

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS**  
**PROGRAMI**

**ÖZ BELİRLEME KURAMINA DAYALI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA**  
**PROGRAMININ ERGENLERİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI**  
**DÜZEYİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**AYSEL KADI DÖNDER**

**GAZİANTEP, 2021**

**T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS  
PROGRAMI**

**ÖZ BELİRLEME KURAMINA DAYALI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA  
PROGRAMININ ERGENLERİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI  
DÜZEYİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN  
AYSEL KADI DÖNDER**

**TEZ DANIŞMANI**

**DR. ÖĞR. ÜYESİ CEMRE ERTEN TATLI**

**GAZİANTEP, 2021**

## KABUL VE ONAY

Aysel KADI DÖNDER tarafından hazırlanan “öz belirleme kuramına dayalı grupta psikolojik danışma programının ergenlerin problemlili İnternet kullanımı düzeyine etkisi” başlıklı bu çalışma 16.06.2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

.....  
(Başkan)

.....  
..... (Üye)

.....  
..... (Üye)

### Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

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

Enstitü Müdürü

## TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin problemlili İnternet kullanımını düzeyine etkisi” başlıklı çalışmanın tarafımda, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

Aysel Kadı DÖNDER



## ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca ve bu araştırmam da her anımda yanımda olan bilgi ve tecrübesi ile bu süreçte yolumu aydınlatan tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Cemre Erten Tatlı'ya ve tez jürimde bulunan sayın Prof. Dr. Yaşar Özbay ile sayın Dr. Öğr. Üyesi Gülendem Akgül hocalarım da katkılarından dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Beni bugünlere getiren sevgi ve hoşgörüsü ile her daim yanımda olan sevgili annem Emine Kadı'ya varlığıyla bile benim için en büyük motive kaynağı olan canım babam Veysel Kadı'ya ve bu süreçte ihtiyaç duyduğumda yardımlarını esirgemeyen abilerim ve ablalarım sonsuz teşekkür ediyorum. Sizin gibi bir aileye sahip olmaktan dolayı mutlu ve gururluyum.

Yüksek lisans eğitimim boyunca hep desteğini hissettiğim, bu süreçte her anımda yanımda olan canım arkadaşım, dostum, güzel insan Nezihe Sarıgüle'e, sakin ve beyefendi duruşuyla her zaman yanımda olan ve bu süreçte yardımlarını esirgemeyen canım arkadaşım, kardeşim Bilgehan Kaynar'a teşekkür ediyorum.

Son olarak bu süreçte ve hayatımda en önemli destek ve motivasyon kaynağım varlığıyla hayatımı kolaylaştıran canım eşim Mehmet Dönder'e ve gelişiyile hayatıma mutluluk katan bu süreçte tezi bitirmek için en büyük motivasyon kaynağım biricik oğlum Muhammed Ali Dönder'e ve ben tez yazarken yardımlarını bizden esirgemeyen oğlumun çok sevgili halası Ayşenur Dönder'e sonsuz teşekkür ediyorum.

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, öz-belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının öğrencilerin problemlili İnternet kullanımı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma grubu 9., 10., ve 11. Sınıftan 11 deney ve 11 kontrol olmak üzere 22 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmada ön test – son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Çalışma da kullanılan veri toplama araçları “Problemlili İnternet Kullanımı-Ergen”, “İhtiyaç Doyumu Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” dur. Deney grubuna 8 haftalık grupla psikolojik danışma programı uygulanırken, kontrol grubuna bu süreçte hiçbir işlem uygulanmamıştır. Çalışmanın veri analizinde “ANCOVA Testi” ve “Bağımsız Örneklemeler için T-Testi” kullanılmıştır. Bu araştırma sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin almış oldukları problemlili İnternet kullanımı puan ortalamalarının, kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte deney grubunun, problemlili İnternet kullanımı düzeyinin ön test ve son test puanları incelendiğinde deneysel işlem sonrası problemlili İnternet kullanımı puanlarının düştüğü görülmektedir. Ayrıca öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programı uygulandıktan sonra öğrencilerin ihtiyaç doyumu düzeyinin yükseldiği görülmüştür. Araştırma sonucunda kontrol grubunun ise, deneysel işlem öncesi problemlili İnternet kullanımı puan ortalamalarının deneysel işlem sonrasında manidar bir düşüş göstermediği tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre, uygulanan öz-belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının öğrencilerin problemlili İnternet kullanımı düzeyleri ve psikolojik ihtiyaç doyumu üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Problemlili İnternet Kullanımı, Öz belirleme, Ergenler, Grupla Psikolojik Danışma Programı

