkin Tanımları*

Kavram	Ergenlerin Görüşleri	f
Aşırı Ekran Kullanımı	Uzun süre kullanım	15
	Zarar verecek düzeyde kullanım	7
	Toplam Görüş Sayısı	22
Sağlıklı Ekran Kullanımı	Bilgi edinme amacıyla kullanım	16
	Ödev yapma amacıyla kullanım	12
	Kendini geliştirme amacıyla kullanım	5
	Toplam Görüş Sayısı	33

Tablo 15 incelendiğinde ergenlerin aşırı ekran kullanımına ilişkin görüşlerinden uzun süre kullanım (f:15) ifadesinin ön planda olduğu görülmektedir. Ayrıca aşırı ekran kullanımı zarar verecek düzeyde kullanım (f:7) olarak da tanımlanmıştır. Diğer yandan ergenlerin sağlıklı ekran kullanımına ilişkin görüşlerinden bilgi edinme amacıyla kullanım (f:16) ifadesinin ön planda olduğu görülmektedir. Ayrıca sağlıklı ekran kullanımı ödev yapma

amacıyla kullanım (f:12) ve kendini geliştirme amacıyla kullanım (f:5) olarak da tanımlanmıştır.

Araştırma kapsamında ergenlere “ekran araçlarını hangi amaç veya amaçlarla kullanıyorsunuz?” sorusu sorulmuş ve elde edilen bulgular Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16

*Ergenlerin Ekran Araçlarını Kullanım Amaçlarına İlişkin Görüşleri*

Ergenlerin Görüşleri		f
Ekran Araçlarını Kullanım Amacı	İletişim	9
	Sosyal medya kullanımı	9
	Film/dizi izlemek	8
	Oyun oynamak	6
	Ödev/araştırma yapmak	4
	Bilgi edinmek	4
Toplam Görüş Sayısı		40

Tablo 16 incelendiğinde ergenlerin ekran araçlarını kullanım amaçları arasında en fazla ifade edilen kullanım alanlarının iletişim ve sosyal medya kullanımı (f:9) olduğu, en az kullanım alanlarının ise ödev/araştırma yapmak ve bilgi edinmek (f:4) olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında ergenlere “ sizi ekran aracı kullanmaya yönelten faktörler nelerdir?” sorusuna ilişkin alınan görüşler kategorilere ayrılmış ve frekansları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17

*Ergenlerin Ekran Araçlarını Kullanmaya Yönelten Faktörlere İlişkin Görüşleri*

Temalar	Ergenlerin Görüşleri	f
Bilişsel Faktörler	Serbest zamanı değerlendirecek tek yol olduğu düşüncesi	12
	Ekran aracı olmazsa mutsuz olurum düşüncesi	8
	Ekran karşısındayken iyiyim düşüncesi	3
	Sosyal medyada değerli biriyim düşüncesi	1
Toplam Görüş Sayısı		24
Duygusal Faktörler	Kaygı	4
	Öfke	1
	Toplam Görüş Sayısı	5
Sosyal Faktörler	Yalnızlık	5
	Aile sorunları	3
	Toplam Görüş Sayısı	8

Tablo 17’de görüldüğü üzere ergenlerin kendilerini ekran araçlarını kullanmaya yönelten faktörlere ilişkin görüşlerinden bilişsel, duygusal ve sosyal faktörler olmak üzere üç tema oluşturulmuştur. Ergenlerin görüşleri incelendiğinde kendilerini ekran aracı kullanmaya yönelten faktörlerden bilişsel faktörlerin (f:24) sosyal (f:8) ve duygusal faktörlere (f:5) göre daha fazla etkili olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında ergenlere “ekran aracı kullanırken hangi düşünce ve duyguları yaşıyorsunuz?” sorusu sorulmuş ve elde edilen bulgular Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18

*Ergenlerin Ekran Araçlarını Kullanırken Yaşadığı Düşünce ve Duygulara İlişkin Görüşleri*

	Ergenlerin Görüşleri	f
Oluşan Düşünceler	İyi ki ekran aracım var	4
	Ekran aracı çok faydalı	1
	Ekran aracım olmasa ne yapardım	1
	Toplam Görüş Sayısı	6
Yaşanan Duygular	Mutluluk	12
	Rahatlama	9
	Toplam Görüş Sayısı	21

Tablo 18 incelendiğinde ergenlerin ekran araçlarını kullanırken oluşan düşünceleri ve yaşadıkları duygulara ilişkin görüşleri incelendiğinde en fazla mutluluk (f:12) ve rahatlama

(f:9) duygularını yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Oluşan düşünceler incelendiğinde iyi ki ekran aracım var (f:4) düşüncesinin en azla ifade edilen görüş olduğu bulunmuştur.

Araştırma kapsamında ergenlere “ ekran aracını aşırı kullanmanın etkileri nelerdir?” sorusuna ilişkin alınan görüşler kategorilere ayrılmış ve frekansları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19

*Ergenlerin Aşırı Ekran Kullanımlarının Etkilerine İlişkin Görüşleri*

Temalar	Ergenlerin Görüşleri	f
Fizyolojik Etkiler	Baş ağrısı	5
	Göz ağrısı	4
	Uykusuzluk	4
	Uyuşukluk hissi	1
	Toplam Görüş Sayısı	14
Psiko-Sosyal Etkiler	Aile ilişkilerinin olumsuz etkilenmesi	8
	Akademik başarıyı olumsuz etkileme	3
	Toplam Görüş Sayısı	11
Davranışsal Etkiler	Görev ve sorumlulukları erteleme	5
	Toplam Görüş Sayısı	5

Tablo 19 incelendiğinde ergenlerin aşırı ekran kullanımlarının etkilerine ilişkin görüşlerin tamamının olumsuz olduğu görülmektedir. Bu etkilere ilişkin görüşlerinden fizyolojik etkiler, psiko-sosyal etkiler ve davranışsal etkiler olmak üzere üç tema oluşturulmuştur. Ergenlerin görüşleri incelendiğinde aşırı ekran kullanımının etkilerinden fizyolojik etkilerin (f:14) psiko-sosyal etkiler (f: 11) ve davranışsal etkilere (f:5) göre daha fazla etkili olduğu görülmektedir.

Nitel araştırma bulgularına dayanarak, psiko-eğitim programının geliştirilmesi için aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

- Aşırı ekran kullanımı bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda görülebilir. Bu nedenle hazırlanacak psiko-eğitim programı, uyumsuz bilişleri tespit etmeyi ve yeniden yapılandırmayı hedeflerken aynı zamanda davranışsal düzenlemeler yapmayı da içermelidir.
- Sosyalleşme, iletişim kurma ve yalnızlığı giderme gibi sosyal faktörlerin aşırı ekran kullanımı ile ilişkisi göze çarpmaktadır. Bu nedenle hazırlanacak psiko-eğitim

programı ergenlerin sanal ortamdaki ilişkiler yerine gerçek sosyal ilişkilere yönlendirecek bir içeriğe sahip olmalıdır.

- c) Hazırlanacak program, aşırı ekran kullanımını azaltmayı hedefleyen bir içeriğe sahip olmalı ve aynı zamanda sağlıklı kullanım becerilerini artırmayı amaçlamalıdır.
- d) Psiko-eğitim programında, aşırı ekran kullanımının ergenlere zamanı etkin kullanma yöntem ve tekniklerini öğretmeyi hedefleyen içeriklere yer verilmelidir.
- e) Ergenlerin aşırı ekran kullanımlarının oluşturduğu duygu ve düşünceleri aynı şekilde yaşayabileceği sağlıklı alternatif uygulamaları keşfetmeleri sağlanacaktır. Bu sayede aşırı ekran kullanımının tekrarlamasının önleneceği düşünülmektedir.

### **Psiko-Eğitim Programının Oluşturulması**

Yapılan nitel araştırma ve literatür incelemesi sonucunda hazırlanan taslak psiko-eğitim programı hakkında tez izleme kurulu üyeleri ile ortaokul düzeyinde görev yapan ve davranışsal bağımlılıklar hakkında çalışmaları bulunan iki okul psikolojik danışmanı tarafından programın içeriği, uygulanabilirliği, etkinlik yönergelerinin anlaşılabilirliği, etkinlik süreleri ve oturumların sırası konularında görüşler alınmıştır. Uzmanların görüşleri doğrultusunda program yeniden yapılandırılmıştır. Bu çerçevede grup oturumlarındaki etkinlikler azaltılmış, oturum süreleri kısaltılmış, ele alınan bilgiler sadeleştirilmiş ve oturum sıraları yeniden düzenlenmiştir.

Uzmanlardan gelen görüşler doğrultusunda yeniden düzenlenen program, uygulamaya hazır hale getirilmiştir. 10 oturumdan oluşan Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkma Yollarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programı (AEKBPP)'nin oturum temaları, amaçları ve kazanımları Tablo 20'de sunulmuştur.

Tablo 20

*Psiko-Eğitim Programı Oturum Temaları, Amaçları ve Kazanımları*

Oturum Sayısı	Oturumun Teması	Amaç	Kazanımlar
1. Oturum	Tanışma ve programın tanıtılması.	Grup üyelerinin diğer grup üyelerini ve lideri tanımlarına, grup kurallarını kavramalarına ve ekran araçları hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmak.	Grup üyeleri liderini ve birbirlerini tanıır. Grup süreci ve grup kuralları hakkında bilgi sahibi olur. Ekran araçlarını tanıır. Aşırı ekran kullanımını tanımlar. Aşırı ekran kullanımı hakkında örnekler verir.
2. Oturum	Aşırı ekran kullanımı ve etkileri	Grup üyelerinin ekranı kullanım amaçları, süresi ve olumsuz etkileri hakkında farkındalık kazanmasıdır.	Ekranın kullanım amaçlarını ifade eder. Kendi ekran kullanım amaçlarını ifade eder. Aşırı ekran kullanımının kendi üzerindeki olumsuz etkilerini fark eder. Kendi günlük ve haftalık ekran kullanım sürelerini ayrı ayrı kaydeder.
3. Oturum	Aşırı ekran kullanımına ilişkin düşünce ve duygular	Düşüncelerin duyguları etkilediğinin fark edilmesi. Ekran kullanımına ilişkin otomatik düşüncelerin çalışılması	Aşırı ekran kullanımına ilişkin düşünce ve duygularını fark eder. Aşırı ekran kullanımına ilişkin duyguları tetikleyenlerin düşünceler olduğunu fark eder. Otomatik düşünce kavramını tanımlar. Otomatik düşünme biçimine örnekler verir. Ekran kullanımına ilişkin kendi otomatik düşüncelerini ifade eder.
4. Oturum	Sorumluluklar	Aşırı ekran kullanımı nedeniyle sorumlulukların yerine getirilmediğinin fark edilmesi ve ekran kullanım süresine ilişkin hedef belirleme	Evdeki sorumluluklarını bilir. Öğrenci olarak sorumluluklarını bilir. Aşırı ekran kullanımı nedeniyle sorumluluklarını yerine getirmede ortaya çıkabilecek sorunları tahmin eder. Günlük ve haftalık ekran kullanımlarına ilişkin hedef belirler.
5. Oturum	Aşırı ekran kullanımını azaltma stratejileri	Aşırı ekran kullanımını azaltmada faydalı ve faydasız stratejilerin fark edilmesi	Aşırı ekran kullanımını azaltmaya ilişkin etkili ve etkisiz stratejileri fark eder. Aşırı ekran kullanımını azaltmaya ilişkin bazı stratejilerin neden kendisi için etkisiz olduğunu ifade eder. Aşırı ekran kullanımına ilişkin alternatif düşünceler geliştirir. Aşırı ekran kullanımını azaltmada kendisini nelerin motive edeceğini ifade eder.
6. Oturum	Sağlıklı ekran kullanımı	Güvenli ve faydalı ekran kullanımı ile zaman yönetimi hakkında farkındalık kazanılması	Ekranı nasıl daha güvenli kullanacağını ifade eder. Ekran araçlarını nasıl faydalı kullanacağını ifade eder. Zamanını etkin kullanmasına engel olan durumları fark eder. Zamanını etkili planlar.
7. Oturum	Alternatif etkinlikler	Sosyal yaşam aktivitelerinin geliştirilmesi ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi	Ekran kullanım esnasındaki pozitif yaşantılarını deneyimleyebileceği başka aktiviteler konusunda farkındalık kazanır. Aşırı ekran kullanımını azaltmada güçlü yönlerini fark eder. Aşırı ekran kullanımına ilişkin çevresinde kendisine destek olabilecek kişi, kurum ve kuruluşları fark eder. Aşırı ekran kullanımını azaltmak için çevresinden yardım ister.
8. Oturum	İletişim	Aşırı ekran kullanımının yüz yüze iletişime olumsuz etkilerinin fark edilmesi	İletişimin temel kavramlarını tanımlar. Yüz yüze iletişim ile sanal iletişim arasındaki farkları ifade eder. Aşırı ekran kullanımının yüz yüze iletişim üzerindeki olumsuz etkilerini fark eder.
9. Oturum	Problem Çözme Becerileri	Kontrollü ekran kullanımının faydaları. Aşırı ekran kullanımının tekrarlanmasını önlemeye ilişkin problem çözme becerileri	Kontrollü ekran kullanımının faydalarını ifade eder. Aşırı ekran kullanımına tekrar neden olabilecek tetikleyicileri tanımlar. Aşırı ekran kullanımına tekrar neden olabilecek tetikleyicilere karşı alması gereken önlemleri ifade eder. Aşırı ekran kullanımını azaltmada etkili olan yöntemleri tekrarlar.
10. Oturum	Sonlandırma	Gerçekleştirilen tüm oturumların özetlenmesi	Oturumlar boyunca yaşadığı deneyim ve kazanımları değerlendirir. Grup sürecinde öğrenilenleri günlük yaşama aktarma ile ilgili plan yapar. Programa ilişkin beklentilerinin ne kadarının karşılandığını ifade eder.

Programın amaç ve kazanımları hazırlanırken aşağıdaki ilkeler göz önünde bulundurulmuştur:

- a) Amaç ve kazanımlar, grup üyelerinin yapması gerekenleri ve elde etmeleri gereken becerileri açıkça ifade etmektedir.
- b) Amaç ve kazanımlarda, sürecin değil sonucun belirtilmesine özen gösterilmiştir.
- c) Amaç ve kazanımların somut, ölçülebilir ve gözlemlenebilir olmasına özen gösterilmiştir.

Programa son hali verildikten sonra, ilk olarak AEKBPP'nin uygulanacağı ortaöğretim kurumu ile iletişime geçilmiştir. Okulun psikolojik danışmanları ve idarecileri ile görüşülerek program tanıtılmış ve uygulama süreci hakkında bilgi verilmiştir. Ardından, ilgili ortaöğretim kurumunda uygulamanın gerçekleştirilmesi için ilgili İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ve Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmış olup Ek-3 ve Ek-4'te sunulmuştur.

### **Psiko-Eğitim Programının Pilot Uygulaması**

Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkma Yollarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programı'nın asıl uygulaması öncesinde, hazırlanan grup çalışmalarının pilot uygulaması, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Orta Anadolu'da bulunan bir şehirde bulunan bir ortaokulda sekizinci sınıfa devam eden ve çalışmaya katılma konusunda gönüllü olan 16 (9 kadın, 7 erkek) öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. AEKBPP'nin birinci, ikinci ve dördüncü oturumlarına ilişkin katılımcılardan her oturumun sonunda alınan sözel geri bildirimler doğrultusunda içerik, etkinlikler ve materyaller gözden geçirilmiştir.

### **Katılımcıların Belirlenmesi ve Grupların Oluşturulması**

Deneklerin belirlenmesi ve deney ile kontrol gruplarının oluşturulması sürecinde izlenen adımlar aşağıda detaylı olarak anlatılmıştır.

Deneysel çalışmaya katılacak öğrencilerin seçimi amacıyla, araştırmacı tarafından yapılan araştırmanın amacı hakkında bilgiler verilmiştir. AEKÖ ve Kişisel Bilgi Formu, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Orta Anadolu'da bulunan bir şehirdeki bulunan bir

ortaokulda sekizinci sınıfa devam eden 262 öğrenciye uygulanmıştır. Daha sonra ölçek setleri incelenmiş ve eksik ya da hatalı doldurulmuş olan 16 öğrencinin bilgileri araştırmaya dâhil edilmemiştir. Bu şekilde, toplam 246 öğrenciden elde edilen veriler SPSS programında analiz edilmiş olup AEKÖ'den en yüksek puan alan ve araştırmaya katılmaya gönüllü 33 kadın ve 26 erkek öğrenci belirlenmiş ve tüm öğrencilerle ön görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yapılan ön görüşmelerde odaklanılan iki ana konu; katılımcıların grubun amaçları, içeriği ve detayları hakkında bilgilendirilmesi ile gönüllülük esasına göre, bireyin gruptan fayda sağlayıp sağlayamayacağına kararlaştırılmasıdır.

Grup kurallarına uymakta zorluk çekecek davranış sorunları olan öğrenciler sürece dâhil edilmemiştir. Grup üyelerinin seçilmesinde ayrıca öğrencilerin psikiyatrik bir tanı almamış veya ilaç kullanımının olmamasına, grup oturumlarına katılmalarını engelleyebilecek herhangi bir duruma sahip olmamalarına ve ailelerinin çalışmaya katılmaları konusunda izinlerinin olmasına dikkat edilmiştir. Bu ölçütler doğrultusunda, grup etkinliklerinden yarar sağlayacağı düşünülen, grup yaşantısına katılmaya ve grup kurallarına uymaya istekli ve gönüllü, tüm grup oturumlarına katılmayı kabul eden ve ailesinin onay vereceğini belirten 40 öğrenci grup üyesi olarak belirlenmiştir.

Ön görüşmelerin sonucunda belirlenen öğrenciler, her biri 20 üyeden oluşacak şekilde deney ve kontrol gruplarına yansız bir şekilde atanmıştır. Literatüre göre, ergenlerle yapılan grup çalışmalarında önerilen üye sayısı genellikle sekiz ile 18 arasındadır (Berg, Landreth & Fall, 2017). Ayrıca katılımcıların grup sürecinden ayrılma ihtimallerine karşı, bir veya iki kişi fazla üye ile planlama yapılması önerilmektedir (Çivitçi, 2020). Bu araştırmada da deney ve kontrol gruplarında 18 üye ile çalışma yürütülmesi planlandığından üye kaybı göz önünde bulundurularak deney ve kontrol gruplarına 20'şer üye dâhil edilmiştir.