## ABSTRACT

The aimed of this study is to investigate the impact of group counseling program based on self-determination theory on students' problematic Internet use levels. The research group consists of 22 students from 9th, 10th and 11th grades, 11 of which are experimental and 11 are control. Experimental design with pretest-posttest control group was used in the study. The data collection tools used in the study are “Problematic Internet Use-Adolescent”, “Need Satisfaction Scale” and “Personal Information Form”. While the psychological counseling program was applied to the experimental group for 8 weeks, no procedure was applied to the control group in this process. ANCOVA Test” and “T-Test for Independent Samples” were used to analyse data of the study. As a result of this research, it was determined that the average score of problematic Internet use of the students in the experimental group was significantly lower than that of the control group. However, when the pre-test and post-test scores of the problematic Internet use level of the experimental group were examined, it was seen that the problematic Internet use scores decreased after the experimental procedure. In addition, it was observed that the level of need satisfaction of the students increased after the group counseling program based on the self-determination theory was applied. As a result of the research, it was determined that the mean scores of problematic Internet use before the experimental procedure did not show a significant decrease after the experimental procedure. According to the findings, it was determined that the group counseling program based on the self-determination theory was effective on the problematic Internet use levels and psychological need satisfaction of the students.

**Keywords:** Problematic Internet Use, Self Determination, Adolescents, Group Counselling Program

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b>	<b>i</b>
<b>ÖZET</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>iii</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b>	<b>vi</b>
<b>KISALTMALAR</b>	<b>vii</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu	1
1.1.1. Hipotez Cümlesi	4
1.1.2. Alt Hipotezler	4
1.2. Araştırmanın Önemi	4
1.3. Araştırmanın Varsayımları	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.5. Tanımlar	7
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b>	<b>8</b>
<b>KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b>	<b>8</b>
2.1. İnternet ve İnternet Kullanımı	8
2.1.1. Ergenlerde İnternet Kullanımı	9
2.2. İnternetin Problemliliğine İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar ve Tanı Ölçütleri	11
2.2.1. İnternetin Problemliliğine İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	12
2.2.1.1. Suler'in Problemliliğe İlişkin İnternet Kullanımı Kuramı	12
2.2.1.2. Grohol'un Sosyalleşme Kuramı	13
2.2.1.3. Young'ın Dört Kategori Kuramı	13
2.2.1.4. Davis'in Problemliliğe İlişkin İnternet Kullanımı Modeli	14
2.2.2. Problemliliğe İlişkin İnternet Kullanımının Tanı Ölçütleri	15
2.2.2.4. Griffiths İnternet Bağımlılığı Ölçütleri	17
2.2.2.5. Suler'in Problemliliğe İlişkin İnternet Kullanımı Ölçütleri	17
2.2.2.6. Beard ve Wolf'un İnternet Bağımlılığı Ölçütleri	18
2.3. Öz Belirleme Kuramı	19
2.3.1. Özerklik İhtiyacı	21
2.3.2. Yetkinlik İhtiyacı	23
2.3.3. İlişkili Olma İhtiyacı	24
2.4. İlgili araştırmalar:	25
2.4.1. Problemliliğe İlişkin İnternet Kullanımı İle İlgili Araştırmalar	25