Grup üyelerinin belirlenmesi sonrasında, deney grubundaki öğrenciler grup oturumları hakkında yeniden bilgilendirilmiştir. Ayrıca, araştırmaya katılan öğrencilerden Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek-7) ile ailelerinden Ebeveyn İzin Formu (Ek-8) kullanılarak izin alınmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının oluşturulması aşamasında öğrencilerin AEKÖ'den almış oldukları puanlar ön test olarak kabul edilmiş olup, yansız atamayla üyeleri belirlenen deney ve kontrol gruplarının aşırı ekran kullanım düzeyi konusunda denk olup olmadıkları

incelenmiştir. Grupların ön-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 21'de yer almaktadır.

Tablo 21

*Deney ve Kontrol Gruplarının Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları*

Grup	n	S.T.	S.O.	U	z	p
Deney	20	378,50	18,93	168,5	-0,855	0,392
Kontrol	20	441,50	22,08			

Tablo 21 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin AEKÖ ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

### **Psiko Eğitim Programı Uygulama Süreci**

AEKBPP, 2023-2024 eğitim öğretim yılı güz döneminde Orta Anadolu'da bulunan bir şehirdeki bir ortaokulda her hafta bir oturum olmak üzere 10 oturum olarak uygulanmış olup her bir oturum 40 dakika olarak yürütülmüştür. Yürütülen oturumlara ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

*Oturum 1:* Bu oturumda, katılımcıların grup liderini ve birbirlerini tanımaları, grup kuralları ve grup süreci hakkında bilgi sahibi olmaları, grup sürecine ilişkin beklenti ve kişisel amaçlarını belirtmeleri ve aşırı ekran kullanımı kavramı hakkında bilgi sahibi olmaları amaçlanmıştır. Grup lideri öncelikle kendini tanıtmış, sonrasında psiko eğitim programı hakkında bilgilendirme yapmış ve bu oturumun amacını grup üyeleriyle paylaşmıştır. Tanışma etkinliği kapsamında grup üyelerine birer adet şişirilmiş balon dağıtılarak üzerine isimlerini yazmaları, sonra müzik eşliğinde balonlarla oynamaları istenmiş ve tanışma etkinliği gerçekleştirilmiştir. Sonrasında grup lideri, grup süreci için kural belirlemenin önemini ve gerekliliğini açıklamıştır. Grup kurallarında mutlaka yer alması gereken gizlilik ve gönüllülük gibi kuralların yanı sıra, grup üyelerinden gelen öneriler doğrultusunda grup sürecinde yer alması gereken kurallar belirlenmiş ve grup kuralları panosu hazırlanmıştır. Grup kuralları panosu 10 oturum boyunca oturumların gerçekleştirildiği salonda bulunmuştur. Sonrasında “aşırı ekran kullanımı” kavramı grup üyeleri tarafından tanımlanmış, grup lideri de destekleyici görseller ve sunuş yoluyla aşırı

ekran kullanımı hakkında üyelere bilgilendirmede bulunmuştur. Üyelerden oturum hakkındaki görüşleri alınmış, gönüllü üyelerin paylaşımları dinlenmiş ve katılımları için teşekkür edilerek grup süreci sonlandırılmıştır. Bu oturum psiko eğitim programının ilk oturumu olduğundan pekiştirici etkinlik bulunmamaktadır.

*Oturum 2:* Bu oturuma ilk olarak katılımcılardan önceki oturumla ilgili anımsadıkları sorulmuş, onların görüşleri alındıktan sonra lider tarafından özetlenerek genel bir değerlendirme yapılarak başlanmıştır. İkinci oturumda grup üyelerinin ekran araçlarını kullanım amaçları, süresi ve olumsuz etkileri hakkında farkındalık kazanması amaçlanmıştır. Oturuma genel anlamda ekran araçlarıyla gerçekleştirilebilecek faaliyetlerden başlanılarak üyelerin hangi faaliyet ya da faaliyetleri sıklıkla gerçekleştirdiği yapılan etkinlikle belirlenmiştir. Bu etkinlik, ekranın kullanım amaçlarının yazılıp grup odasının farklı yerlerine asılarak üyelerden en sık yaptıkları faaliyetin önünde sıralandıkları bir etkinliktir. Daha sonra üyeler gruplara ayrılmış ve ekran araçlarının olumsuz etkileri hakkında tartışarak ortak bir liste oluşturmuş, bu listedeki olumsuz etkileri sessiz sinema oyunu ile diğer gruplara aktarmışlardır. Daha sonra da “Kıvanç’ın Hikayesi” etkinliği ile lider tarafından üyelere okunan bir hikayedeki kahramanın günlük ekran kullanım süresini “Günlük Ekran Kullanım Sürem” formuna kayıt etmeleri istenmiş, ekran kullanım süresinin nasıl kayıt edileceği konusunda üyelere farkındalık kazandırılmıştır. Üyelerden oturum hakkındaki görüşleri alınmış, gönüllü üyelerin paylaşımları dinlenmiş ve katılımları için teşekkür edilerek grup süreci sonlandırılmıştır. Üyelere birer adet “Günlük Ekran Kullanım Sürem” formu dağıtılmış ve her hafta kendi ekran kullanım sürelerini günlük olarak kayıt etmeleri istenmiştir.

*Oturum 3:* Bu oturumda izlenecek kısa bir film olduğundan oturum öncesinde üyeler grup odasına gelmeden gerekli ön hazırlıklar lider tarafından yapılmıştır. Bu oturumda düşüncelerin duyguları etkilediğinin fark edilmesi ve ekran kullanımına ilişkin otomatik düşüncelerin çalışılması amaçlanmıştır. Oturumda ilk olarak bir önceki oturumun pekiştirici etkinliği üzerinde durulmuş, tüm üyelerin günlük ekran kullanım sürelerini ilgili forma kayıt ettikleri görülmüştür. Tüm üyelere teşekkür edilmiş ve pekiştirici etkinliklerin yapılmasında motive olmaları amacıyla oturum sonunda küçük hediyeler dağıtılmıştır. “Bakış Açısı” isimli kısa filmde dört dakikalık kısa bir kesit üyelerle birlikte izlenmiş ve duyguların düşüncelerden kaynaklandığı konusunda farkındalık kazanılmıştır. Daha sonra “otomatik düşünce” kavramı lider tarafından sunuş yoluyla üyelere aktarılmış, “Ekran Kullanımları Esnasında Yaşayabilecekleri Örnek Durumlar Formu (ABC Modeli)”

üzerinde birlikte çalışılmıştır. Üyelerden oturum hakkındaki görüşleri alınmış, gönüllü üyelerin paylaşımları dinlenmiş ve katılımları için teşekkür edilerek grup süreci sonlandırılmıştır. Üyelere birer adet “ABC Yöntemi Kayıt Formu” dağıtılmış ve bir sonraki oturuma kadar kendi ekran kullanım yaşantılarını kayıt etmeleri istenmiştir.

*Oturum 4:* Bu oturumda üyelerin aşırı ekran kullanımları nedeniyle sorumluluklarını tam olarak yerine getiremediğinin fark ettirilmesi amaçlanmıştır. Oturuma bir önceki oturumun pekiştirici etkinliği üzerinde durularak başlanmıştır. Grup üyelerinin ekran kullanım yaşantılarıyla ilgili en az iki örneği ABC Yöntemi Kayıt Formu’na yazdıkları görülmüş ve bu yaşantılarını paylaşmak isteyen üyelere söz verilmiştir. Üyelerin grup içerisindeki paylaşımlarını motive etmek amacıyla paylaşımda bulunan üyelere küçük hediyeler dağıtılmıştır. Daha sonra “Sorumluluklarım” etkinliği gerçekleştirilmiş ve sonrasında lider tarafından oturum öncesinde hazırlanan “Anagram” etkinliği akıllı tahta vasıtasıyla üyelerle birlikte gerçekleştirilmiştir. Oturum sonunda üyelerle birlikte günlük ve haftalık ekran kullanım sürelerine bir hedef belirlemek amacıyla ekran kullanım sözleşmesi gerçekleştirilmiştir. Üyelerden oturum hakkındaki görüşleri alınmış, gönüllü üyelerin paylaşımları dinlenmiş ve katılımları için teşekkür edilerek grup süreci sonlandırılmıştır. Bir sonraki oturuma kadar grup üyelerinden aşırı ekran kullanımları nedeniyle yerine getiremedikleri sorumluluklarını “Sorumluluklarım Formu”na not alarak bir sonraki oturuma getirmeleri istenmiştir.

*Oturum 5:* Bu oturuma ilk olarak katılımcılardan önceki oturumla ilgili anımsadıkları sorulmuş, onların görüşleri alındıktan sonra lider tarafından özetlenerek genel bir değerlendirme yapılarak başlanmıştır. Bu oturumda aşırı ekran kullanımını azaltma konusunda faydalı ve faydasız stratejiler hakkında farkındalık kazanılması amaçlanmıştır. Oturuma bir önceki oturumda gerçekleştirilen ekran kullanım sözleşmelerinin üzerinde durularak başlanmış, önce hedefledikleri günlük ve haftalık ekran kullanım sürelerine riayet eden üyelere teşekkür edilecek hediyeleri dağıtılmış ve hedeflerine nasıl ulaştıkları konusundaki paylaşımları alınmıştır. Sonrasında diğer üyelerin günlük ve haftalık ekran kullanım ulaşamayan üyelerin paylaşımları dinlenmiş, hedeflerine ulaşmada motive olmaları amacıyla hediyeleri dağıtılmış ve grup tarafından desteklenmişlerdir. Bu etkinlik aynı zamanda bu oturumun amacı olan aşırı ekran kullanımını azaltmada etkili ve etkisiz stratejilerin ortaya çıkmasını sağlamış, üzerinde durulmayan stratejiler hakkında üyelerden ek paylaşımlar alınmıştır. Daha sonra “Görüş-Karşı Görüş” etkinliği gerçekleştirilerek aşırı ekran kullanımında ortaya çıkabilecek örnek otomatik düşüncelere karşı akılcı karşılıklar

üzerinde durulmuştur. Üyelere teşekkür edilerek oturum sonlandırılmıştır. Üyelere “Görüş-Karşı Görüş” formunun boş bir örneği dağıtılarak bir sonraki oturuma kendi aşırı ekran kullanım yaşantılarında ortaya çıkan otomatik düşüncelere karşı geliştirilebilecek akılcı karşılıkları kayıt etmeleri istenmiştir.

*Oturum 6:* Bu oturumda güvenli ekran kullanımı ve zaman yönetimi hakkında bilgi sahibi olmak amaçlanmıştır. Oturumun başında bir önceki oturum özetlenmiş, oturum sonunda verilen pekiştirici etkinlik hakkındaki paylaşımlar alınmıştır. Üyelerin aşırı ekran kullanımı yaşantılarında ortaya çıkan otomatik düşünceleri yerine geliştirilebilecek akılcı karşılıklar doğrultusunda ortaya çıkacak yeni duygu ve davranışlar grup üyeleriyle tartışılmıştır. Daha sonra etkili zaman yönetimi kavramı lider tarafından sunuş yoluyla üyelere aktarılmış ve sunum sonunda üyelerin konu hakkındaki soruları yanıtlanmıştır. Etkili zaman yönetiminde grup üyelerinin tamamı akademik görevleri konusunda eksikliği olduğunu ifade ettiğinden etkinlik esnasında kullanılan “Günlük Kontrol Listesi Formu” akademik görevlerini sıralama amacıyla kullanılmıştır. Daha sonra ekran araçlarının faydalı ve güvenli kullanımı hakkında oturum öncesinde lider tarafından hazırlanan “Tabu” etkinliği yapılmıştır. Üyelerden gruplar oluşturularak tabu etkinliğinde kullanılacak yeni kavramlar ve anahtar kelimeler hazırlamaları da istenmiştir. Daha sonra ekranın nasıl daha güvenli kullanılabileceği konusunda hazırlanan bilgi notu üyelerle paylaşılmış, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu’nun (BTK) güvenli kullanım rehberleri üyelere tanıtılmıştır. Oturum süreci üyelerle birlikte değerlendirildikten sonra sonlandırılmıştır. Üç adet Günlük Kontrol Listesi Formu tüm grup üyelerine dağıtılarak bir sonraki oturuma kadar günlük akademik görevlerini önem sırasına göre not almaları, tamamlayamadıkları günlük görevlerini neden tamamlayamadıklarını not almaları istenmiştir.

*Oturum 7:* Bu oturumda sosyal yaşam aktivitelerinin geliştirilmesi ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesiyle ekran kullanım esnasındaki pozitif yaşantılarını deneyimleyebileceği başka aktiviteler konusunda farkındalık kazanmaları ve aşırı ekran kullanımına ilişkin çevresinde kendisine destek olabilecek kişi, kurum ve kuruluşları fark etmeleri amaçlanmıştır. Oturum başında bir önceki oturumun sonunda üyelerden yapmaları istenen pekiştirici etkinlik üzerinde durulmuştur. Daha sonra üyelerin ilk oturumdan bu yana kayıt altına aldıkları günlük ve haftalık ekran kullanım süreleri karşılaştırılmıştır. Üyelerin çoğunun günlük ve haftalık ekran kullanım sürelerinin süreç boyunca azaldığı görülmüştür. Daha sonra üyelerin aşırı ekran kullanımları hakkında yardım alabilecekleri kişi, kurum ve kuruluşlara ait bilgi notu üyelerle paylaşılmış, üyelerin ilgili kurumlarla

nasıl iletişime geçebilecekleri konusundaki soruları yanıtlanmıştır. Ekran kullanımına alternatif olabilecek yaşantılar hakkında üyelerle gruplar halinde çalışılmıştır. Grup sözcüleri ekran kullanımına alternatif olabilecek sağlıklı etkinlikleri diğer üyelerle paylaşmış, bahsedilmeyen alternatif aktiviteler grup lideri tarafından örneklendirilmiştir. Üyelerden oturum hakkındaki görüşleri alınmış, gönüllü üyelerin paylaşımları dinlenmiş ve katılımları için teşekkür edilerek grup süreci sonlandırılmıştır. Bir sonraki oturuma kadar grup üyelerinden aileleriyle aşırı ekran kullanımları konusunda nasıl bir yardım alabilecekleri ile ilgili görüşmeleri istenmiştir.

*Oturum 8:* Bu oturuma ilk olarak katılımcılardan önceki oturumla ilgili anımsadıkları sorulmuş, onların görüşleri alındıktan sonra lider tarafından özetlenerek genel bir değerlendirme yapılarak başlanmıştır. Sekizinci oturumda aşırı ekran kullanımının yüz yüze iletişime olumsuz etkilerinin fark edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda iletişimin temel kavramları lider tarafından sunuş yoluyla üyelere aktarılmıştır. Sunumun sonunda üyelerin soruları yanıtlanmış ve iletişimin kavramları üyeler tarafından canlandırılmıştır. Sunumun 10. slaytında yer alan “yüz yüze iletişim mi yoksa sanal iletişim mi” sorusunun tartışılması üzerine münazara yapılması için altı üyenin gönüllü olması istenmiş, üç kişilik iki grup halinde bir grubun yüz yüze iletişimi diğer grubun ise sanal iletişimi savunmak üzere münazara gerçekleştirmesi sağlanmıştır. Münazara sonrasında “Yalnızca Sanal İletişim” videosu üyelerle birlikte izlenmiş ve ekran araçlarının aşırı kullanımının iletişim üzerindeki etkileri konusunda görüşleri alınmıştır. Üyelerden oturum hakkındaki görüşleri alınmış, gönüllü üyelerin paylaşımları dinlenmiş ve katılımları için teşekkür edilerek grup süreci sonlandırılmıştır.

*Oturum 9:* Bu oturumda kontrollü ekran kullanımının faydaları ile aşırı ekran kullanımının tekrarlanmasını önlemeye ilişkin problem çözme becerilerinin fark edilmesi amaçlanmıştır. Üyelerden ekran araçlarının kontrollü kullanımının ne gibi faydaları olduğunu düşünmeleri istenmiş, paylaşımda bulunmak isteyen üyelere sırayla söz verilmiştir. “Aşırı Ekran Kullanımını Azaltmamda Etkili Yöntemler Kartları” grup üyelerine dağıtılarak en çok ifade edilen etkili yöntemler grup odasındaki tahtaya not edilmiştir. Ayrıca üyelerden kontrollü ekran kullanımlarındaki en etkili üç yöntemi not alarak evde en sık vakit geçirdikleri ortama asmaları istenmiştir. Daha sonra üyelere süreç boyunca kontrollü ekran kullanımlarında istisna durumların olup olmadığı, yani aşırı ekran kullanımı yaşantıları sorulmuş, paylaşımda bulunan üyelere teşekkür edilmiştir. Bu istisna durumlara neden olabilecek “tetikleyiciler” ve bu tetikleyicilere karşı alınabilecek önlemler üzerinde

tartışılmıştır. Tartışma sonunda üyelere gruplar oluşturulmuş ve aşırı ekran kullanımını tetikleyecek durumlara karşı alınabilecek önlemler hakkında afişler hazırlanmıştır. Üyelerin oylamasıyla en çok oy alan afiş hazırlayan gruba küçük hediyeler verilmiştir. Üyelere teşekkür edilerek oturum sonlandırılmıştır. Oturum sonunda pekiştirici etkinlik olarak üyelerin aşırı ekran kullanımını azaltmalarında en etkili olan üç yöntemi bir kâğıda not alarak evlerinde en çok vakit geçirdikleri odaya asmaları, yazılı olan yöntemlerin uygulanmasında ailelerinden yardım almaları istenmiştir.

*Oturum 10:* Bu oturuma daha önce gerçekleştirilen dokuz oturumun özetlenmesi ile başlanmıştır. Üyelerden, genel olarak grup süreci, oturumlar ve lider hakkında değerlendirmeler yapmaları istenmiş; ardından, grup üyelerinin olumlu hislerle ayrılmalarını sağlamak amacıyla “Teşekkür Dalgası” etkinliği gerçekleştirilmiştir. Son olarak süreç içindeki katılımları ve paylaşımları için her bir üyeye teşekkür edilerek katılım belgeleri takdim edilmiştir. Böylelikle “Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkmalarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko Eğitim Programı” oturumları sonlandırılmıştır.

### **Araştırmanın İç ve Dış Geçerliliğini Sağlamaya Yönelik Yapılan Uygulamalar**

Araştırmalarda iç ve dış geçerliliğin sağlanması önemli hususlardandır. İç geçerlik, bir araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkide gözlemlenen değişimin, başka bir değişkenden değil de deneysel değişkenler ile açıklanabilmesi anlamına gelir. Dış geçerlik ise, deney ortamında elde edilen sonuçların daha geniş gruplara ne kadar genellenebileceğini ifade eder (Karasar, 2009).