2.4.1.1. Problemlı İnternet Kullanımı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	25
2.4.1.2. Problemlı İnternet Kullanımı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	30
2.4.2. Öz belirleme Kuramı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	32
2.4.2.1. Öz Belirleme Kuramı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	32
2.4.2.2. Öz Belirleme Kuramı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	34
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b>	<b>39</b>
<b>YÖNTEM</b>	<b>39</b>
3.1.Araştırma Modeli	39
3.2. Araştırma Grubu	40
3.3. Verilerin Toplanması	40
3.4. İşlem	41
3.4.1. Program	42
3.5. Veri Toplama Araçları	44
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu	44
3.5.2. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen Formu (PİKÖ-E)	44
3.5.3. İhtiyaç Doyumu Ölçeği	44
3.6. Verilerin Analizi	45
3.7. Bulgular	45
3.7.1. Problemlı İnternet kullanımı ölçeğine ilişkin son test puanlarına yönelik Kovaryans analizi	46
3.7.2. İhtiyaç doyumu ölçeğine ilişkin son test puanlarına yönelik kovaryans analizi	49
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b>	<b>52</b>
<b>TARTIşMA, SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	<b>52</b>
4.1. Tartışma	52
4.1.1. Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma	52
4.1.2. Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin İhtiyaç Doyumu Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma	56
4.2. Sonuçlar	57
4.3. Öneriler	58
<b>KAYNAKÇA</b>	<b>60</b>
<b>EKLER</b>	<b>81</b>
Ek 1. Öz Belirleme Kuramına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı	81
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu	99
Ek 3. Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği- Ergen Formu (Pikö-E) Örnek Maddeleri	100
Ek 4. Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Örnek Maddeleri	101

## Tablo Listesi

<b>Tablo 1.</b> Araştırmada kullanılan deneysel desenin gösterimi.....	39
<b>Tablo 2.</b> Çalışma grubunu belirlemeye yönelik problemlili İnternet kullanımı ölçeği ve ihtiyaç doyumu ölçeği betimsel istatistikleri.....	40
<b>Tablo 3.</b> Deney ve Kontrol Grularının sınıf düzeyi ve cinsiyet özellikleri .....	40
<b>Tablo 4.</b> Problemlili İnternet bağımlılığı ölçeği ön test puanlarına ilişkin T-testi tablosu .....	46
<b>Tablo 5.</b> Problemlili İnternet kullanma ölçeği ön test puanları ile gruplara ilişkin regresyon eğrilerinin homojenliğine ilişkin model testi sonuçları.....	47
<b>Tablo 6.</b> Problemlili İnternet kullanımı ölçeği son-test puanlarının gruplara yönelik betimsel istatistikleri.....	47
<b>Tablo 7.</b> Problemlili İnternet kullanımı ölçeği son-test puanlarına ilişkin Kovaryans Analizi sonuçları .....	48
<b>Tablo 8.</b> İhtiyaç doyumu ölçeği ön test puanlarına ilişkin T-testi tablosu .....	49
<b>Tablo 9.</b> İhtiyaç doyumu ölçeği ön test puanları ile gruplara ilişkin regresyon eğrilerinin homojenliğine ilişkin model testi sonuçları .....	49
<b>Tablo 10.</b> İhtiyaç doyumu ölçeği son test puanlarının gruplara yönelik betimsel istatistikleri .....	50
<b>Tablo 11.</b> İhtiyaç doyumu ölçeği son-test puanlarına ilişkin kovaryans analizi sonuçları.....	51

## KISALTMALAR

<b>X:</b>	Grupla Psikolojik Danışma Programı
<b>PİK:</b>	Problemlı İnternet Kullanımı
<b>SPSS:</b>	Statistical Package for Social Sciences
<b>N:</b>	Örnekleme Sayısı
<b>Sd:</b>	Serbestlik derecesi
<b>P:</b>	Anlamlılık Derecesi
<b>Ort.:</b>	Ortalama



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölümde, çalışmanın problemi, hipotezleri, amacı ve önemi açıklanmıştır. Ayrıca, çalışmanın varsayımları ve sınırlılıkları belirtilmiş, çalışmada yer alan önemli kavramlar tanımlanmıştır.

### 1.1. Problem Durumu

Çağın en önemli teknolojik gelişmelerinden biri olan ve günlük yaşamı her yönüyle kolaylaştıran İnternet, doğru kullanıldığı takdirde bilgiye ulaşabilme ve iletişim kurabilme açısından içinde bulunduğumuz yüzyılın vazgeçilmezi olmasına rağmen zararları da göz ardı edilemeyecek kadar olduğu belirtilmektedir (Turnalar Kurtaran, 2008). İnternet kullanım oranları 2016 yılında 16-24 yaş grubu için %84, 25-34 yaş grubu için %79, 35-44 yaş grubu için %65 ve 45-54 yaş grubu için %41 olarak tespit edilirken (TÜİK, 2016) Ayrıca 11-15 yaş grubunun ortalama yarısının her gün İnternet kullandığı (TÜİK, 2013) ve İnternet kullanıcılarının çoğunluğunun da ergenler olduğu belirtilmektedir (Chisholm, 2006).

Ergenlik çağındaki bireyler psikolojik, fizyolojik, sosyolojik ve bilişsel açıdan birçok değişim yaşamaktadır (Andrews, Ainley ve Frydenberg, 2004). Erikson ergenliği bireylerin bilişsel, bedensel ve psikolojik değişikliklerine bağlı olarak kimlik duygusuna karşı rol karmaşasının yaşandığı bir dönem olarak açıklamaktadır (Morsünbül, 2015). Ergenlik döneminde görülen bu ani değişimlerden dolayı birey uyum sorunu yaşayabilmekte ve buna bağlı olarak problem davranışlar sergileyebilmektedir. Ayrıca bu dönemde kendisi ile ilgilenilmesini isteyen ergen kendisine yönelik sosyal destek olmadığını fark edince de problemleri davranışlar sergileyebilmektedir (Siyez, 2008). Ergenlik dönemindeki bireyin gelişim görevlerini uygun bir şekilde atlatmasına, sosyal rollerine uygun davranmasına, yetkinlik ve başarıyı yaşamasına ve bir sonraki gelişim dönemine başarıyla geçmesine engel olan davranışlar ergenlik dönemi problem davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Jessor, 1991). Problem davranışlardan biri olan problemleri İnternet kullanımı özellikle ergenler ve çocuklar üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir (Turnalar Kurtaran, 2008). Ergenlerin sosyal çevreden destek alamaması da problemleri İnternet kullanımına yol açmaktadır (Oktan, 2015).

Problemleri İnternet kullanımı bireyin aile ve iş gibi yaşam ortamlarında bozulmalar ve İnternet kullanımını kontrol etmede sürekli başarısızlık olarak ifade edilmektedir (Kim ve Davis, 2009). Problemleri İnternet kullanımı ergenin günlük yaşamında, eğitim ve sosyal

hayatında problemler yaşamasına neden olabilmekte iken (Ceyhan, 2008) problemlili davranışların ortaya çıkmasında etkili bir rol oynamaktadır (Avcı, 2006). Çetin (2014) yaptığı çalışmada ergenlerin eğlenmek için daha fazla İnternet kullandıklarını belirtmektedir. Özerklik desteği alan ergenlerin daha az olumsuz davranışlarda bulunduğu (Williams, Cox, Kouides ve Deci, 1999) ve sosyal destek alamayan lise öğrencilerinde problemlili İnternet kullanım düzeylerinin arttığı saptanmıştır (Yüce, 2018). Ergenlerle yapılan farklı bir araştırmada ise “önemli diğerleri ile ilişkide doyum” arttıkça problemlili İnternet kullanımında azalma olduğu saptanmıştır (Derin, 2013). Ayrıca Köse (2016) yaptığı bir çalışmada ergenlerde problemlili İnternet kullanımının yaşam doyumunu düşürdüğünü belirtmiştir.

Öz belirleme; kendi inanç ve değer yargılarına göre davranış sergilemek ve kendi başına karar vermektir (Budak, 2000). Güdülenme kuramı olarak kabul edilen öz belirleme kuramı davranışa neden olan motivasyona odaklanır. Öz belirleme kuramı temsilcileri; Edward Deci ve Richard Ryan’dır (Deci ve Ryan, 1985a). Öz belirleme kuramının amacı birey, grup ve toplumların gelişmesinde etkin rol oynayan faktörleri tanımlamaktır (Ryan and Deci, 2000a). Öz belirleme kuramı insanı psikolojik gelişme eğilimi olan aktif organizma olarak tanımlamaktadır (Deci ve Ryan, 2002). Öz belirleme kuramına göre bireyde psikolojik gelişme ancak özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabildikleri zaman gerçekleşmektedir (Ryan ve Deci, 2000a). Öz belirleme kuramına göre insanlar evrensel temel psikolojik ihtiyaçlarla dünyaya gelmektedir (Ryan ve Deci, 2017). Bunlar özerklik (autonomy), yetkinlik (competence) ve ilişkili (relatedness) olmalıdır (Ryan ve Deci, 2006). Özerklik, bireyin kendi eylemlerini başlatması ve seçim yapması olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 1987). Yetkinlik; istenilen sonuçlara ulaşmada etkili olmak ve çevreyle baş ederken kendini yeterli hissetmektir. Yetkinlik duygusunu yaşayan bireyler, amaçlarına başarılı bir şekilde ulaşacaklarına inanmaktadırlar (Ryan ve Deci, 2000a). İlişkili olma ise; bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrede ait olma duygusunu yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Saygıyı, özeni, güveni, duyarlılığı, sıcaklığı, duygusal kabulü içermektedir (Deci ve Ryan, 1985).