### **Araştırmanın İç Geçerliliğini Sağlamaya Yönelik Yapılan Uygulamalar**

Deneysel çalışmalarda kontrol edilmediği takdirde, deneysel işlemin etkisiyle karıştırılarak iç geçerliği olumsuz etkileyebilecek faktörler ve alınan önlemler aşağıda açıklanmıştır (Fraenkel, Wallen & Hyun, 2012).

*Katılımcıların Geçmişi:* Deneysel değişkenlerin dışında, zamanla ortaya çıkan değişimleri ifade eder. Katılımcıların geçmişi hakkında bilgi edinmek amacıyla aşırı ekran kullanımları konusundaki deneyimleri, yaşları ve sınıf düzeyleri ön görüşmede alınmıştır.

*Katılımcıların Seçimi:* Katılımcıların yanlı seçilmesi sonucunda farklı özelliklere sahip grupların oluşturulması durumunu ifade eder. Bu etkiyi azaltmak için deney grubuna ek olarak kontrol grubu oluşturulmuş ve bu gruplara dâhil olan bireyler rastgele atanmış, her iki gruba da ön test ölçümü yapılmıştır.

*Katılımcıların Olgunlaşması:* Katılımcıların değişimini ifade etmek için, herhangi bir olaya özgü olmayan bir şekilde zamanın bir işlevi olarak tanımlanır. Bu etkiyi azaltmak için kontrol grubu oluşturulmuş, deney ve kontrol grubuna üyeler rastgele atanmış ve gruplar arasında herhangi bir fark olup olmadığı ön test ve izleme ölçümüyle incelenmiştir. Ayrıca, gruba katılanların aşırı ekran kullanımı konusunda psikolojik yardım alıp almadığı dikkat edilen hususlardandır.

*Katılımcı Kaybı:* Katılımcıların çeşitli nedenlerle çalışmadan ayrılmalarını ifade eder. Katılımcı kaybını önlemek için çalışmaya gönüllü katılımcılar dâhil edilmiştir. Ayrıca, olası katılımcı kaybı riskine karşı grup sürecine 20 üye ile başlanmıştır.

*Ön Test Etkisi:* Ön test sonrasında yapılan ölçümlerde, katılımcıların ölçek maddelerine aşina olması veya ilk uygulamadan sonra maddeleri araştırması ya da konu hakkında bilgi edinmesiyle ölçüm sonuçlarının etkilenmesi durumudur. Bu etkinin kontrol altına alınması amacıyla ön test, son test ve izleme testleri 10 haftalık aralıklarla gerçekleştirilmiştir.

*Ölçme Aracı:* Ölçme aracının niteliklerinin, uygulayıcı ve puanlayıcı kişilerin değişmesinden dolayı yapılan karşılaştırmaları etkilemesidir. Bu etkinin azaltılması amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı (AEKÖ) kullanılmıştır. Ayrıca, AEKÖ hem deney hem de kontrol gruplarına araştırmacı tarafından uygulanmış ve puanlanmıştır.

*İstatistiksel Regresyon:* Katılımcıların ölçümlerde tesadüfi şekilde çok yüksek veya düşük puan alması durumudur. Bu etkiyi azaltmak için katılımcılar deney ve kontrol gruplarına rastgele atanmıştır. Ayrıca, üst %27'lik puan alan grup dikkate alınmış ve aykırı değerler çıkarılmıştır.

### **Araştırmanın Dış Geçerliliğini Sağlamaya Yönelik Yapılan Uygulamalar**

Dış geçerliği olumsuz etkileyebilecek faktörler ve alınan önlemler aşağıda açıklanmıştır (Fraenkel vd., 2012).

*Ön test ve Deneysel Değişken Etkileşim Etkisi:* Deney öncesi ölçme ile deneysel müdahalenin etkileşimi, sadece deney sürecine bağlı bir değişimden farklı bir etki ortaya çıkarabilir. Ön test uygulanmayan bir durum ile ön testin uygulandığı bir deneyde oluşacak değişkenlik farklılığını ifade eder. Bu etkinin kontrol altına alınması amacıyla ön test, son test ve izleme testleri 10 haftalık aralıklarla gerçekleştirilmiştir.

*Seçim Yanlılığı ve Deneysel Değişken Etkileşimi:* Örneklem yeterince temsil edilmediği bir grupta deneysel değişkenlerin etkisinin gerçeği yansıtmaması durumunu ifade eder. Bu etkiyi azaltmak için, dâhil etme ve dışlama kriterleri belirlenmiş, bütün okulda duyurular yapılmış, sürece katılım gönüllülük ilkesi göz önünde bulundurularak sağlanmış ve üyeler gruplara rastgele atanmıştır.

*Deneysel Düzenlemelerin Etkisi:* Deneysel düzenlemelerin, deneysel olmayan ortamlara maruz kalan katılımcılar için deneysel değişkenin etkisi hakkında genelleme yapabilmesini engelleyebilecek etkilerini ifade eder. Bu etkiyi azaltmak için, uygulamalar katılımcıların eğitim gördüğü okulda grup çalışmasına uygun bir sınıfta gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, süreç boyunca ele alınan konuların öğrencilerin yaşantılarıyla paralellik göstermesine dikkat edilmiştir.

### **Psiko Eğitim Uygulaması Sonrasında Gerçekleştirilen İşlemler**

AEKBPP'nin ortaokul öğrencilerinin aşırı ekran kullanımı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla nicel ve nitel yöntemler kullanılarak veriler toplanmıştır. Bu verilerin analizinde izlenen adımlar aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

- a) Deney sürecinde deney grubunda iki katılımcı kaybı yaşanmıştır. İki katılımcı üçüncü oturumdan sonra grup oturumlarındaki etkinliklerin kendilerine ağır geldiğini ifade ederek katılım sağlamamışlardır. Ayrıca kontrol grubunda bir katılımcı izleme testine katılım sağlamadığından kontrol grubundan çıkarılmıştır. Katılımcılara ait verilerin araştırmadan çıkarılmasıyla gruplar arasında aşırı ekran kullanım düzeyi açısından bir farkın olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla ön test puanları yeniden karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmaya ilişkin bulgular Tablo 22'de sunulmuştur.

Tablo 22

*Denek Kaybı Sonrasında Deney ve Kontrol Gruplarının Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları*

Grup	n	S.T.	S.O.	U	z	p
Deney	18	328,50	18,25	157,500	-0,413	0,680
Kontrol	19	374,50	19,71			

Tablo 22’de görüldüğü üzere, denek kaybı sonrasında deney ve kontrol gruplarında kalan öğrencilerin AEKÖ ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>,05$ ). Bununla birlikte, denek kaybı sonrasında deney ve kontrol gruplarının aşırı ekran kullanım düzeyleri bakımından deneysel işlem öncesinde benzer olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol gruplarındaki üye sayısını eşitlemek amacıyla kontrol grubundan bir katılımcı rastgele çıkarılarak ön test puanları tekrar karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmaya ilişkin bulgular Tablo 23’te sunulmuştur.

Tablo 23

*Katılımcı Sayılarının Eşitlenmesiyle Deney ve Kontrol Gruplarının Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları*

Grup	n	S.T.	S.O.	U	z	p
Deney	18	323,00	17,94	152,000	-0,318	0,750
Kontrol	18	343,00	19,06			

Tablo 23 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında kalan öğrencilerin AEKÖ ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

- b) Deney sürecinin tamamlanmasından bir gün sonra deney ve kontrol grubu katılımcılarına son test uygulamasının yapılması ve psiko eğitim sürecinden elde ettikleri faydaları, psiko eğitim programının değerlendirilmesi ve katılımcıların aşırı ekran kullanım düzeyleri konusunda kendilerini nerede gördüklerinin belirlenmesi amacıyla Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formu (Ek-9) uygulanmış ve elde edilen veriler nitel veri analizi yöntemiyle değerlendirilerek raporlanmıştır. Grup sürecinin tamamlanması kutlanmış ve üyelere tekrar teşekkür edilmiştir.

- c) Deney sürecinin tamamlanmasından on hafta sonra deney ve kontrol gruplarına AEKÖ uygulanarak izleme ölçümleri alınmıştır.
- d) AEKBPP'nin ortaokul öğrencilerinin aşırı ekran kullanım düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla elde edilen nicel ve nitel veriler analiz edilmiştir. Nitel verilerin analizi sırasında, katılımcıların görüşme formundaki her bir soruya verdikleri yanıtlar incelenmiş ve içerik analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ortaya çıkan temalar, frekanslarına göre sunulmuştur.

### **Aile Farkındalık Programı**

Deney grubu katılımcılarının ailelerine yönelik farkındalık programı, her biri 60 dakika süren 2 oturumdan oluşmaktadır. Farkındalık programının geliştirilme süreci ve uygulanmasıyla ilgili detaylar aşağıda verilmiştir.

#### **Aile Farkındalık Programının Oluşturulması**

Aile farkındalık programı, ebeveynlerin aşırı ekran kullanımı konusundaki farkındalıklarını artırmayı, çocuklarının aşırı ekran kullanımlarını önleme konusunda yapılacaklar hakkında bilgi sahibi olmalarını ve psiko eğitim yaşantısından geçen çocuklarına nasıl destek olacakları hakkında bilgi sahibi olmalarını amaçlamaktadır.

Grup çalışmalarında, ailelerin aşırı ekran kullanım düzeyine sahip çocukları hakkında duygu ve düşüncelerini paylaşmaları, bu sayede yaşantılarını farklı açılardan değerlendirmeleri, birbirlerinden destek almaları ve aşırı ekran kullanımıyla başa çıkma becerilerini grup ortamında ve evde denemelerine olanak tanıyan uygun etkinlikler bulunmaktadır. Aşırı ekran kullanımını önleme hakkında ailelere verilen eğitim programı hazırlanırken ergenlik döneminde davranışsal bağımlılıklarla başa çıkma ve önleme üzerine yazılmış makale ve tezlerden faydalanılmıştır. Literatür incelemesi sonucunda hazırlanan taslak program hakkında tez izleme kurulu üyeleri ve ortaokul düzeyinde görev yapan iki okul psikolojik danışmanı tarafından programın içeriği, uygulanabilirliği ve oturum süreleri konularında görüşler alınmıştır. Uzmanların görüşleri doğrultusunda program yeniden yapılandırılmıştır. Bu çerçevede grup oturumları 60 dakika sürecek şekilde hazırlanmış ve ele alınan bilgiler sadeleştirilmiştir.

Uzmanlardan gelen görüşler doğrultusunda yeniden düzenlenen program, uygulamaya hazır hale getirilmiştir. İki oturumdan oluşan Aile Farkındalık Programı'nın oturum temaları, amaçları ve kazanımları Tablo 24'te sunulmuştur.

Tablo 24

*Aile Farkındalık Programı Oturum Temaları, Amaçları ve Kazanımları*

Oturum Sayısı	Oturumun Teması	Amaç	Kazanımlar
1. Oturum	Tanışma, programın tanıtılması ve aşırı ekran kullanımı	Programın tanıtılması ve aşırı ekran kullanımı hakkında bilgi sahibi olmak.	Grup, liderini ve birbirini tanıır. Programın amacı ve içeriği hakkında bilgi sahibi olur. Aşırı ekran kullanımını tanımlar. Aşırı ekran kullanımına neden olabilecek risk faktörlerini açıklar. Aşırı ekran kullanımının olumsuz etkilerini ifade eder. Çocuğunun ve kendisinin aşırı ekran kullanma davranışını değerlendirir.
2. Oturum	Çocuğumu destekliyorum	Aşırı ekran kullanımını azaltma konusunda çocuğunu nasıl destekleyeceği hakkında bilgi sahibi olma	Aşırı ekran kullanımına ilişkin koruyucu faktörleri açıklar. Aşırı ekran kullanımını kontrol etmeye yönelik çocuğunu nasıl destekleyeceği hakkında bilgi sahibi olur. Çocuğunun aşırı ekran kullanımına ilişkin destek alabileceği kişi, kurum ve kuruluşları fark eder.

Aile Farkındalık Programı'nın yalnızca deney grubu katılımcılarının aileleriyle düzenlenmesi planlandığından programa son hali verildikten sonra, ilk olarak programın uygulanacağı ortaöğretim kurumu ile iletişime geçilmiştir. Okulun psikolojik danışmanları ve idarecileri ile görüşülerek program tanıtılmış ve uygulama süreci hakkında bilgi verilmiştir. Okul idarecilerinin vasıtasıyla deney grubu katılımcılarının aileleri okul saatleri içerisinde davet edilmiş ve program hakkında bilgilendirilerek eğitime katılıp katılmayacakları konusundaki görüşleri alınmıştır. Deney grubu katılımcılarının ailelerinin tamamının eğitime katılma konusundaki görüşlerinin olumlu olduğu görülmüştür. Aile Farkındalık Programı AEKBPP ile eş zamanlı olarak başlatılmış ve iki oturum şeklinde düzenlenmiştir.

### **Aile Farkındalık Programı Uygulama Süreci**

2023-2024 eğitim öğretim yılı güz döneminde Orta Anadolu'da bulunan bir şehirde yer alan bir ortaokulda her hafta bir oturum olmak üzere iki oturum olarak uygulanmış olup her bir oturum 60 dakika yürütülmüştür. Yürütülen oturumlara ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

*Oturum 1:* Bu oturumun amacı Aile Farkındalık Programı ile AEKBPP'nin tanıtılması ve aşırı ekran kullanımı hakkında bilgi sahibi olmaktır. Aile farkındalık programının ilk oturumunda, aileler grup lideri ve diğer üyelerle tanıştıktan sonra grubun amacı ve işleyişi hakkında bilgi verilmiş ve grup kuralları belirtilmiştir. Daha sonra grup lideri bilgisayar ve projeksiyon cihazı yardımıyla grup üyelerine aşırı ekran kullanımı, aşırı ekran kullanımının risk faktörleri ve olumsuz etkileri hakkında sunum gerçekleştirmiştir. Sunum sonunda grup üyelerinin soruları yanıtlanmış ve "Rol Yapma" etkinliği gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlikte ebeveynlerin ikişerli gruplar oluşturarak bir ebeveynin ekran karşısındaki çocuğu, diğerinin ise çocuğun ebeveynini canlandırmaları istenmiştir. Bu etkinlikte gruplardan öncelikle çocuğun bir ekran karşısında nasıl gözüktüğü, aileleriyle nasıl iletişim kurdukları, evde gerçekleşen olaylara nasıl tepki verdikleri ve ekran kullanımını bıraktığında ilk olarak ne yaptığını canlandırmaları istenmiştir. Daha sonra aynı aşamaları ebeveynin ekran kullanımı hakkında canlandırmaları istenmiş, gönüllü grupların rol oynamaları gerçekleştirilmiştir. Oturum sonunda, ailelerden çocuklarının aşırı ekran kullanımını azaltmalarına destek olacakları konusunda konuşmaları istenmiştir. Üyelere teşekkür edilerek oturum sonlandırılmıştır.

*Oturum 2:* Bu oturumun amacı, ebeveynlerin aşırı ekran kullanımını azaltma konusunda çocuğunu nasıl destekleyeceği hakkında bilgi sahibi olmalarıdır. Oturumun başında bir önceki oturum özetlenmiş ve önceki oturumun sonunda ailelerden çocuklarının aşırı ekran kullanımını azaltmalarına destek olacakları konusundaki konuşmaları hakkında paylaşımları alınmıştır. Daha sonra ailelere aşırı ekran kullanımına ilişkin koruyucu faktörler sunuş yoluyla ailelere aktarılmıştır. Ailelerden bu koruyucu faktörlerden kaç tanesine sahip oldukları, sahip olmadıkları koruyucu faktörlere nasıl erişebilecekleri konusunda geliştirebilecekleri stratejilere ilişkin paylaşımlar alınmıştır. Koruyucu faktörleri edinmeye ilişkin bahsedilmeyen stratejiler grup lideri tarafından aktarılmıştır. Ayrıca çocuklarının aşırı ekran kullanımlarıyla baş etmede kendilerine destek olacak kişi, kurum ve kuruluşlar grup lideri tarafından üyelere tanıtılmıştır. Son olarak süreç içindeki katılımları ve paylaşımları için her bir üyeye teşekkür edilerek Aile Farkındalık Programı oturumları sonlandırılmıştır.

## BÖLÜM VI

### BULGULAR II

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılan analizlerin sonuçlarına ilişkin bulgular sunulmuştur. Araştırmanın temel amacı, bilişsel davranışçı yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu amaçla elde edilen veriler analiz edilmiş ve elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

#### **Deney ve Kontrol Gruplarının Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler**

Deney ve kontrol gruplarının AEKÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin betimsel istatistikler hesaplanarak Tablo 25'te gösterilmiştir.

Tablo 25

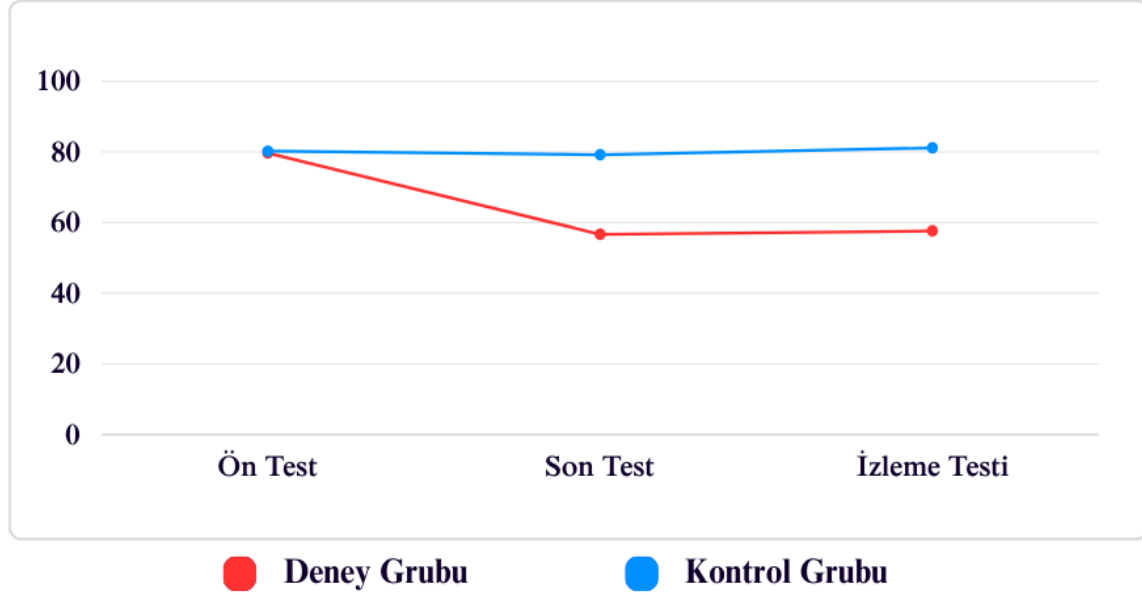
*Deney ve Kontrol Gruplarının Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler*

Ölçümler	n	Ön Test		Son Test		İzleme Testi	
Gruplar		$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss
Deney	18	79,67	3,82	56,67	9,01	57,61	8,44
Kontrol	18	80,22	3,95	79,17	3,28	81,11	4,18

Tablo 25 incelendiğinde deney grubunun AEKÖ ön test puan ortalaması 79,67'dir. 10 haftalık AEKBPP uygulaması sonrasında yapılan son testin puan ortalaması ise 56,67'dir. Deney sürecinin sona ermesini takip eden 10 hafta sonrasında yapılan izleme testinin puan ortalaması ise 57,61'dir. Kontrol grubunun ön test puan ortalaması 80,22'dir. 10 haftalık

aralarla gerçekleştirilen son test ve izleme testi puanları ise sırayla 79,17 ve 81,11 olarak bulunmuştur.

Buna göre, deney ve kontrol grubu öğrencilerinin AEKÖ puan ortalamalarının grafiksel gösterimi Şekil 5'te sunulmuştur.



Şekil 5. Deney ve kontrol gruplarına ait AEKÖ puan ortalamaları

### Deney Grubunun Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması

Deney grubu öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki anlamlı bir farkın olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Friedman Mertebeler Testi'ne ait bulgular Tablo 26'da verilmiştir.

Tablo 26

*Deney Grubunun AEKÖ Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları*

Ölçümler	S.O.	sd	$\chi^2$	p
Ön Test	3,00			
Son Test	1,47	2	27,408	,000*
İzleme Testi	1,53			

\*p<,001, n=18

Deney grubu katılımcılarının AEKÖ ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur ( $x^2=27,408$ ;  $p<,001$ ). Bu farkın hangi test puanları arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile ölçümler ikili olarak karşılaştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 27

*Deney Grubu Öğrencilerinin AEKÖ Ön Test ve Son Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

İkili Karşılaştırmalar	Sıralar	N	S.O.	S.T.	z	p
Ön Test-Son Test	Negatif Sıralar	18	9,50	171,00	-3,728	,000*
	Pozitif Sıralar	0	,00	,00		
	Eşit	0				
	Toplam	18				
Son Test-İzleme Testi	Negatif Sıralar	8	7,94	63,50	-,616	,538*
	Pozitif Sıralar	9	9,94	89,50		
	Eşit	1				
	Toplam	18				

\* $p<,001$ ,  $n=18$

Tablo 27’ye göre deney grubu katılımcılarının AEKÖ ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $z=-3,728$ ;  $p<,001$ ). Buradan yola çıkılarak deney grubu öğrencilerinin aşırı ekran kullanım düzeylerinin deneysel süreç sonunda anlamlı bir düzeyde düştüğü söylenebilir. Diğer yandan, deney grubunun AEKÖ son test ve izleme testi puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $z=-,616$ ;  $p>,001$ ). Bu kapsamda, deney grubu öğrencilerinin aşırı ekran kullanım düzeylerinde deneysel süreç sonunda gözlenen değişimin uzun süreli olduğu söylenebilir.

### **Kontrol Grubunun Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılması**

Kontrol grubu öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği ön test, son test ve izleme testi puanları arasındaki anlamlı bir farkın olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Friedman Mertebeler Testi'ne ait bulgular Tablo 28'de verilmiştir.

Tablo 28

*Kontrol Grubu Öğrencilerinin AEKÖ Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları*

Ölçümler	S.O.	sd	$x^2$	p
Ön Test	1,94			
Son Test	1,72	2	3,444	,179
İzleme Testi	2,33			

$p > ,05$ ,  $n=18$

Tablo 28 incelendiğinde kontrol grubu öğrencilerinin AEKÖ ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir farkın olmadığı görülmektedir ( $x^2=3,444$ ;  $p > ,05$ ). Buradan yola çıkılarak kontrol grubu öğrencilerinin AEKÖ ön test, son test ve izleme testi puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişikliğin olmadığı söylenebilir. Kontrol grubu öğrencilerinin AEKÖ ön test son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir olup olmadığının daha detaylı şekilde incelenmesi amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi'ne ait bulgular Tablo 29'da verilmiştir.

Tablo 29

*Kontrol Grubu Öğrencilerinin AEKÖ Ön Test ve Son Test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları*

İkili Karşılaştırmalar	Sıralar	N	S.O.	S.T.	z	p
Ön Test-Son Test	Negatif Sıralar	10	10,35	103,50	-,785	,432
	Pozitif Sıralar	8	8,44	67,50		
	Eşit	0				
	Toplam	18				
Son Test-İzleme Testi	Negatif Sıralar	5	7,80	39,00	-2,037	,042*
	Pozitif Sıralar	13	10,15	132,00		
	Eşit	0				
	Toplam	18				

\*p<,05, n=18

Tablo 29 incelendiğinde kontrol grubu öğrencilerinin AEKÖ ön test ve son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $z=-,785$ ;  $p>,05$ ). Buradan yola çıkılarak kontrol grubu öğrencilerinin aşırı ekran kullanım düzeylerinde deney süreci boyunca anlamlı bir değişim olmadığı söylenebilir. Diğer yandan, kontrol grubunun AEKÖ son test ve izleme testi puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde farklılaştığı görülmektedir ( $z=-2,037$ ;  $p<,05$ ). Bu kapsamda kontrol grubu öğrencilerinin aşırı ekran kullanım düzeylerinin son test ile izleme testi arasındaki 10 haftalık süreçte anlamlı düzeyde arttığı söylenebilir.

### **Gruplar Arası Karşılaştırmalar**

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin AEKÖ son test puanları arasındaki farkın ve bu farkın anlamlılığının incelenmesi amacıyla yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 30'da verilmiştir.

Tablo 30

*Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin AEKÖ Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları*

Grup	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Deney	18	9,50	171,00	,000	-5,133	,000
Kontrol	18	27,50	495,00			

Tablo 30 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin AEKÖ son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=,000$ ;  $p<,001$ ). Deney sürecine dâhil edilen öğrencilerin, sürece dâhil edilmeyen öğrencilere göre aşırı ekran kullanım düzeylerinin anlamlı düzeyde düştüğü söylenebilir.

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin AEKÖ izleme testi puanları arasındaki farkın ve bu farkın anlamlılığının incelenmesi amacıyla yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 31’de verilmiştir.

Tablo 31

*Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin AEKÖ İzleme Testi Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları*

Grup	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Deney	18	9,50	171,00	,000	-5,132	,000
Kontrol	18	27,50	495,00			

Tablo 31 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin AEKÖ izleme test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=,000$ ;  $p<,001$ ). Deney sürecine dâhil edilen öğrencilerin, sürece dâhil edilmeyen öğrencilere göre aşırı ekran kullanım düzeylerinin anlamlı düzeyde düşmesinin 10 haftalık süreçte kalıcı olduğu söylenebilir.

### **Psiko Eğitim Programının Nitel Bulgularla Değerlendirilmesi**

Bu bölümde deney grubu öğrencilerinin Psiko-Eğitim Değerlendirme Formu ile AEKBPP’ye ilişkin görüşlerini içeren nitel bulgulara yer verilmiştir. Katılımcıların görüşleri frekanslar halinde özetlenerek elde edilen bulgular Tablo 32’de verilmiştir.

Tablo 32

*Deney Grubu Öğrencilerinin AEKBPP Değerlendirme Formundaki Görüşlerine İlişkin Bulgular*

Sorular	Görüşlere İlişkin Temalar	f
Grup Sürecinin Değerlendirilmesi	Faydalı bir süreci	10
	Eğlenceli bir süreci	7
	Öğretici bir süreci	7
	Grup liderinin iletişimi olumluydu	6
	Grup lideri destekleyiciydi	4
	Farkındalık kazandıran bir süreci	4
	Grup lideri enerjikti	4
	Grup liderinin yönergeleri anlaşılırdı	3
	Grup üyeleri saygılıydı	1
	Samimi bir ortamdı	1
Grup Sürecinde Yapılan Etkinliklerin Değerlendirilmesi	Etkinlikler faydalıydı	10
	Etkinlikler eğlenceliydi	7
	Etkinliklere tüm grubun katılımı sağlandı	4
	Materyaller dikkat çekiciydi	2
	Pekiştirici etkinlikler öğreticiydi	1
	Etkinlikleri yapmak için yeterli süre verildi	1
	Etkinlikler gerçek yaşantılarla ilgiliydi	1
Grup Üyelerinin En Çok Etkilendikleri Konular	Aşırı ekran kullanımı	12
	Görev ve sorumluluklar	8
	Zaman yönetimi	6
	Otomatik düşünceler	4
	Yüz yüze iletişim	1
	İşlevsel olmayan düşünceler	1
Grup Sürecinde Ele Alınan Konulardan Hangisinde Yeterli Hissettikleri	Günlük kontrol listesi kullanma	7
	Günlük ve haftalık ekran kullanım süresini kaydetme	5
	Zaman yönetimi	2
	Otomatik düşünceleri fark etme	1
Grup Sürecinde Ele Alınan Konulardan Hangisinde Yetersiz Hissettikleri	Yok	16
	Gerçekçi düşünceleri geliştirmek	1
	Hedeflenen ekran kullanım süresine uymak	1
Grup Üyelerinin Kendilerinde Fark Ettikleri Değişimler	Görev ve sorumlulukları önem sırasına koyabilmek	6
	Serbest zamanı daha faydalı etkinliklerle değerlendirmek	4
	Ekran kullanımının aşırıya kaçtığı zamanı fark etmek	3
	Aşırı ekran kullanımı konusunda ailesinden destek isteyebilmek	3
	Daha gerçekçi düşünce biçimlerini kullanmak	1
Grup Süreci İle İlgili Önerileri	Yok	15
	İzleme oturumları gerçekleştirilmeli	1
	Oturumlar daha sık gerçekleştirilmeli	1
	Bir oturum çevrimiçi ortamda yapılmalı	1

Tablo 32 incelendiğinde deney grubu öğrencilerinin grup sürecine dair tüm görüşlerinin olumlu olduğu görülmektedir. Özellikle grup sürecinin faydalı ve öğretici olarak görülmesi, grup liderinin terapötik becerileri ve etkinliklerin dikkat çekiciliği, grup süreci ile ilgili olarak öne çıkan temalar arasında yer almıştır. Deney grubu öğrencilerine ait bazı görüşler aşağıda sunulmuştur.

*“Çok faydalı zaman geçirdik. Yaser hoca bizimle konuşurken çok nazik ve motive ediciydi. Yaptığımız etkinliklerin çoğunda çok eğlendim. Vakit nasıl geçti anlamıyordum (Ö7).”*

*“Hem ekran kullanımı hakkında öğrendik hem de çok iyi vakit geçirdik. Hocamızın enerjisi bizim de etkinliklere katılmamızı sağladı. Tabu oyununda yanlış kelimeyi söylediğimde hocamızın bir şans daha vermesi çok iyi hissettirdi (Ö11).”*

Deney grubu öğrencilerinin yapılan etkinlikleri çoğunlukla faydalı ve eğlenceli olarak gördükleri grup sürecinde yapılan etkinliklerin değerlendirilmesinde öne çıkan temalar arasında yer almıştır. Deney grubu öğrencilerine ait bazı görüşler aşağıda sunulmuştur.

*“Tüm arkadaşların etkinliklere katılması çok faydalı oldu. Çünkü etkinlikleri yaparken çok farklı düşüncelerin olduğunu gördük (Ö12).”*

*“Etkinlikte kullandığımız materyaller dikkat çekici ve eğlenceliydi (Ö11).”*

Deney grubu öğrencilerinin kendilerini en yeterli hissettiği konularda günlük kontrol listesi kullanma ile günlük ve haftalık ekran kullanım süresini kaydetme öne çıkan temalar arasında yer almıştır.

Deney grubu öğrencilerinin oturumlar sonunda kendilerinde gözlemledikleri değişiklikler konusundaki görüşlerinde ise öne çıkan temalar görev ve sorumlulukları önem sırasına koyabilme ve serbest zamanı daha faydalı etkinliklerle değerlendirme olarak görülmektedir. Deney grubu öğrencilerine ait bazı görüşler aşağıda sunulmuştur.

*“Aklımda yapmam gereken ödevler varken telefonla oyun oynayarak vaktimi harcıyordum. Artık ödevin ve oyunun saatleri belli. Programıma uymak için telefonumu anneme veriyorum (Ö1).”*

*“Cumartesi günleri evde yalnız kaldığım için ders çalışmak istemiyorum. Test çözmek için kitap konağına gidiyorum (Ö17).”*

Deney grubu öğrencileri çoğunlukla grup süreci hakkında bir öneride bulunmamıştır. Deney grubu öğrencilerine ait tüm öneriler aşağıda sunulmuştur.

*“Önümüzdeki dönem birkaç hafta daha etkinlik yapılabilir. Bu haftalarda ekran kullanımında ne yaptığımızı konuşabiliriz (Ö13).”*

*“Haftada 1 defa buluşmak çok uzun sürdü. Yine 10 hafta yapalım ama haftada 2 kez olsun (Ö12).”*

*“Bir hafta da discord üzerinden yapılabilirdi (Ö4).”*



## BÖLÜM VII

### TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgular sırasıyla tartışılmıştır. Bu kapsamda öncelikle AEKÖ'nün psikometrik özellikleri tartışılmış ve yorumlanmıştır. Ardından araştırmanın nicel kısmında gerçekleştirilen deneysel çalışmaya ilişkin bulgular ve psiko-eğitim programının değerlendirilmesine yönelik nitel bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

#### **Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi**

Bu araştırmada, ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerini tespit etmeye yönelik bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Çalışma grubu, beş farklı okulda öğrenim gören 875 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği'nin oluşturulma sürecinde, ilk olarak konuyla ilgili literatür taranmış ve bu doğrultuda 41 maddeden oluşan bir taslak form hazırlanmıştır. Uzmanların görüşleri doğrultusunda, ölçek kapsamına uygun olmayan, muğlak veya yanlış ifadeler düzeltilmiş ve netleştirilmiştir. Son olarak, oluşturulan taslak form, 5'li Likert ölçeği ile derecelendirilmiştir.

Araştırmada, ölçeğin geçerliliğini belirlemek için kapsam geçerliliği ve yapı geçerliliği değerlendirilmiştir. Kapsam geçerliliğinin değerlendirilmesi amacıyla uzman görüşlerine başvurulmuş ve ölçeğin kapsamına uygun olmayan, belirsiz veya uygun olmayan ifadeler düzeltilmiştir. Yapı geçerliliği için ise önce açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve ardından doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. SPSS 27,0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilen AFA sonuçlarına göre, ölçeğin yapısında bulunan alt boyutları ve bu boyutlara ait maddeleri içeren bir model oluşturulmuştur. AFA sonucunda elde edilen 3

faktörlü yapı, toplam varyansın %58,67'sini açıklamaktadır ve 20 madde içermektedir. Bu faktörler şu şekilde adlandırılmıştır.

İlk faktör: Olumsuz etki (Örneğin: "Ekranın başından kalkmakta zorlandığım için yemek yeme, tuvalete gitme, uyuma gibi ihtiyaçlarımı ertelerim.") şeklinde adlandırılmıştır ve sekiz madde içermektedir. İkinci faktör: Yoksunluk (Örneğin: "Ekran aracımından uzak kaldığımda gergin olurum.") olarak adlandırılmıştır ve altı madde içermektedir. Üçüncü faktör: Kullanım süresi (Örneğin: "Ekran karşısında planladığımdan daha uzun süre geçiririm.") olarak adlandırılmıştır ve altı madde içermektedir. Bu faktörlerin sıralanışı ve adlandırılması, ölçek yapısının içsel tutarlılığını ve boyutlar arası ilişkileri anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemi kullanılarak ölçeğin yapısının doğrulanması işlemi gerçekleştirilmiş ve DFA sonuçları uyum iyiliği indeksleri ile değerlendirilmiştir. Bu indeksler, ölçeğin yapı geçerliliğini sağlayıp sağlamadığını belirlemek için kullanılmıştır. DFA'dan elde edilen uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu ve bu sayede ölçeğin yapısının doğrulandığı görülmüştür.

Yakınsak geçerliliğin değerlendirilmesi için madde faktör yükleri, bileşik güvenilirlik ve çıkarılan ortalama varyans değerleri hesaplanmış olup bileşik güvenilirlik değerleri sırasıyla ,89, ,80 ve ,76 olarak bulunmuştur. Çıkarılan ortalama varyans değerleri ise sırasıyla ,50, ,41 ve ,35 olarak bulunmuştur. Bileşik güvenilirlik değerlerinin sırasıyla çıkarılan ortalama varyans değerlerinden büyük olması, bununla birlikte çıkarılan ortalama varyans değerlerinin 0,50'den küçük olduğu halde tüm bileşik güvenilirlik değerlerinin 0,70'den büyük olması yakınsak geçerliliğin sağlandığını göstermektedir (Malhotra & Dash, 2011).

Ayrışma geçerliliğinin değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen HTMT analizi sonucunda elde edilen HTMT değerlerinin sırasıyla 0,73, 0,75 ve 0,81 olduğu bulunmuştur. Faktörler arası HTMT değerlerinin 0,85'in altında olması, ölçeğe ait faktörlerin birbirinden yeterince ayrıştığını ve ayrışma geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir.

Araştırma kapsamında, ölçeğin güvenilirliği değerlendirilmiştir. Ölçek geliştirme çalışmalarında aynı kriterlere ve süreçlere uyulmasıyla aynı ölçüm sonuçlarının elde edilmesi önemlidir (Karasar, 2009). Bu bağlamda, ilk olarak ölçeğin iç tutarlılık katsayısı incelenmiştir. Ölçeğin tümü için Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,92 olarak bulunmuş, McDonald Omega değeri ise 0,91 olarak hesaplanmıştır. Alt faktörler

için elde edilen Cronbach Alfa değerleri sırasıyla 0,88, 0,76 ve 0,81 olarak belirlenmiştir. McDonald Omega değerleri ise aynı alt faktörler için sırasıyla 0,88, 0,76 ve 0,81 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerin, güvenilirlik için belirlenen 0,70 kriterini karşıladığı görülmektedir (Hair vd., 2019). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, ölçeğin tümü ve alt boyutlarıyla birlikte güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür. Bu nedenle, ölçekte yer alan maddelerin ölçülen özellikleri güvenilir bir şekilde yansıttığı ifade edilebilir.