Anne-baba baskısından dolayı temel psikolojik ihtiyaçların yeteri kadar karşılanmadığı (Soenens, Park, Vansteenkiste ve Mouratidis, 2012) ve temel psikolojik ihtiyaçları karşılanamayan bireyin içsel motivasyonla davranış sergileyemediği belirtilmektedir (Ryan ve Deci, 2000b). Aile ortamında yeterli özerklik desteği alan ergenlerin sosyal kabul yaşayan ve arkadaşları ile ilişkide başarılı olan bireyler olduğu belirtilmektedir (McElhaney ve Allen, 2001). Öz belirleme kuramı da kalıtsal farklılıkların yanı sıra sosyal çevrenin bireyler arası farklılıkların nedeni olduğunu açıklamaya çalışmaktadır (Calp ve Bacanlı, 2016). Bu bağlamda

öz belirleme kuramı sosyal çevrenin önemini açıklamak için özerklik desteği kavramını vurgulamıştır. Öz-Belirleme Kuramına göre özerklik desteği; sosyal çevrenin bireyin özgün bir şekilde kendi eylemlerini başlatmasını ve seçim yapmasını desteklemesi olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci 2000a). Öz belirleme kuramına göre bireyin çevreden özerklik desteği alması seçim duygusu yaşamasına ve psikolojik ihtiyaçları olan özerklik, yetkinlik ve ilişkili olmanın karşılanmasına yardımcı olmaktadır (Deci ve Ryan, 1985). Öz belirleme kuramına göre psikolojik sağlık için psikolojik ihtiyaçların birinin ya da ikisinin doyuma ulaşmasının yeterli olmadığı özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyacının hepsinin doyuma ulaşmasının gerekli olduğu belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu nedenle bu çalışmada grupla psikolojik danışma programı ile özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma psikolojik ihtiyaçlarının her üçünün de karşılanması için özerklik desteği sağlanması düşünülmektedir.

İnternet ortamında temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya çalışan bireyin İnternet kullanım süresi artmakta ve böylece problemlili İnternet kullanımı ortaya çıkmaktadır (Derin, 2013; Kalaitzaki, Birtchnell, 2014; Karagülle ve Çaycı, 2014; Liu, ve ark., 2015; Suler, 1999; Zhu, ve ark., 2011). Psikolojik ihtiyaçları karşılamaya yönelik yapılan müdahale programlarının ergenlerde problemlili İnternet kullanımını azalttığını belirten çalışmalar mevcuttur (Park ve Kim, 2011; Dursun, 2020). Ayrıca alanyazın incelendiğinde bireyin günlük hayatında yaşadığı ihtiyaç doyumunun İnterneti daha sağlıklı kullanmasına yardımcı olduğunu destekleyen çalışmalar da mevcuttur (Oktan, 2015; Williams, Cox, Kouides ve Deci, 1999; Yüce, 2018). Yapılan diğer çalışmalarda (Ataşalar ve Michou, 2019; Can ve Zeren, 2019; Canoğulları 2014; Casale ve Fioravanti, 2015; Kozan, Baloğlu ve Kesici 2019; Manchiraju ve Sadachar, 2018; Şahin ve Kesici, 2009; Wong, Yuen ve Li, 2015; Yu, Li ve Zhang, 2015) problemlili İnternet kullanıma sahip bireylerin İnternet üzerinden temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıkları ve İnternet üzerinde temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan bireylerin İnterneti daha fazla kullandığı belirtilmiştir (Chiang ve Lin, 2010; Keser-Özcan, 2004; Manchiraju ve Sadachar, 2018; Notley, 2009; Rogers, 2017; Ryan, Rigby ve Przybylski, 2006; Shen, Liu ve Wang, 2013).

Temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmayan bireyin ihtiyaç doyumunu yaşamak için İnternet kullanımı artmaktadır. Bu bağlamda problemlili İnternet kullanımı üzerinde yapılacak olan bu çalışma da lise öğrencilerinde “Ergenlerde öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının problemlili İnternet kullanımı düzeyine etkisi nedir?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

### 1.1.1. Hipotez Cümlesi

Ergenler üzerinde yapılan öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programı problemlili İnternet kullanımını düzeyine etki etmektedir.

### 1.1.2. Alt Hipotezler

- Öz belirleme kuramına dayalı müdahale programı uygulanan öğrencilerin problemlili İnternet kullanmalarının azalmasında etkilidir.
- Öz belirleme kuramına dayalı müdahale programı uygulanan öğrencilerin ihtiyaç doyumlarının artmasında etkilidir.

## 1.2. Araştırmanın Önemi

Psikolojik ihtiyaçların etkisi ergenlik döneminde artmakta (Yiğit, 2012) ve bu dönemde birey sosyal onay, özerklik, seçim yapma, karar verme, kimlik geliştirme, aileden kopma ve bireyselleşme için beceriler kazanmaya çalışmaktadır (Kulaksızoğlu, 2002). Erikson'a göre ergenlik dönemindeki birey için özerklik ve ilişki olma ihtiyacının önemi artmaktadır (Hamurcu ve Sargın, 2011). Ayrıca ergenler için özerklik duygusunun gelişiminin kimlik duygusunun gelişmesi kadar önemli olduğu belirtilmektedir (Steinberg, 2018). Ergenlik dönemindeki bireyin özerk olabilmek için daha fazla riskli davranışta bulunma ihtimali artmaktadır (Curtis, 1992). Ayrıca ergenlik döneminde birey uyum sorunu yaşayabilmekte ve problem davranışlar gösterebilmektedir (Siyez, 2008). Problem davranışlardan biri olan problemlili İnternet kullanımı özellikle ergenler ve çocuklar üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir (Turnalar Kurtaran, 2008). Ergenliğin 13-17 arası dönemde aileden bağımsız olma, arkadaşlık ilişkileri, sosyal onay ve özerklik duygusu önemli gelişimsel değişkenler olarak bilinmektedir (Çiftçioğlu, 2007). Özerklik duygusunun ön planda olduğu bu yaş aralığı lise dönemine denk gelmektedir Ayrıca problemlili İnternet kullanımının 12-18 yaş arası bireyler için ciddi bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Öztürk, ve ark., 2007). Bu doğrultuda bu çalışma alanyazında problemlili İnternet kullanımı için kritik yaş grubu olarak ele alınan lise dönemindeki ergenler üzerinde yürütülecektir. Ayrıca ergenlik döneminin bu özellikleri ise programın özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyacının üzerinde duran öz belirleme kuramına dayandırılmasını açıklamaktadır.

Alanyazın incelendiğinde bireylerin karşılanmamış psikolojik ihtiyaçlardan kaynaklı problemlili İnternet kullanımına yöneldikleri görülmektedir. (Chiang ve Lin, 2010; Keser-Özcan, 2004; Manchiraju ve Sadachar, 2018; Notley, 2009; Rogers, 2017; Ryan, Rigby ve Przybylski,

2006; Shen, Liu ve Wang, 2013). Özerklik desteği ihtiyaçlarını karşılayabilen ergenlerin olumsuz davranışlarda daha az bulunduğu belirtilmektedir (Williams, Cox, Kouides ve Deci, 1999). Ergenlerle yapılan başka bir araştırmada ise “önemli diğerleri ile ilişkide doyum” arttıkça problemlili İnternet kullanımında azalma olduğu belirtilmektedir (Derin, 2013). Bu bağlamda bu çalışma öz belirleme kuramında yer alan temel psikolojik ihtiyaçlar ile problemlili İnternet kullanımı arasındaki ilişkiyi açıklamak için önem taşımaktadır.