Araştırmanın bir parçası olarak, ölçekten elde edilen bulguların zaman içerisinde tutarlılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla test-tekrar test güvenilirlik hesaplamaları yapılmıştır. Bu çerçevede, çalışma grubundaki 54 katılımcıya ilk ölçümün tamamlanmasından üç hafta sonra aynı ölçek tekrar uygulanmış ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı, ölçeğin tümünde ,89 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, ölçeğin zaman içinde tekrarlanan ölçümlerde yüksek tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın bulgularına dayanarak, ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerini ölçme amacıyla bir ölçeğin başarıyla geliştirildiği ifade edilebilir. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri, ölçeğin kabul edilebilirlik kriterlerini karşıladığını ve ölçeğin, ölçülmek istenen özellikleri doğru bir şekilde yansıttığını göstermiştir. Geliştirilen ölçeğin tamamı, üç farklı faktör ve toplamda 20 madde içermektedir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük ve en yüksek puanlar sırasıyla 20 ve 100'dür. Puanlar arttıkça, ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerinin arttığı sonucuna varılabilir. Bu araştırma, literatürde benzer bir ölçeğin bulunmaması nedeniyle, ileride gerçekleştirilecek yenilikçi araştırmalara ve bu alanda çalışan araştırmacılara kaynak sağlayabilecek bir temel oluşturmaktadır.

### **Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkmalarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programı'nın Değerlendirilmesine Yönelik Nicel ve Nitel Bulguların Tartışılması**

Bu bölümde, nicel ve nitel verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular birleştirilerek tartışılmıştır. Bu araştırmada, ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerini azaltmayı hedefleyen bir psiko-eğitim programı geliştirilmiş ve bu programın etkililiği incelenmiştir. Araştırma, hem nicel hem de nitel verilerden yararlanan bir karma yöntemle tasarlanmış ve uygulanmıştır. İlk olarak, ergenlerin aşırı ekran kullanımlarıyla baş etmelerine yönelik bir psiko-eğitim programı oluşturulmuş ve ardından bu program, haftada bir kez olmak

üzere 10 oturum boyunca uygulanmıştır. Programın etkililiği nicel ve nitel verilerle değerlendirilmiştir.

Bu araştırma sonucunda deney grubu öğrencileri ile kontrol grubu öğrencilerinin aşırı ekran kullanım düzeylerine ilişkin son test puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. AEKBPP'ye katılan deney grubu öğrencilerinin aşırı ekran kullanım düzeylerine ilişkin puanlarında anlamlı bir düşüş gözlenirken, kontrol grubu öğrencilerinin puanlarında anlamlı bir değişiklik gözlemlenmemiştir. Hatta kontrol grubu öğrencilerinin izleme test puanlarında anlamlı düzeyde bir artış gözlenmiştir. Bunun yanı sıra yapılan izleme ölçümlerinde de deney grubu öğrencilerinin aşırı ekran kullanım düzeylerinin kontrol grubu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Psiko eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin aşırı ekran kullanım düzeylerinde kontrol grubuna göre anlamlı bir düşüş olduğu ve bu farkın izleme oturumlarında da devam ettiği görülmektedir. Bu bulgu deney grubu öğrencilerine uygulanan AEKBPP'nin, katılımcıların aşırı ekran kullanım düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın nitel bulguları, nicel bulgularını destekler niteliktedir. Deney grubu öğrencilerinin AEKBPP Değerlendirme Formu'ndaki görüşlerinin tamamının olumlu olduğu ve grup sürecinin aşırı ekran kullanımlarını azaltmada faydalı ve öğretici bir süreç olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca deney grubu öğrencilerinin kendilerinde fark ettikleri değişimlere ilişkin görüşlerinin AEKBPP'nin amaçlarıyla tutarlı olduğu görülmüştür.

Araştırmanın kuramsal çerçevesine göre, aşırı ekran kullanımının genellikle bireylerin bilişsel ve davranışsal süreçleriyle ilişkili olduğu düşünüldüğünde, programda yer alan konuların bu iki boyutta kalıcı değişiklikler yapmayı hedeflemesi gerekmektedir. Ekran kullanımıyla ilgili sağlıksız düşüncelerin yerine daha işlevsel ve sağlıklı düşüncelerin geliştirilmesi, otomatik düşüncelerin fark edilmesi ve yeniden yapılandırılması gibi bilişsel düzenlemeler, aşırı ekran kullanımının azalmasında etkili olmaktadır. (Mitcheson vd., 2010). Ayrıca, bu sorunun çözümü, işlevsel olmayan düşüncelerin düzeltilmesinin yanı sıra günlük yaşamda ekran kullanımıyla ilgili bazı davranışsal değişiklikleri de gerektirmektedir (Young, 2007). Program, ekran kullanımıyla ilgili öz denetimi artırıcı düzenlemelerin yapılması, ekran kullanım rutininin değiştirilmesi ve ekran kullanımına alternatif sosyal faaliyetlerin artırılması gibi davranışsal değişiklikleri içeren özelliklere de sahiptir. Bu yönüyle de AEKBPP'nin etkili bir psiko eğitim programı olduğu söylenebilir.

Literatürde bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psiko eğitim uygulamalarının davranışsal bağımlılıklar üzerindeki olumlu etkisinin kanıtlandığı birçok deneysel çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalarda ön plana çıkan bağımlı değişkenlerin internet bağımlılığı (Alavi vd., 2021; Bağatarhan, 2020; Berber Çelik, 2016; Canoğulları Ayazseven, 2019; Erol, 2019; Esen & Gündoğdu, 2010; Shek vd., 2009; Young, 2007), oyun bağımlılığı (Gonzalez vd., 2018; Lindenberg vd., 2022; Söylemez, 2021; Zhang vd.,2016) ve sosyal medya bağımlılığı (Aşantuğrul, 2020; Mousa, 2023; Sürü 2020; Zhou vd., 2020) olduğu görülmektedir. Her ne kadar bağımlı değişkenler farklılık gösterebilir de bilişsel davranışçı temelli uygulamaların davranışsal bağımlılık türleri üzerinde benzer müdahaleleri içerdiği söylenebilir. Bilişsel davranışçı yaklaşıma temelli araştırmalarda yalnızca davranışsal bağımlılığın azaltılmasına yönelik içerik ve etkinliklerin değil, aynı zamanda zaman yönetimi, öz denetim ve alternatif yaşam aktivitelerini zenginleştirmeyi hedefleyen etkinliklerin de bulunması gerektiği anlaşılmaktadır. Araştırma kapsamında uygulanan AEKBPP programı da bu doğrultuda hazırlanmıştır.

Araştırma sonuçları daha önce yapılan bazı araştırma bulgularıyla da benzerlik göstermektedir. Dennison vd. (2004), ergenlerle yapılan deneysel bir çalışmada, ergenlerin aşırı ekran kullanım sürelerinin azaltılması amaçlanmıştır ve bu araştırmanın çalışma grubunu 19 ergen oluşturmuştur. Ekran kullanım sürelerini fark etmeleri amacıyla yedi hafta boyunca ergenlerin ekran kullanım sürelerini günlük tutarak kaydetmeleri sağlanmıştır. Ayrıca, ekran kullanımına alternatif etkinlikler üzerinde çalışılarak ekran kullanımının yerine geçebilecek aktiviteler konusunda oturumlar yürütmüşlerdir. Araştırmanın bulguları, deney grubu katılımcılarının ekran kullanım sürelerinin kontrol grubu katılımcılarına göre anlamlı düzeyde azaldığını, diğer yandan kontrol grubu katılımcılarının ekran kullanım sürelerinin de arttığını göstermektedir. Bu araştırma ile yapılan araştırmanın arasındaki benzerlikler göz önünde bulundurulduğunda elde edilen anlamlı etkilerin birbiriyle örtüştüğü söylenebilir.

Yılmaz, Caylan ve Karacan (2014), ebeveynlerle yapmış olduğu deneysel bir çalışmada okul öncesi çağıdaki çocuklarının ekran kullanım sürelerinin azaltmayı amaçlamış ve bu araştırma 176 ebeveyn ile yürütülmüştür. İki haftalık aralıklarla ekran kullanımının zararları, sağlıklı ekran kullanımı ve aşırı ekran kullanımının önüne geçme konularını içeren üç basımlı materyal ve bir interaktif CD aracılığı ile aile eğitimi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulguları, deney grubu katılımcılarının ekran kullanım sürelerinin kontrol grubu katılımcılarına göre anlamlı düzeyde azaldığını ortaya koymaktadır.

Karahan (2021), Ebeveyn Rehberliğinde Ekran Kullanımı Eğitim Programı'nın, okul öncesi eğitim kurumuna devam eden dört-altı yaş arasındaki çocukların dil gelişimine, okul olgunluklarına ve ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarına olan etkilerini incelediği bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırma, 91 ebeveyn ve çocukları ile birlikte yürütülmüştür. Araştırmanın bulguları, ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte ekran kullanımı konusunda bilinçli davranışlar sergilediklerini ortaya koymuştur. Ayrıca, programın çocukların ekran başında geçirdiği süreyi azalttığı, ebeveynlerin rehberliğinde ekran kullanma oranını artırdığı ve eğlendirici içerikler yerine eğitim odaklı içeriklerin seçilmesini teşvik ettiği ortaya koyulmuştur.

Yılmaz (2022), Geleceğe Sağlıklı Adımlar Programı'nın sekiz yaşındaki çocukların temel hareket becerileri, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve ekran bağımlılığı düzeyleri üzerindeki etkilerini araştırdığı bir çalışma yapmıştır. Bu araştırma, 41 ebeveyn ve çocukları ile birlikte yürütülmüştür. Araştırmada, deney grubundaki çocuklara uygulanan programın, çocukların temel hareket becerilerinin gelişimini desteklediği ve deney grubu ile kontrol grubu çocukları arasında ekran bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı bir fark oluşturduğu belirlenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde davranışsal bağımlılıkların önlenmesinde ebeveynlerin rollerinin büyük olduğu ve işbirliği yapılması gerektiği belirtilmektedir (Lo, Yu, Cho & Chan, 2020; Pace vd., 2014; Şenormancı, Şenormancı, Güçlü & Konkan, 2014). Bu araştırmada, deney grubu öğrencilerinin aileleriyle birlikte gerçekleştirilen Aile Farkındalık Programı uygulamasında ebeveynlerin aşırı ekran kullanımının ne olduğu, olası risk faktörleri ve olumsuz sonuçları hakkında farkındalık kazanması; diğer yandan, çocuklarının aşırı ekran kullanımlarını azaltmaları konusunda onlara nasıl destek olacakları hakkında bilgi edinmeleri, AEKBPP'nin uygulanmasının sonucunda görülen deney grubu öğrencilerinin aşırı ekran kullanım düzeylerindeki düşüşte ve bu düşüşün izleme testinde korunmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

## BÖLÜM VIII

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

#### Sonuç

Bu araştırma kapsamında Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkma Yollarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programı'nın (AEKBPP) ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeyleri üzerindeki etkisi ve bu etkinin kalıcılığı incelenmiştir. Ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerinin belirlenmesi amacıyla araştırma kapsamında Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği (AEKÖ) geliştirilmiştir. Yapılan araştırmanın bulguları incelendiğinde, aşağıda sıralanan sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Bu çalışma kapsamında AEKBPP'de ön test, son test ve izleme testi uygulamalarında kullanılmak üzere 20 madde ve üç boyuttan oluşan Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği geliştirilmiştir.
2. AEKBPP deney ve kontrol grubu öğrencilerinin deney süreci öncesinde Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği'nden aldıkları ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
3. Araştırmanın tamamlanmasının ardından deney ve kontrol grubu öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği'nden aldıkları son-test puanları arasında deney grubunun aleyhine anlamlı bir fark bulunmuştur.
4. Araştırmanın tamamlanmasının ardından geçen 10 haftalık zaman aralığı sonunda deney ve kontrol grubu öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği'nden aldıkları

izleme testi puanları arasında deney grubunun aleyhine anlamlı bir fark bulunmuştur.

5. Araştırmada deney grubu öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği'nden aldıkları son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur.
6. Araştırmada kontrol grubunun Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği'nden aldıkları ön test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
7. Araştırmada kontrol grubunun Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği'nden aldıkları son test ve izleme testi puanları arasında izleme testi aleyhine anlamlı bir fark bulunmuştur.
8. Psiko eğitim programını değerlendirmeye yönelik elde edilen nitel bulgulara göre grup süreci etkinliklerinin fayda sağlayıcı ve öğretici olduğu bulunmuştur.
9. Elde edilen nicel ve nitel bulgular doğrultusunda AEKBPP'nin ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerini azaltmada etkili bir psiko eğitim programı olduğu görülmüştür.

## **Öneriler**

Çalışma kapsamında elde edilen sonuçlar doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

1. AEKÖ'nün geliştirilme çalışmaları yalnızca ergenlik dönemindeki bireylerle gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda, yapılacak araştırmalarda ölçeğin farklı yaş grupları ve gelişim dönemlerindeki bireyler için de geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığını test edilebilir.
2. Araştırmada kullanılan AEKBPP'nin ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Benzer çalışma farklı yaş ve örneklem gruplarıyla yapılarak etkililiği değerlendirilebilir.
3. Araştırma aşırı ekran kullanımının azaltılmasına yönelik bilişsel davranışçı kuram yönelimli geliştirilen AEKBPP'nin uygulanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Gerçeklik Terapisi, Çözüm Odaklı Terapi, Kişiler Arası İlişkiler Kuramı ve Motivasyonel

Görüşme gibi farklı kuramsal yaklaşım ve tekniklere dayalı programlar geliştirilerek aşırı ekran kullanımı üzerindeki etkileri incelenebilir.

4. Araştırma bir deney grubu ve bir kontrol grubu ile gerçekleştirilmiş, deney grubu öğrencileri çalışmaya aileleri ile birlikte dâhil edilmiştir. Aile Farkındalık Programı'nın etkisinin incelenmesi amacıyla farklı deneysel araştırma desenleri oluşturulabilir.
5. Ergenlerin aşırı ekran kullanım düzeylerinin bağımlı değişken olarak ele alındığı deneysel araştırmalarda, ailelerin çocuklarının aşırı ekran kullanım düzeylerine ilişkin görüşleri de incelenebilir.
6. AEKBPP, diğer davranışsal bağımlılık türleri hedeflenerek uyarılma çalışmaları yapılabilir.
7. Araştırma bulguları deney grubu katılımcılarının öz-bildirimlerinden elde edilmiş olup, diğer araştırmalarda ebeveynleriyle yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilebilir.

### **Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

1. Okullarda çalışan psikolojik danışmanlar ve çeşitli kurumlarda psikolojik yardım mesleklerinde çalışanlar bu programdan yararlanarak aşırı ekran kullanımı olan ergenlere çalışmalar gerçekleştirebilirler. AEKBPP özellikle okullardaki kapsamlı gelişimsel rehberlik programlarının içine yerleştirilerek ergenleri ciddi derecede etkileyen bu problemle başa çıkmada yardımcı bir araç olarak kullanılabilir.
2. Okullarda uygulanan rehberlik programları ve sınıf rehberlik programları, önleyici rehberlik çalışmaları çerçevesinde sağlıklı ekran kullanım becerilerini edinme ve aşırı ekran kullanımını azaltma konularını içerebilir.

## KAYNAKLAR

- Akbaş, Ö. Z., & Dursun, C. (2020). Teknolojinin aileye etkisi: Değişen ailenin dijital ebeveyn ve çocukları. *Turkish Studies-Social*, 15(4), 2245-2265. <https://doi.org/10.29228/turkishstudies.43395>
- Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 53-68. <https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/5677/makaleler/3/2/arastirmax-cocuk-ergenlerde-bilgisayar-internet-kullaniminin-gelisimsel-sonuclari.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2016). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85. <https://doi.org/10.24289/ijsser.283590>
- Alavi, S. S., Ghanizadeh, M., Mohammadi, M. R., Jannatifard, F., Alamuti, S. E., & Farahani, M. (2021). The effects of a cognitive-behavioral-group therapy on reducing the symptoms of internet addiction disorder and promoting the quality of life and mental health. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43, 47-46. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0010>
- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F., & Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of Research In Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 16(6), 793. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3214398/> sayfasından erişilmiştir.
- Alisinanoğlu, F. (2002). Gençlik dönemi özellikleri ve genç anne-baba iletişimi. *Eğitim ve Bilim*, 27(123), 62-63. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5175/1304> sayfasından erişilmiştir.

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsai el kitabının tanı ölçütleri başvuru kitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler.
- Anand, V. (2007). A study of time management: The correlation between video game usage and academic performance markers. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(4), 552–559. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9991>
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411–423. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411>
- Andrisano, R., Santoro, E., De, F., Palmieri, L., Capunzo, M., Venuleo, C., & Boccia, G. (2022). Internet Addiction: a prevention action-research intervention. *Epidemiology Biostatistics and Public Health*, 13(4). <https://doi.org/10.2427/11817>
- Aslan, S. (2011). *Akademisyenlerde internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağı oluşabilecek sağlık sorunları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Aşantuğrul, N. (2020). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Ata, E. E., Akpınar, E., & Kelleci, M. (2011). The relationship between students problematic internet usage and their anger expression manner. *Türk Silahlı Kuvvetler Koruyucu Hekimlik Bilgisi*, 10(4), 473. <https://doi.org/10.5455/pmb.20110404060947>
- Augner, C., & Hacker, G. W. (2011). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437–441. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z>
- Avcı, A., & Kayıran, D. (2023). Çocuk gelişimi ön lisans öğrencilerinin ekran bağımlılığı ve çevrimiçi mahremiyet farkındalıklarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 11(3), 1802–1815. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1288292>

- Ayas, T., Çakır, Ö., & Horzum, M. B. (2011). Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 439-448.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/49052/625758> sayfasından erişilmiştir.
- Aydın, F. (2017). *Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bağatarhan, T. (2020) *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Balhara, Y. P. S., Verma, K., & Bhargava, R. (2018). Screen time and screen addiction: Beyond gaming, social media and pornography-A case report. *Asian Journal of Psychiatry*, 35, 77-78. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.05.020>
- Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10. <https://124.im/dmwepo> sayfasından erişilmiştir.
- Bavelier, D., Green, C. S., & Dye, M. W. (2010). Children, wired for better and for worse. *Neuron*, 67(5), 692-701. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.08.035>
- Beadini, İ. (2023) *Okul öncesi dönem çocuklarının problemlili medya kullanımları ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Beck, A. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (A. Türkcan & V. Öztürk Çev.). İstanbul: Litera.
- Berdibayeva, S., Garber, A., Ivanov, D., Massalimova, A., Kukubayeva, A., & Berdibayev, S. K. (2016). Psychological prevention of older adolescents' interpersonal relationships, who are prone to internet addiction. *Procedia: Social & Behavioral Sciences*, 217, 984-989. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.081>
- Berg, R. C., Landreth, G. L. & Fall, K. A., (2017). *Group counseling: Concepts and procedures*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203114629>

- Beyens, I., Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2018). Screen media use and ADHD-related behaviors: Four decades of research. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *115*(40), 9875–9881.  
<https://doi.org/10.1073/pnas.1611611114>
- Bian, M., & Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, *33*(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Blanco, C., Orensanz-Muñoz, L., Blanco-Jerez, C., & Sáiz-Ruiz, J. (1996). Pathological gambling and platelet MAO activity: a psychobiological study. *The American Journal of Psychiatry*, *153*(1), 119–121. <https://doi.org/10.1176/ajp.153.1.119>
- Bleakley, A., Ellithorpe, M. E., & Römer, D. (2016). The role of parents in problematic internet use among us adolescents. *Media and Communication*, *4*(3), 24-34. <https://doi.org/10.17645/mac.v4i3.523>
- Bluemke, M., Friedrich, M., & Zumbach, J. (2009). The influence of violent and nonviolent computer games on implicit measures of aggressiveness. *Aggressive Behavior*, *36*(1), 1-13. <https://doi.org/10.1002/ab.20329>
- Brindova, D., Pavelka, J., Ševčíkova, A., Žezula, I., Van Dijk, J. P., Reijneveld, S. A., & Geckova, A. M. (2014). How parents can affect excessive spending of time on screen-based activities. *BMC Public Health*, *14*(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1261>
- Brown, W. N. (2013). *Psikolojik danışmanlar için psiko-eğitsel gruplar hazırlama ve uygulama rehberi* (V. Yorgun, Çev.). Ankara: Anı.
- Burman, E. (2016). *Deconstructing developmental psychology*. New York: Taylor & Francis.
- Canoğulları Ayazseven, Ö. (2019). *Ergenlerde problemlerli internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı temelli psikoeğitim çalışmasının etkisi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyberpsychology & Behavior* *10*(2), 234–242.  
<https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>

- Carpenter, S. (2018). Ten steps in scale development and reporting: A guide for researchers. *Communication Methods and Measures*, 12(1), 25-44.  
<https://doi.org/10.1080/19312458.2017.1396583>
- Cavalli, E., Anders, R., Chaussoy, L., Herbillon, V., Franco, P., & Putois, B. (2021). Screen exposure exacerbates ADHD symptoms indirectly through increased sleep disturbance. *Sleep Medicine*, 83, 241–247.  
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.03.010>
- Cheng, S., & Frank, L. M. (2008). New experiences enhance coordinated neural activity in the hippocampus. *Neuron*, 57(2), 303–313.  
<https://doi.org/10.1016/j.neuron.2007.11.035>
- Cho, H., Kwon, M. J., Choi, J. H., Lee, S. K., Choi, J. S., Choi, S., & Kim, D. (2014). Development of the internet addiction scale based on the internet gaming disorder criteria suggested in DSM-5. *Addictive Behaviors*, 39(9), 1361–1366.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.01.020>
- Clark, L. A., & Watson, D. (2015). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *American Psychological Association eBooks*, 1, 187-203.  
<https://doi.org/10.1037/14805-012>
- Comrey, A. L., & Lee, H. B. (2013). *A first course in factor analysis*. New York: Psychology.
- Coşkunalp, S. (2022). *Dijital ebeveynlik öz yeterliği ile çocuklarda problemlili medya kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Cui, Z., Zou, P., Lin, Z., Cao, Y., & Luo, Y. (2022). Gender differences in excessive screen time among chinese high school students in henan province. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 721.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph20010721>
- Çağiltay, K., İslim, Ö. F., Kaşıkçı, D. N., Kurşun, E., & Yılmaz, T. K. (2017). Children's information disclosure tendencies on social networks. *Kastamonu Education Journal*, 25(2), 597-610.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/29416/314234> sayfasından erişilmiştir.

- Çakır Aksungur, F. (2022). 6-11 yaş çocuklardaki problemlili medya kullanımının dikkat süreleri ve sosyal uyum düzeyleriyle ilişkisi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Açık Erişim*, <http://acikerisim.nevsehir.edu.tr/xmlui/handle/sayfasından> erişilmiştir.
- Çelik, Ç. B. (2016). Educational intervention for reducing internet addiction tendencies. *The Turkish Journal on Addiction*, 3(3).  
<https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0021>
- Çelik, O. T., Tunç, Y., Candemir, B., İçen, B. K., & Açar, D. (2023). Gençler için dijital bağımlılık ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 11(3), 1715-1728.  
<https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1288302>
- Çivitci, A. (2020). *Grup psikoeğitimi*. Ankara: Pegem.
- Çokluk, Ö. Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem.
- Çolakkadioğlu, O. (2010). *Çatışma kuramına dayalı olarak geliştirilen karar verme beceri eğitimi grup uygulamalarının ergenlerin karar verme stillerine etkisi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dattilio, F. M. (2018). *Bilişsel davranışçı çift ve aile terapisi klinisyenler için bir rehber* (T.Özakkaş, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim.
- Davis, R. W. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(00)00041-8)
- De Alarcón, R., De La Iglesia, J. I., Casado, N. M., & Montejo, Á. L. (2019). Online porn addiction: what we know and what we don't: A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 8(1), 91. <https://doi.org/10.3390/jcm8010091>
- DeLucia-Waack, J. L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>

- Deniz, N. (2022). *Üniversite öğrencilerinde pandemi sürecinde artan kaygı ve ekran bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Dennis, C., Carsley, S., Brennenstuhl, S., Brown, H., Marini, F., Bell, R. C., & Birken, C. S. (2022). Screen use and internet addiction among parents of young children: A nationwide Canadian cross-sectional survey. *PloS One*, *17*(1), 25-31. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257831>
- Dennison, B. A., Russo, T. J., Burdick, P. A., & Jenkins, P. L. (2004). An intervention to reduce screen viewing by adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *158*(2), 170. <https://doi.org/10.1001/archpedi.158.2.170>
- Derya, G. (2020). Dijital ebeveynlik ve mobil uygulamalar: Dijital ebeveynlerin mobil uygulama kullanım pratiklerinin incelenmesi. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, *2020*(50), 56-73. [https://dergipark.org.tr/en/pub/ikad/issue/56157/738818\\_sayfasından\\_erişilmiştir](https://dergipark.org.tr/en/pub/ikad/issue/56157/738818_sayfasından_erişilmiştir).
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2021). *Scale development: Theory and applications*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Dicle, A. N. (2018). İnternet bağımlılığını önleme psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerine etkisi. *Asosjournal*, *85*(85), 271–284. <https://doi.org/10.16992/asos.14540>
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, *3*(3), 31-65.
- Doll, W. J., Raghunathan, T. S., Lim, J., & Gupta, Y. P. (1995). Research report: A confirmatory factor analysis of the user information satisfaction instrument. *Information Systems Research*, *6*(2), 177–188. <https://doi.org/10.1287/isre.6.2.177>
- Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of Paediatrics and Child Health*, *53*(4), 333–338. <https://doi.org/10.1111/jpc.13462>
- Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., & Miller, A. L. (2019). Development and validation of the problematic media use measure: A parent report measure of screen media “addiction” in children. *Psychology of Popular Media Culture*, *8*(1), 2–11. <https://doi.org/10.1037/ppm0000163>

- Eden, S., & Eshet-Alkalai, Y. (2014). The effect of digital games and game strategies on young adolescents' aggression. *Journal of Educational Computing Research*, 50(4), 449–466. <https://doi.org/10.2190/ec.50.4.a>
- Erden, S. & Hatun, O. (2015). The use of cognitive-behavioral therapy in coping with internet addiction: a case study. *Addicta : The Turkish Journal on Addictions*, 53–83. <https://doi.org/10.15805/addicta.2015.2.1.015>
- Erkuş, A. (2011). *Bilimsel araştırma sarmalı*. İstanbul: Seçkin.
- Erol, B. (2019). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erses, T., & Müezzini, E. (2018). İnsani değerler psiko-eğitim programının ergenlerde internet kullanımına etkisi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 4(7), 313–326. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/468699>
- Esen, B. K., & Gündoğdu, M. (2010). The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *International Journal of Educational Researchers*, 1(2), 29-36.
- Felix, E., Silva, V., Caetano, M., Ribeiro, M. V., Fidalgo, T. M., Neto, F. R., & Caetano, S. C. (2020). Excessive screen media use in preschoolers is associated with poor motor skills. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 23(6), 418–425. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0238>
- Ferguson, C. J. (2007). The good, the bad and the ugly: A meta-analytic review of positive and negative effects of violent video games. *Psychiatric Quarterly*, 78(4), 309–316. <https://doi.org/10.1007/s11126-007-9056-9>
- Fischer, P., Greitemeyer, T., Kastenmüller, A., Vogrinic, C., & Sauer, A. (2011). The effects of risk-glorifying media exposure on risk-positive cognitions, emotions, and behaviors: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 137(3), 367–390. <https://doi.org/10.1037/a0022267>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. E. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw Hill

- Furuncu, C., & Öztürk, E. (2020). Problemlili medya kullanım ölçeği türkçe formunun geçerlik güvenirlik çalışması: Çocuklarda ekran bağımlılığı ölçeği ebeveyn formu. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 535–566. <https://doi.org/10.24130/eccd-jecs.1967202043237>
- Gaskin, J., James, M., & Lim, J. (2019), "Master Validity Tool", AMOS Plugin. Gaskination's StatWiki. <https://statwiki.gaskination.com/index.php?title=Plugins> sayfasından erişilmiştir.
- Gentile, D. A., Swing, E. L., Lim, C. G., & Khoo, A. (2012). Video game playing, attention problems, and impulsiveness: Evidence of bidirectional causality. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(1), 62–70. <https://doi.org/10.1037/a0026969>
- Gingold, J. A., Simon, A. E., & Schoendorf, K. C. (2013). Excess screen time in US children. *Clinical Pediatrics*, 53(1), 41–50. <https://doi.org/10.1177/0009922813498152>
- Gonzalez B, V., Santamaría, J. J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., Jiménez-Murcia, S., & Ribas, J. (2018). Internet gaming disorder in adolescents: Personality, psychopathology and evaluation of a psychological intervention combined with parent psychoeducation. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00787>
- Goodman, A. (1993). Diagnosis and treatment of sexual addiction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 19(3), 225–251. <https://doi.org/10.1080/00926239308404908>
- Gökalp, Z. Ş. (2022). Examining the relationships between helicopter parenting, self-control, self-efficacy, and multi-screen addiction among turkish emerging adults. *Journal of Genetic Psychology*, 184(4), 229–242. <https://doi.org/10.1080/00221325.2022.2151336>
- Grant, J. E., Brewer, J. A., & Potenza, M. N. (2006). The neurobiology of substance and behavioral addictions. *CNS Spectrums*, 11(12), 924–930. <https://doi.org/10.1017/s109285290001511x>

- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse/American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241.  
<https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
- Greenfield, P. M., & Subrahmanyam, K. (2003). Online discourse in a teen chatroom: New codes and new modes of coherence in a visual medium. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(6), 713–738.  
<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2003.09.005>
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.  
<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2019). The future of gaming disorder research and player protection: What role should the video gaming industry and researchers play? *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 784–790.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-019-00110-4>
- Gross, E. F. (2004). Adolescent internet use: What we expect, what teens report. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(6), 633–649.  
<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.09.005>
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D. (2007). Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression? *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 290–292. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9956>
- Guedes, D. P., Desiderá, R. A., & Gonçalves, H. R. (2018). Prevalence of excessive screen time and correlates factors in Brazilian schoolchildren. *Revista Brasileira De Atividade Física E Saúde*, 23, 1–10. <https://doi.org/10.12820/rbafs.23e0003>
- Güçray, S. S., Çekici, F., & Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134-153. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mersinefd/issue/17375/181672> sayfasından erişilmiştir.
- Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80.

- Güz, G., & Güz, H. (2017). Behavioral inhibition in pathological gambling addiction. *Current Addiction Research, 1*(2), 65. <https://doi.org/10.5455/car.105-1514922351>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis*. Boston: Cengage.
- Hammond, C. J., Mayes, L. C., & Potenza, M. N. (2014). Neurobiology of adolescent substance use and addictive behaviors: prevention and treatment implications. *Adolescent medicine: State of the art reviews, 25*(1), 15.
- Han, D. H., Bolo, N. R., Daniels, M., Arenella, L. S., Lyoo, I. K., & Renshaw, P. F. (2011). Brain activity and desire for internet video game play. *Comprehensive Psychiatry, 52*(1), 88–95. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2010.04.004>
- Harris, C., & Straker, L. (2000). Survey of physical ergonomics issues associated with school childrens' use of laptop computers. *International Journal of Industrial Ergonomics, 26*(3), 337–346. [https://doi.org/10.1016/s0169-8141\(00\)00009-3](https://doi.org/10.1016/s0169-8141(00)00009-3)
- Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2014). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science, 43*(1), 115–135. <https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8>
- Hinkley, T., Brown, H., Carson, V., & Teychenne, M. (2018). Cross sectional associations of screen time and outdoor play with social skills in preschool children. *PloS One, 13*(4), e0193700. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193700>
- Holdèn, C. (2010). Behavioral addictions debut in proposed DSM-V. *Science, 327*(5968), 935. <https://doi.org/10.1126/science.327.5968.935>
- Holtz, P., & Appel, M. (2010). Internet use and video gaming predict problem behavior in early adolescence. *Journal of Adolescence, 34*(1), 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.02.004>
- Horvath, C. W. (2004). Measuring television addiction. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 48*(3), 378–398. <https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4803>

- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55.  
<https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Işıkoğlu, N., Erol, A., Atan, A., & Aytekin, S. (2021). A qualitative case study about overuse of digital play at home. *Current Psychology*, 42(3), 1676–1686.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01442-y>
- Jacobs, K., Hudak, S., & McGiffert, J. (2009). Computer-related posture and musculoskeletal discomfort in middle school students. *Work-a Journal of Prevention Assessment & Rehabilitation*, 32(3), 275–283.  
<https://doi.org/10.3233/wor-2009-0826>
- Jain, S., Shrivastava, S., Mathur, A., Pathak, D., & Pathak, A. (2023). Prevalence and determinants of excessive screen viewing time in children aged 13–15 years and its effects on physical activity, sleep, eye symptoms and headache. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3449.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph20043449>
- Johanson, G. A. & Brooks, G. P. (2010). Initial scale development: Sample size for pilot studies. *Educational And Psychological Measurement*, 70(3), 394-400.  
<https://doi.org/10.1177/0013164409355692>
- Johnson, A. R., Sridhar, P. R., & Joseph, M. (2022). Is screen addiction a problem among rural school-going adolescents? A cross-sectional study in South Karnataka. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 18(2), 137–143. <https://doi.org/10.1177/09731342221096481>
- Jong-Un, K. (2008). The effect of a R/T group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, 2(27).  
<http://psycnet.apa.org/psycinfo/2008-05320-002> sayfasından erişilmiştir.
- Kalivas, P. W., & Volkow, N. D. (2005). The neural basis of addiction: A pathology of motivation and choice. *The American Journal of Psychiatry*, 162(8), 1403–1413.  
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.8.1403>

- Karahan, B. (2021). *Ebeveyn rehberliğinde ekran kullanımının okul öncesi çocuklarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Karancı, A. N., Gençöz, F., & Bozo, Ö. (2011). *Psikolojik sağlığımızı nasıl koruruz? Çocukluk ve ergenlik*. Ankara: ODTÜ
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel
- Kardaras, N. (2022). *Digital madness: How social media is driving our mental health crisis--and how to restore our sanity*. New York: St. Martin's.
- Keith, T. Z. (2019). *Multiple regression and beyond: An introduction to multiple regression and structural equation modeling*. New York: Routledge.
- Kemp, S. (2024). *Digital 2024: Turkey*. *Datareportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-turkey> sayfasından erişilmiştir.
- Kırlıoğlu, M., Kayaalp, A., & Arslan, S. (2023). Screen addiction in children and parental attitudes as a current problem. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 118–131. <https://doi.org/10.55109/tushad.1360037>
- Kline, R. B. (2013). *Exploratory and confirmatory factor analysis. Applied quantitative analysis in the social sciences*. New York: Routledge.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231–238. <https://dergipark.org.tr/en/pub/erusosbilder/issue/23750/253040> sayfasından erişilmiştir.
- Kouimtsidis, C., Davis, P., Reynolds, M., Drummond, C., & Tarrrier, N. (2007). *Cognitive-behavioural therapy in the treatment of addiction: A treatment planner for clinicians*. New York: John Wiley & Sons.
- Kourgiantakis, T., & Ashcroft, R. (2018). Family-focused practices in addictions: a scoping review protocol. *BMJ Open*, 8(1), e019433. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019433>
- Kovess-Masfety, V., Keyes, K. M., Hamilton, A., Hanson, G. D., Bitfoi, A., Göllitz, D., Koç, C., ... Pez, O. (2016). Is time spent playing video games associated with mental health, cognitive and social skills in young children? *Social Psychiatry and*

*Psychiatric Epidemiology*, 51(3), 349–357. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1179-6>

Koyuncu, B., & Varol, B. K. (2023). Çocuklarda ekran bağımlılığının fiziksel aktivite, fiziksel performans, denge, sirkadiyen ritim ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 32(1), 97–105. <https://doi.org/10.34108/eujhs.1190837>

Koyuncuoğlu, D., & Akaroğlu, G. (2023). Correlation between screen use habits and self-regulation skills in children aged 4 to 6 years. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1172837>

Köprülü, Ö., Darcan, Ş., Özbaran, B., Şan, E., Altınok, Y. A., Özen, S., & Gökşen, D. (2022). The effect of screen addiction and attention-deficit hyperactivity disorder on insulin resistance in children. *İzmir Dr.Behçet Uz Çocuk Hastanesi Dergisi*, 12(1), 20–26. <https://doi.org/10.4274/buchd.galenos.2021.89924>

Kuzu, A., Odabaşı, F., Erişti, S. D., Kabakçı, I., Kurt, A. A., Akbulut, Y., & Şendağ, S. (2008). İnternet kullanımı ve aile. *Ankara: T. C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Bilim Serisi*, 133.