Ergenlik dönemindeki birey yetişkin hayatına yönelik önemli kararlar almaktadır (Steinberg, 2007). Eş seçimi, meslek seçimi gibi geleceğe dönük birçok yaşantıyı henüz yaşamadığı için bireyin hayatını değiştirecek fırsatlar bu dönemde yoğunlaşmaktadır (Arnett, 2000). Problemlili İnternet kullanımı, sosyal, akademik ve meslek alanlarına olumsuz etkisi olan, bilişsel ve davranışsal semptomlarla kendini gösteren bir davranış (Caplan, 2005) olduğu için fırsatlar dönemi olan lise dönemindeki ergenlere problemlili İnternet kullanımına yönelik müdahale çalışmasının yapılması ergenlerin sağlıklı bir birey olmaları ve yaşamları için önlerine çıkan fırsatları iyi değerlendirmeleri açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca psikolojik ihtiyaç doyumu yaşayan bireyler hedeflerine daha iyi motive olup ve daha iyi performans sergiledikleri (Deci ve Ryan, 2000) için özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma psikolojik ihtiyaçları karşılama odaklı grupla psikolojik danışma programı lise dönemindeki ergenin gelecek planlarına başarılı bir şekilde ulaşabilmesi açısından önemli bir destek sağlayacağı düşünülmektedir.

Ergenlere müdahale programı hazırlanırken olumsuz davranışlara odaklanmadan ziyade olumlu davranışları destekleyerek olumsuz davranışları azaltmanın daha faydalı olacağı belirtilmektedir (Türkmen, Karaman, Çok ve Ercan, 2014). Bu yüzden pozitif psikoloji kuramlarından güdülenme kuramı olarak kabul edilen öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programı temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya çalışan bireyler için sağlıklı bir birey olmaları yolunda yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Öz belirleme kuramına göre çevrenin bireye özerklik desteği sağlaması seçim duygusu yaşamasına ve psikolojik ihtiyaçları olan özerklik, yetkinlik ve ilişkili olmayı karşılamasına yardımcı olmaktadır (Deci ve Ryan, 1985a). Öz belirleme kuramına göre psikolojik sağlık için psikolojik ihtiyaçların birinin ya da ikisinin doyuma ulaşmasının yeterli olmadığı özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyacının hepsinin doyuma ulaşmasının gerekli olduğu belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu nedenle bu çalışmada grupla psikolojik danışma programı ile özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının her üçünün de desteklenmesi düşünülmektedir.

Ülkemizde her geçen yıl boşanma oranları artmaktadır (TÜİK, 2018). Bozulan aile yapısı ile çocuklar daha fazla İnternet kullanımına yönelebilmektedirler (Manap ve Durmuş, 2021). Özellikle boşanma oranlarının hızla arttığı ve sağlıklı aile yapısının bozulduğu bu dönemde bireyin aile de alamadığı özerklik desteği sağlıklı bir birey olmak için okullarda daha çok destek olunması gerektiği düşünülmektedir. Yurt dışında yapılan çalışmada da ergenlik döneminde ana baba ve öğretmenlerden alınan özerklik desteğinin akademik içsel güdülenmeyi ve iyi oluşu olumlu yönde yordadığı belirtilmektedir (Chirkov ve Ryan, 2001). Bu bağlamda öz belirleme kuramına dayanan grupla psikolojik danışma programının ergenlerde problemlili İnternet kullanımını üzerinde etkisinin incelenmesi; okul psikolojik danışmanlara problemlili İnternet kullanımına yönelik yapılan önleyici çalışmalarda psikolojik ihtiyaçların önemini açıklama noktasında ve bundan sonraki problemlili davranışlar için yapılan çalışmalarda yol gösterici olacağı düşünülmüştür.