Kwon, M. J., Lee, J., Won, W., Park, J., Min, J., Hahn, C., & Kim, D. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale. *PloS One*, 8(2), 56–63. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>

Leeman, R. F., & Potenza, M. N. (2013). A targeted review of the neurobiology and genetics of behavioural addictions: An emerging area of research. *Canadian Journal of Psychiatry*, 58(5), 260–273. <https://doi.org/10.1177/070674371305800503>

Li, H., Luo, W., & He, H. (2022). Association of parental screen addiction with young children's screen addiction: A chain-mediating model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12788. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912788>

Lieberman, D. A., Fisk, M. C., & Biely, E. (2009). Digital games for young children ages three to six: From research to design. *Computers in the Schools*, 26(4), 299–313. <https://doi.org/10.1080/07380560903360178>

- Likhitweerawong, N., Boonchooduang, N., Khorana, J., Phinyo, P., Patumanond, J., & Louthrenoo, O. (2024). Executive dysfunction as a possible mediator for the association between excessive screen time and problematic behaviors in preschoolers. *PloS One*, *19*(4), e0298189. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298189>
- Lillard, A. S., Drell, M. B., Richey, E. M., Boguszewski, K., & Smith, E. (2015). Further examination of the immediate impact of television on children's executive function. *Developmental Psychology*, *51*(6), 792–805. <https://doi.org/10.1037/a0039097>
- Lin, T. T. C., Kononova, A., & Chiang, Y. (2019). Screen addiction and media multitasking among american and taiwanese users. *the Journal of Computer Information Systems*, *60*(6), 583–592. <https://doi.org/10.1080/08874417.2018.1556133>
- Lin, Y. H., Chang, L., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B., & Chen, S. (2014). development and validation of the smartphone addiction inventory. *PloS One*, *9*(6), e98312. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy-based intervention in preventing gaming disorder and unspecified internet use disorder in adolescents. *JAMA Network Open*, *5*(2), e2148995. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995>
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, *164*, 149–157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>
- Liu, C. (2012). Internet addictions: A handbook and guide to evaluation and treatment. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, *12*(3), 317–319. <https://doi.org/10.1080/1533256x.2012.703918>
- Liu, J., Riesch, S. K., Tien, J., Lipman, T. H., Pinto-Martin, J., & O'sullivan, A. (2022). Screen media overuse and associated physical, cognitive, and emotional/behavioral outcomes in children and adolescents: an integrative review. *Journal of Pediatric Health Care*, *36*(2), 99–109. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2021.06.003>

- Lo, C. K. M., Yu, L., Cho, Y. W., & Chan, K. L. (2020). A qualitative study of practitioners' views on family involvement in treatment process of adolescent internet addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 86. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010086>
- Malhotra, N.K., & Dash, S. (2011). *Marketing research: An applied orientation*. London: Pearson.
- Mann, K., Kiefer, F., Schellekens, A., & Dom, G. (2017). Behavioural addictions: Classification and consequences. *European Psychiatry*, 44, 187–188. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.04.008>
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1389–1394. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01618.x>
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 591–596. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0260>
- Merin, L., Toledano-González, A., Fernández-Aguilar, L., Nieto, M., Del Olmo, N., & Latorre, J. M. (2024). Evaluation of the association between excessive screen use, sleep patterns and behavioral and cognitive aspects in preschool population. A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02430-w>
- Mitcheson, L., Maslin, J., Meynen, T., Morrison, T., Hill, R., & Wanigaratne, S. (2010). *Applied cognitive and behavioural approaches to the treatment of addiction: A practical treatment guide*. John Wiley & Sons.
- Morris, J., & Day, E. (2021). *Seminars in Addiction Psychiatry*. Cambridge University Press eBooks. <https://doi.org/10.1017/9781911623199>
- Moshagen, M., & Erdfelder, E. (2015). A new strategy for testing structural equation models. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 23(1), 54–60. <https://doi.org/10.1080/10705511.2014.950896>
- Mousa, S. (2023). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy in alleviating social media addiction among university youth groups. *Egyptian Journal of Social Work*, 0(0), 0. <https://doi.org/10.21608/ejsw.2023.164679.1163>

- Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel.
- Nathan, P. E., Conrad, M., & Skinstad, A. H. (2016). History of the concept of addiction. *Annual Review of Clinical Psychology, 12*(1), 29–51.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093546>
- Nightingale, C. M., Rudnicka, A. R., Donin, A. S., Sattar, N., Cook, D. G., Whincup, P. H., & Owen, C. G. (2017). Screen time is associated with adiposity and insulin resistance in children. *Archives of Disease in Childhood, 102*(7), 612–616.  
<https://doi.org/10.1136/archdischild-2016-312016>
- Oğuz, B. N., & Kutluca, A. Y. (2020). Okul öncesi dönemde çocukları olan ebeveynlerin teknoloji kullanımına yönelik görüşlerinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty, 39*(2), 252–268.  
<https://doi.org/10.7822/omuefd.727132>
- Oğuz, F. (2018). Ergenlerde algılanan anne baba tutumu ile madde bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11*(58), 535–543.  
<https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2567>
- Ögel, K. (2015). *Bağımlı aileleri için rehber kitap alkol, uyuşturucu, bilgisayar, sigara ve diğer bağımlılıkları olanların yakınlarına bilgiler*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür.
- Özer, F. (2017). *Ciddi oyunların ilkökul 4. sınıf öğrencilerinin fen bilimleri dersi akademik başarılarına, derse yönelik motivasyonlarına ve problem çözme becerilerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Özgenel, M., Canpolat, Ö., & Ekşi, H. (2019). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 6*(3), 631-664. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086>
- Pace, U., Zappulla, C., Guzzo, G., Di Maggio, R., Laudani, C., & Cacioppo, M. (2014). Internet addiction, temperament, and the moderator role of family emotional involvement. *International Journal of Mental Health and Addiction, 12*(1), 52–63.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-013-9468-8>

- Pagani, L. S., Fitzpatrick, C., Barnett, T. A., & Dubow, E. F. (2010). Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 164*(5). <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.50>
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. London: Routledge.
- Park, G. R., & Kim, H. S. (2011). Effects of a group counseling integration program on self-determination and internet addiction in high school students with tendency to internet addiction. *Journal of Korean Academy of Nursing, 41*(5), 694. <https://doi.org/10.4040/jkan.2011.41.5.694>
- Patterson, M. S., Spadine, M. N., Boswell, T. G., Prochnow, T., Amo, C., Francis, A. N., Russell, A. M., & Heinrich, K. M. (2022). Exercise in the treatment of addiction: A systematic literature review. *Health Education & Behavior, 49*(5), 801–819. <https://doi.org/10.1177/10901981221090155>
- Peker, A. (2013). *İnsani değerler yönelimli psiko-eğitim programının problemlili internet kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Popescu, A., Marian, M., Drăgoi, A. M., & Costea, R. (2021). Understanding the genetics and neurobiological pathways behind addiction. *Experimental and Therapeutic Medicine, 21*(5). <https://doi.org/10.3892/etm.2021.9976>
- Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction, 101*(1), 142–151. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x>
- Radesky, J., & Christakis, D. (2016). Increased screen time. *Pediatric Clinics of North America, 63*(5), 827–839. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.06.006>
- Radesky, J., Schumacher, J. B., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics, 135*(1), 1–3. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>

- Ren-Jun, L., Gaoyan, S., Ji, J., Wang, H., Wang, W., Wang, M., Li, Y., Yuan, W., & Liu, B. (2017). A 2-year longitudinal psychological intervention study on the prevention of internet addiction in junior high school students of Jinan city. *Biomedical Research-tokyo*, 28(22), 10033–10038.
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A., Green, K. M., ... Mojtabai, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- Sarısoy, M. (2014). *Çocukluk ve ergenlik dönemi sorunlarının çözümünde bilişsel davranışçı grup terapileri*. İzmir: Etki.
- Sarıtepeci, M. (2021). Multiple screen addiction scale: Validity and reliability study. *Instructional Technology and Lifelong Learning*, 2(1), 1–17. <https://doi.org/10.52911/itall.796758>
- Semaille, P. (2009). The new types of addiction. *Revue Medicale de Bruxelles*, 30(4), 335-357.
- Serenko, A., & Turel, O. (2022). Directing technology addiction research in information systems. *Data Base*, 53(3), 71–90. <https://doi.org/10.1145/3551783.3551789>
- Shek, D. T. L., Yu, L., Leung, H., Wu, F. K., & Law, M. Y. (2016). Development, implementation, and evaluation of a multi-addiction prevention program for primary school students in Hong Kong. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40405-016-0014-z>
- Sırakaya, M., & Sırakaya, D. A. (2018). Artırılmış gerçekliğin fen eğitiminde kullanımının tutum ve motivasyona etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 887–905. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.415705>
- Singh, R. (2022). Perils of screen addiction. *AKGEC International Journal of Technology*, 13(1), 40-44. [https://www.akgec.ac.in/wp-content/uploads/2022/06/10-Dr\\_Ranjit\\_Singh-1.pdf](https://www.akgec.ac.in/wp-content/uploads/2022/06/10-Dr_Ranjit_Singh-1.pdf) sayfasından erişilmiştir.
- Söylemez, A. (2021). *Bilişsel davranışçı oyun terapisi temelli psiko-eğitim programının çocuklarda şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Starčević, V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 721–725. <https://doi.org/10.1177/0004867416654009>
- Stavropoulos, V., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Wilson, P. H., & Motti-Stefanidi, F. (2017). MMORPG gaming and hostility predict internet addiction symptoms in adolescents: an empirical multilevel longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 64, 294–300. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.09.001>
- Subrahmanyam, K., Kraut, R. E., Greenfield, P. M., & Gross, E. F. (2000). The impact of home computer use on children's activities and development. *Future of Children*, 10(2), 123. <https://doi.org/10.2307/1602692>
- Suggate, S., & Martzog, P. (2021). Children's sensorimotor development in relation to screen-media usage: A two-year longitudinal study. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 74, 11-27. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101279>
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sürü, D. (2020). Aileler için internet ve sosyal medya kullanımı psiko-eğitimi programının kişiler üzerine olan etkisinin incelenmesi. *Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 113–136. <https://doi.org/10.21798/kadem.202016232>
- Şahan, M., & Çapan, B. E. (2017). Ergenlerin problemleri internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 887–913. <https://doi.org/10.12984/egfeef.336391>
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. (2012). Internet addiction and its cognitive behavioral therapy. *InTech eBooks*. <https://doi.org/10.5772/26265>
- Şenormancı, Ö., Sungur, M. Z., & Konkan, R. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268. [https://www.academia.edu/download/34772183/uvt\\_117350\\_1.pdf](https://www.academia.edu/download/34772183/uvt_117350_1.pdf) sayfasından erişilmiştir.

- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., & Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General Hospital Psychiatry, 36*(2), 203–207. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2013.10.012>
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn & Bacon.
- Taş, İ. (2015). *Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Taş, İ. (2019). Ergenler için internet bağımlılığı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 20*(2), 875–905. <https://doi.org/10.29299/kefad.2019.20.02.011>
- Temiz Arslan, K. (2022) *Pandemi döneminde çocukların ekran bağımlılığı ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.
- Tezol, Ö., Yıldız, D., Yalçın, S., Oflu, A. T., Nergiz, M. E., Çaylan, N., Çiçek, Ş., & Özdemir, D. F. (2022). Excessive screen time and lower psychosocial well-being among preschool children. *Archives De Pédiatrie, 29*(1), 61–66. <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2021.10.003>
- Thatcher, A., & Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire. *South African Journal of Psychology, 35*(4), 793–809. <https://doi.org/10.1177/008124630503500410>
- Thege, B. K., Woodin, E. M., Hodgins, D. C., & Williams, R. J. (2015). Natural course of behavioral addictions: A 5-year longitudinal study. *BMC Psychiatry, 15*(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0383-3>
- Tomopoulos, S., Dreyer, B. P., Valdez, P., Flynn, V., Foley, G. M., Berkule, S. B., & Mendelsohn, A. L. (2007). Media content and externalizing behaviors in Latino toddlers. *Ambulatory Pediatrics, 7*(3), 232–238. <https://doi.org/10.1016/j.ambp.2007.02.004>

- Turel, O., Mouttapa, M., & Donato, E. (2014). Preventing problematic internet use through video-based interventions: A theoretical model and empirical test. *Behaviour & Information Technology*, 34(4), 349–362.  
<https://doi.org/10.1080/0144929x.2014.936041>
- Türkçapar, M.H. (2012). *Bilişsel terapi*. Ankara: HYB.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2023 (Ağustos 2023). [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407) sayfasından erişilmiştir.
- Ullman, J. B. (2001). Structural equation modeling. In B. G. Tabachnick, & L. S. Fidell (Eds.), *Using multivariate statistics*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon
- Uysal, G. (2013). *Sağlıklı internet kullanım programının internet bağımlısı olan adölesanlar üzerine etkisi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Van Endert, T. S. (2021). Addictive use of digital devices in young children: Associations with delay discounting, self-control and academic performance. *PloS One*, 16(6), e0253058. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253058>
- Velert, C. P., Valencia-Peris, A., Moreno, L. M. G., García-Massó, X., Serra-Añó, P., & Devís-Devís, J. (2014). Screen media usage, sleep time and academic performance in adolescents: Clustering a self-organizing maps analysis. *PloS One*, 9(6), e99478. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0099478>
- Wack, E. R., & Tantleff-Dunn, S. (2009). Relationships between electronic game play, obesity, and psychosocial functioning in young men. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 241–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0151>
- Walker, M. (1989). Some problems with the concept of gambling addiction: Should theories of addiction be generalized to include excessive gambling? *Journal of Gambling Behavior*, 5(3), 179–200. <https://doi.org/10.1007/bf01024386>
- Wheaton, A. G., Jones, S. E., Cooper, A. C., & Croft, J. B. (2018). Short sleep duration among middle school and high school students in United States. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 67(3), 85–90. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6703a1>

- Wölfling, K., Beutel, M. E., Dreier, M., & Müller, K. W. (2014). Treatment outcomes in patients with internet addiction: A clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *BioMed research international*, 2014(1), 425924. <https://doi.org/10.1155/2014/425924>
- Wu, C. S. T., Wong, H. T., Yu, K. F., Fok, K. W., Yeung, S. M., Lam, C. H., & Liu, K. M. (2016). Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. *BMC Pediatrics*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0666-y>
- Yadav, S., & Chakraborty, P. (2021). Child–smartphone interaction: relevance and positive and negative implications. *Universal Access in the Information Society*, 21(3), 573–586. <https://doi.org/10.1007/s10209-021-00807-1>
- Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2015). Dijital oyun bağımlılığı ölçeği türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 10-18. <https://doi.org/10.5455/apd.170337>
- Yalçın, A., Alver, E. İ., & Yalçın, S. (2022). İlkokul öğrencilerinde problemlili medya kullanımının, annenin demografik özellikleriyle ve evde medya kullanımına ilişkin kuralların olup olmamasıyla ilişkisi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*. <https://doi.org/10.26450/jshsr.3335>
- Ybarra, M. L., Alexander, C., & Mitchell, K. J. (2005). Depressive symptomatology, youth internet use, and online interactions: A national survey. *Journal of Adolescent Health*, 36(1), 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2003.10.012>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin
- Yılmaz, E. (2022). *Geleceğe sağlıklı adımlar programı'nın çocukların temel hareket becerilerine ve beslenme alışkanlıklarına etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yılmaz, G., Caylan, N. D., & Karacan, C. D. (2014). An intervention to preschool children for reducing screen time: a randomized controlled trial. *Child Care Health and Development*, 41(3), 443–449. <https://doi.org/10.1111/cch.12133>
- Yobel, L. A. (2019). A study on screen addiction among adolescents. *International Journal of Research in Engineering, Science and Management*, 2(10).

- Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior, 1*(3), 237–244.  
<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. (2004). Internet addiction. *American Behavioral Scientist, 48*(4), 402–415.  
<https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior, 10*(5), 671–679.  
<https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>
- Yüzbaşı, D. V., & Yılmaz, S. S. (2022). Ergenlik döneminde ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol üzerine bir gözden geçirme çalışması. *Ege Eğitim Dergisi, 23*(3), 350–369. <https://doi.org/10.12984/eegefd.1068404>
- Zhang, J., Yao, Y., Potenza, M. N., Xia, C., Lan, J., Liu, L., & Fang, X. (2016). Altered resting-state neural activity and changes following a craving behavioral intervention for internet gaming disorder. *Scientific Reports, 6*(1).  
<https://doi.org/10.1038/srep28109>
- Zhao, J., Zhang, Y., Jiang, F., Ip, P., Ho, F. K. W., Zhang, Y., & Huang, H. (2018). Excessive screen time and psychosocial well-being: The mediating role of body mass index, sleep duration, and parent-child interaction. *The Journal of Pediatrics, 202*, 157-162. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.06.029>
- Zhong, X., Zu, S., Sha, S., Tao, R., Zhao, C., Yang, F., Mei, L., & Sha, P. (2011). The effect of a family-based intervention model on internet-addicted Chinese adolescents. *Social Behavior and Personality, 39*(8), 1021–1034.  
<https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.8.1021>
- Zhou, X., Rau, P. P., Yang, C., & Zhou, X. (2020). Cognitive behavioral therapy-based short-term abstinence intervention for problematic social media use: improved well-being and underlying mechanisms. *Psychiatric Quarterly, 92*(2), 761–779.  
<https://doi.org/10.1007/s11126-020-09852-0>

## **EKLER**



## EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz:	E ( )	K ( )
Yaşınız:		
Sınıf Düzeyiniz:		
Okulunuz:		
Günlük Ekran Kullanım Süreniz:		



## EK 2. Uzman Görüş Formu

MADDE NO	MADDE HAVUZU	ÖLÇÜLECEK ÖZELLİĞİ ÖLÇME DURUMU	MADDEİN AÇIKLIĞI/ ANLAŞILABİLİRLİĞİ	HEDEF KİTLEYE UYGUNLUĞU	ÖNERİLERİNİZ
1	Ekran karşısındayken (oyun oynarken, film izlerken) zaman çok hızlı geçer.	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	
6	Ekran karşısında geçirdiğim süreyi azaltma konusundaki girişimlerim başarısızlıkla sonuçlanır.	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input type="checkbox"/> Uygun <input checked="" type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input type="checkbox"/> Uygun <input checked="" type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	Öneri: Ekran karşısında geçirdiğim süreyi azaltamıyorum.
16	Ekran karşısında geçirdiğim süre nedeniyle ailemle sorun yaşıyorum.	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	
17	Ekran karşısında geçirdiğim süre nedeniyle akademik faaliyetlerimi ertelerim (ödev yapma, ders çalışma)	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input type="checkbox"/> Uygun <input checked="" type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input type="checkbox"/> Uygun <input checked="" type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	Ekran karşısında geçirdiğim süre nedeniyle ödev yapmayı ertelerim. ... ders çalışmayı ertelerim...
18	Ekran kullanım sürem (bilgisayar oynama, video izleme) hakkında doğruyu söylemem.	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	
19	Ekran kullanımını dışındaki faaliyetlerden zevk almam.	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	
20	Ekran kullanımım nedeniyle fizyolojik ihtiyaçlarımı (yemek yeme, tuvalete gitme, uyuma) ertelerim.	<input type="checkbox"/> Uygun <input checked="" type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input type="checkbox"/> Uygun <input checked="" type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input type="checkbox"/> Uygun <input checked="" type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	Ekran kullanımım nedeniyle uyumayı ertelerim. Yemek yemeyi unuturum.. Tuvalete.
28	Boş vaktimde bir ekran karşısında vakit geçiremezsem zaman geçmek bilmez.	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	
34	Bilgisayarda ödev yaparken birden kendimi başka bir uygulamada (sosyal medya, video-film izleme, oyun) bulurum.	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	
38	Evdeyken ekran aracım (telefon) sürekli yanımda durur.	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	Parantezli ifadeyi silelim
41	Ekran kullanımımından dolayı dikkatimi diğer işlerime odaklayamam	<input type="checkbox"/> Uygun <input checked="" type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	<input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input type="checkbox"/> Kabul Edilebilir <input type="checkbox"/> Uygun Değil	

### EK 3. Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu İzin Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 01.09.2022-E.441903



T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik Komisyonu

Sayı : E-77082166-302.08.01-441903  
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

01.09.2022

#### Dağıtım Yerlerine

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı **Doktora Öğrencisi Yaser Emir ELHATİP'in**, Prof. Dr. Şerife IŞIK'ın, danışmanlığında yürüttüğü "*Ortaokul Öğrencilerinin Ayrı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkmalarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Etkisi*" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun 26.07.2022 tarih ve 14 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2022 - 1000

**Prof. Dr. İsmail KARAKAYA**  
Komisyon Başkanı

Ek: 1 Liste  
DAĞITIM  
Gereği:  
Sayın Prof. Dr. Şerife IŞIK

Bilgi:  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Bu

## EK 4. Araştırma İzni



T.C.  
AKSARAY VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-76490249-605.01-83386574  
Konu : Veri Toplama ve Anket İzni

11/09/2023

### VALİLİK MAKAMINA

- İlgi:** a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21.01.2020 tarih ve 2020/2 no.lu genelgesi.  
b) Gazi Üniversitesi Rektörlüğü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün 06.09.2023 tarihli ve E-80287700-302.08.01-739859 sayılı yazı ve ekleri.

İlgi (b) yazı ile; Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora öğrencisi Yaser EMİR ELHATİP Prof. Dr. Şenife İŞİK'in danışmanlığında hazırlayıp yürüttüğü "**Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkmalarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Etkisi**" konulu veri toplama ve anket çalışmasını ilimiz Resmî Ortaokul öğrencileri ve velilerine ölçek uygulamak istenmektedir.

Konu ile ilgili belgenin ve anket sonuçlarının incelenmesi neticesinde; Başvurunun Araştırma, Yanışma ve Sosyal Etkinlik İzimleri konulu ilgi (a) da kayıtlı Genelgede belirtilen usul ve esaslara uygun olarak yapıldığı anlaşılmış olup;

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora öğrencisi Yaser EMİR ELHATİP Prof. Dr. Şenife İŞİK'in danışmanlığında hazırlayıp yürüttüğü "**Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkmalarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Etkisi**" konulu veri toplama ve anket çalışmasını ilimiz Resmî Ortaokul öğrencileri ve velileri üzerinde yapma isteği; çalışmanın gönüllülük esasına dayandığı gözetiminde bulunduğularak; ilgi (a) Genelge esasları dahilinde; eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmamak, sorumluluk okul/bu kurum idarecilerinde olmak, çalışmalarda mülki ve inzahi materyalleri kullanmak, rapor sonuçlarının çalışmanın bitiminden sonra 30 gün içinde İl Millî Eğitim Müdürlüğü'müze vermek ve uygulamanın 2023-2024 eğitim-öğretim yılı içerisinde tamamlanması koşuluyla, Müdürlüğü'müze uygun görülmektedir.

Makamlarınıza da uygun görüldüğü takdirde, ohurlarınıza arz ederim.

Metin ALPASLAN  
İl Millî Eğitim Müdürü

EK : İlgi Dilekçe ve Ekleri (44 Sayfa)

OLUR  
11/09/2023

Şeyma POLATBALAK  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

**EK 5. Kişisel Bilgi Formu (Psiko Eğitim Çalışması)**

Cinsiyetiniz:	E ( )	K ( )
Yaşınız:		
Sınıf/Şube		



## EK 6. Aşırı Ekran Kullanımı Ölçeği

### AŞIRI EKRAN KULLANIMI ÖLÇEĞİ

Bu ölçme aracımda “ekran” kelimesi sizin günlük yaşamda kullandığımız <b>Cep Telefonu, Bilgisayar, Tablet, Televizyon, Oyun Konsolları</b> gibi her türlü ekrana sahip araçları kapsamaktadır.		KİŞİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILYORUM	KİŞİNLİKLE KATILYORUM
3	Ekran karşısında geçirdiğim süreyi azaltamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Ekran karşısında planladığımdan daha uzun süre geçiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Çevremdekiler ekran kullanım süremi fazlalığından şikâyet ederler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Ekran kullanımım bir başkası tarafından engellendiğinde sinirlenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Çevremdekilere ekran kullanım sürem hakkında doğruyu söylemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	Bulduğum ortamda herhangi bir ekran aracı olmazsa vakit geçmek bilmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

## EK 7. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcımız

Katılacağınız bu çalışma, "Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkma Yollarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Etkisi" adıyla, Yaser Emir ELHATİP tarafından 11/09/2023-30/06/2024 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Aşırı ekran kullanımını önleme ile ilgili ortaokul öğrencilerine yönelik bilişsel davranışçı yaklaşım yönelimli psiko-eğitim programının uygulanması ve etkinliğinin incelenmesidir.

Araştırmanın Nedeni:  Bilimsel araştırma  Tez çalışması

Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Aksaray/

Araştırma Uygulaması:  Anket

Görüşme

Gözlem

Psiko Eğitim Uygulaması

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul/kurum yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz.

Katılımı onaylamadan 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 : Yaser Emir ELHATİP

İletişim Bilgileri :

*Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.*

.....  
İsim-Soyisim İmza:

Katılımcı Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

## EK 8. Ebeveyn İzin Formu

Ek-1

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, "Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkmalarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Etkisi" adıyla, 11/09/2023-30/06/2024 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Aşırı ekran kullanımını önleme ile ilgili ortaokul öğrencilerine yönelik bilişsel davranışçı yaklaşım yönelimli psiko-eğitim programının uygulanması ve etkililiğinin incelenmesidir.

Araştırma Uygulaması: Psiko eğitim uygulaması ve ölçek uygulaması şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamen 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 katılmama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

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

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

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

Araştırmacı : Yaser Emir ELHATİP

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 9. Psiko Eğitim Programı Değerlendirme Formu

Değerli katılımcılar,

Bu form, katılmış olduğunuz Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkma Yollarında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko Eğitim Programı ile ilgili yorum ve görüşlerinizi almak amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen aşağıda yer alan soruları program süresince yaşamış olduğunuz deneyimleri göz önünde bulundurarak yanıtlayınız.

---

**Grup süreci, grubun lideri ve grubun katılımcılarına ilişkin değerlendirmeleriniz nelerdir?**

---

**Grup sürecinde yapılan etkinliklere ilişkin değerlendirmeleriniz nelerdir?**

---

**Grup sürecinde ele alınan konulardan en çok hangilerinden etkilendiniz?**

---

**Grup sürecinde ele alınan konulardan en çok hangisinde yeterli olduğunuzu düşünüyorsunuz?**

---

**Grup sürecinde ele alınan konulardan en çok hangisinde yetersiz olduğunuzu düşünüyorsunuz?**

---

**Grup sürecinin sonunda kendinizde fark ettiğiniz değişimler nelerdir?**

---

**Grup sürecinin daha etkili olması için nasıl bir öneride bulunursunuz?**

---

## EK 10. AEKBPP Örnek Oturum Planı

<b>Süre</b>	40 dakika
<b>Tema</b>	Tanışma ve programın tanıtılması.
<b>Amaç</b>	Grup üyelerinin diğer grup üyelerini ve lideri tanımalarına, grup kurallarını kavramalarına ve görsel medya araçları hakkında bilgi sahibi olmalarını yardımcı olmak.
<b>Kazanımlar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Grup üyeleri liderini ve birbirlerini tanır.</li><li>✓ Grup süreci ve grup kuralları hakkında bilgi sahibi olur.</li><li>✓ Görsel medya araçlarını tanır.</li><li>✓ Aşırı ekran kullanımını tanımlar</li><li>✓ Aşırı ekran kullanımı hakkında örnekler verir.</li></ul>
<b>Materyal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Destekleyici Görsel 1</li><li>✓ Destekleyici Görsel 2</li><li>✓ Destekleyici Görsel 3</li><li>✓ Balon</li><li>✓ Balon şişirme pompası</li><li>✓ Asetat kalemi</li><li>✓ Not kağıdı</li><li>✓ Kurşun kalem</li><li>✓ Karton kutu</li><li>✓ Yapışkanlı kağıt (post-it)</li><li>✓ Fon karton</li><li>✓ Grup kuralları panosu</li><li>✓ Ekran araçlarına ait görseller</li><li>✓ Projeksiyon cihazı</li><li>✓ Bilgisayar</li></ul>
<b>Süreç</b>	<p>1. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak Aşırı Ekran Kullanımıyla Başa Çıkma Psiko-Eğitim Programı'na giriş yapılır:</p> <p><i>“Sevgili öğrenciler, Ortaokul Öğrencilerinin Aşırı Ekran Kullanımlarıyla Başa Çıkma Programında Bilişsel Davranışçı Yönelimli Psiko Eğitim Programı'na hoş geldiniz. Bu programa dair detaylı açıklamalar yapmadan önce kısaca bir bilgi vermek ardından sizlerle tanışmak istiyorum. Bu psiko eğitim programı sizlerin günlük yaşamda sıklıkla kullandığınız görsel medya araçlarının günlük kullanım süreleri hakkında farkındalık sahibi olmanız, aşırı ekran kullanımının sizlerin üzerindeki olumsuz etkilerini görmeniz ve aşırı ekran kullanımınızı kontrollü ekran kullanımına nasıl dönüştürebileceğiniz konusunda sizlere imkân sağlayabilecek bir programdır. Oturumlarımız 10 hafta boyunca sürecektir ve sizlerle bu on hafta boyunca birbirinden eğlenceli ve öğretici etkinlikler yapacağız. Şimdi sizleri daha yakından tanımak için biraz hareketleneceğimiz bir çalışma ile bu oturuma başlamak istiyorum.”</i></p>

2. Grup üyelerinden grup odasının ortasında rahat hareket edebilecekleri bir alan içerisinde toplanmaları istenir. Eğlenceli ve hareketli bir müzik açılır. Grup üyelerine aşağıdaki yönerge verilir:

*“Şimdi sizlerle hem birbirimizi tanıyabileceğimiz hem de biraz hareketleneceğimiz bir etkinlik yapacağız.”*

3. Müzik başlatılır ve her üyeye bir adet balon dağıtılarak şişirmeleri istenir. Balonu şişirme konusunda zorlanan öğrencilere balon şişirme pompası ile yardımcı olunur.

4. Balonlar şişirildikten sonra üyelere balonların üzerine isimlerini yazmaları için asetat kalem dağıtılır. Her üyenin kendi balonunun üzerine isim yazdığından emin olunduktan sonra üyelere aşağıdaki yönerge verilir:

*“Şimdi tüm balonları havaya atmanızı ve hiçbir balonun yere düşmemesi için çalışmanızı istiyorum.”*

5. Üç dakika üyelerin balonlarla müzik eşliğinde oynamaları beklenir ve üyelere aşağıdaki yönerge verilir:

*“Birazdan müziği durduracağım ve herkesin bir balonu yakalamasını isteyeceğim.”*

6. Müzik durdurulduktan sonra her üyenin elinde bir balon olması sağlanır ve daire şeklinde durmaları istenir.

7. Öğrencilerden sırayla ortaya gelerek ellerindeki balonun üzerindeki ismi okuması ve balonun sahibinin ortaya gelip balonunu alması istenir. Balonun üzerinde ismi yazılı olan grup üyesi kendisiyle ilgili üç özellik söyleyerek kendisini grup üyelerine tanıtır.

8. Üyelere etkinliğe katıldıkları için teşekkür edilir ve yerlerine oturmaları rica edilir.

9. Grup kurallarını belirleme konusunda giriş yapılır:

*“Her bireyin toplumda uyması gereken bazı kurallar vardır. Örneğin trafikte kırmızı ışıkta durmak, okuldaki derslerinize zamanında gelmek, sınıfta söz almadan konuşmamak vb. kurallar vardır. Bizim de 10 hafta sürecek olan psiko eğitim oturumlarımızda bazı kurallarımız olacak. Bu kuralları sizinle birlikte belirlemek istiyorum.”*

10. Grup üyeleri üç kişilik çalışma gruplarına ayrılır ve her gruba olmasını istedikleri iki grup kuralını yazmaları için bir not kâğıdı ve kalem dağıtılarak aşağıdaki yönerge verilir:

*“Şimdi sizlerden grup arkadaşlarınızla bir araya gelerek bu psiko eğitim programında olması gerektiğini düşündüğünüz kurallar hakkında fikir alışverişi yapmanızı istiyorum. Paylaşımlarınızı tamamladıktan sonra her grup iki grup kuralı belirlemeli ve kâğıda yazmalıdır.”*

11. Küçük gruplara fikir alışverişi yapmaları için belirli bir süre verilir. Tüm gruplar kurallarını yazdıktan sonra kâğıtlar katlanarak kutuya atılır.

12. Grup lideri tarafından grup üyeleri tarafından yazılan kurallar teker teker kutudan çekilip okunur. Çekilen her kural tüm grup üyelerinin katılımı ile değerlendirilir ve grup lideri tarafından da uygun bulunan kurallar grup kuralları panosuna asılır. Grup kuralları panosunun on haftalık süreç boyunca grup odasında kalması sağlanır.

13. Aşağıdaki açıklama ile süreç devam ettirilir.

*“10 haftalık sürecimiz için ben de dâhil olmak üzere hepimizin bu kuralları hatırlaması ve özenle uyması gerekiyor. Birbirimize bu anlamda söz verebilir miyiz? (Tüm grup üyelerinin sesli bir şekilde söz vermeleri sağlanır) Harika! Çok keyifli bir süreç geçireceğimize inancım tam hepimize grup kurallarını özenle oluşturduğunuz ve fikirlerinizi açıkça ifade ettiğiniz için teşekkür ediyorum.”* açıklaması yapılır.

14. Grup üyelerine aşağıdaki açıklama yapılır:

*“Sevgili öğrenciler, oturumun başından beri yaptığımız etkinliklerle grup kurallarını ve bu gruptan beklentilerimizi belirlemeye çalıştık. Artık programımızın konusu olan ekran kullanımına yavaş yavaş geçebiliriz. İsterseniz önce ekran kullanımının ne anlama geldiğini konuşalım”.*

15. Üyelerden *“ekran kullanımı”* ifadesini duyduklarında akıllarına ilk geleni söylemeleri istenir. Üyelerin söylediği ekran araçlarına ait görseller grup lideri tarafından tahtaya asılır. Günümüzde kullanılan tüm ekran araçları tahtaya asılır.

16. Bu kez üyelerden *“aşırı ekran kullanımı”* ifadesini duyduklarında akıllarına ilk geleni söylemeleri istenir. Sonra grup lideri tarafından aşırı ekran kullanımının tanımı yapılır:

*“Aşırı ekran kullanımı, insanların iş veya okul faaliyetleri dışında uzun süreler boyunca çeşitli ekran etkinliklerini tanımlamak için kullanılır.*

	<p><i>Sizlere yönelik bir örnek vermem gerekirse; ders çalışma ve ödev yapma dışındaki serbest zamanınızda uzun süreli video izleme, oyun oynama, sosyal medyada vakit geçirme vb. faaliyetler aşırı ekran kullanımına girmektedir.”</i></p> <p>17. Destekleyici Görsel 1, 2 ve 3 projeksiyon yardımıyla tahtaya yansıtılır ve üyelere hangisinin aşırı ekran kullanımıyla ilişkili olduğunu seçmeleri istenir.</p> <p>18. Üyelerden aşırı ekran kullanımıyla ilgili örnek vermeleri istenir. Üyelerin vermiş olduğu örneklerin uygun olup olmadığı diğer üyelerle tartışılır.</p> <p>19. Aşağıdaki sorular ile süreç değerlendirilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bugün oturumda ne (neler) öğrendiniz?</li> <li>✓ Bugün oturumda kendinize ilişkin neleri fark ettiniz?</li> </ul> <p>20. Grup üyelerinin tartışma sorularına ilişkin paylaşımları alındıktan sonra, grup üyelerine <i>“Bugün sizlerle oldukça keyifli etkinlikler yaparak tanıştık, grup kurallarını belirledik, günlük yaşamımızda kullanmış olduğumuz ekran araçlarını tanıdık. Sonraki oturumlarımızda da başlangıçta belirttiğim gibi hem eğlenecek hem de öğreneceğiz. Bu sürece katıldığınız için her birinize ayrı ayrı teşekkür ederim.”</i> açıklaması yapılır.</p> <p>21. Grup üyelerine bu oturumun özeti yapılır, oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur.</p> <p>22. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra, tüm üyelere katılımları için teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.</p>
<p><b>Pekiştirici Etkinlik</b></p>	<p>✓ Bu oturum öğrencilere yönelik psiko eğitim programının ilk oturumu olduğu için pekiştirici etkinlik bulunmamaktadır.</p>



*GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..*