Bu çalışmada Problemlili İnternet kullanımı olarak tanımlanan sağlıksız İnternet kullanımını tanımlamak için birçok kavram bulunmaktadır (Davis, 2001; Goldberg, 1996; Shapira ve arkadaşları, 2000). Patolojik İnternet kullanımı, İnternet bağımlılığı ve problemlili İnternet kullanımı gibi sağlıksız İnternet kullanımını tanımlayan kavramlar aynı anlamda kullanılırken bazı kaynaklarda İnternet bağımlılığının problemlili İnternet kullanımından daha üst seviye ve daha ağır bir durum olduğu da belirtilmektedir (Ögel, 2012, s. 102). Bu çalışmada bağımlılık boyutunda ağır bir terim kullanmak yerine bireyin aile ve iş gibi yaşam ortamlarında bozulmalara neden olan önemli bir problem olarak ele alınmıştır. Problemlili İnternet kullanımını azaltmaya yönelik yapılan bu uygulama çalışması psikolojik ihtiyaç doyumu gözetilerek yapılan istenmeyen davranışları değiştirme programlarının etkili olacağını ve okul ortamında diğer istenmeyen davranışlara yönelik yapılan müdahale programları için yol gösterici olacağı düşünülmüştür. Bunun yanı sıra bu çalışma ile okul ortamında öğrencilerde görülebilecek problemlili davranışlar için temel psikolojik ihtiyaç doyumunun desteklenmesine dayalı önleyici çalışmaların faydalı olacağına dair bir kaynak olunacağı düşünülmüştür. Ayrıca yapılan çalışmalar incelendiğinde öz belirleme kuramı çerçevesinde ergenlerde psikolojik ihtiyaç doyumunun problemlili İnternet kullanımı ile birlikte ele alındığı müdahale çalışmalarının sınırlılığı konunun önemini yansıtmaktadır.

### **1.3. Araştırmanın Varsayımları**

1. Program süresince problemlili İnternet kullanımını azaltmaya yönelik herhangi bir etki olmadığı varsayılmıştır.

2. Programın uygulandığı ortamın grupla psikolojik danışma programı için yeterli olduğu varsayılmıştır.

#### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma kapsamında elde edilen sonuçların birtakım sınırlılıklar çerçevesinde ele alınması yararlı olacaktır.

1. Onikinci sınıflar sınav aşamasında olduğu için örnekleme dahil edilememiştir. Lise dönemi ergenleri kapsayan bu çalışma 9., 10. ve 11. sınıflarla sınırlıdır.
2. Araştırmada, COVID-19 sebebiyle okulların uzaktan eğitime geçmesinden dolayı izleme çalışması yapılamamıştır.

#### **1.5. Tanımlar**

**Öz belirleme:** Kendi inanç ve değer yargılarına göre davranış sergilemek kendi başına karar vermektir (Budak, 2000).

**Ergenlik:** Erikson ergenliği bireylerin bilişsel, bedensel ve psikolojik değişikliklerine bağlı olarak kimlik duygusuna karşı rol karmaşasının yaşandığı bir dönem olarak açıklamaktadır (Morsünbül, 2015).

**Problemlili İnternet kullanımı:** Bireyin aile ve iş gibi yaşam ortamlarında bozulmalar ve İnternet kullanımını kontrol etmede sürekli başarısızlık olarak ifade edilmektedir (Kim ve Davis, 2009).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde konuyla ilgili alanyazın ve kuramsal yöntemlerin dayandığı temellerden bahsedilmiştir.

#### 2.1. İnternet ve İnternet Kullanımı

İnternet, telefon ve bilgisayar gibi birçok iletişim araçlarını kablo veya sinyallerle birbirine bağlayan ağ sistemidir (Karaçay, 2001). İnternet insan hayatına kolaylık ve fayda sağlamıştır (Akınoğlu, 2002). Güncel haber ve bilgi sağlama, görüş ve bilgi paylaşma, zaman ve mekandan bağımsız iletişim sağlama, ekonomik ve hızlı haberleşmeyi sağlama ve iletişim kalitesini artırma gibi İnternetin pek çok olumlu etkileri sayılabilmektedir. Bu faydaları sayesinde İnternet hızlı bir şekilde kabul edilmiş ve yaygınlaşmıştır (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, 2019). Başka bir deyişle İnternetin iletişim için önemli bir teknolojik yenilik olduğu söylene bilinmektedir (Yalçın, 2003). İnternet kullanımının yaygınlaşması insan yaşamına sunduğu faydalarının yanı sıra zaman içerisinde toplumun her kesimi için karşılanabilecek bir maliyete dönüşmesi ile de açıklanabilmektedir (Odabaşı, Kabakçı ve Çoklar, 2007). 2020 yılında dünya nüfusunun %59'unun İnternet kullanıcısı %49'unun sosyal medya kullanıcısı ve %67'sinin ise mobil kullanıcısı olduğu belirtilmektedir (We Are Social 2020). 1991 de ODTÜ ve TÜBİTAK TR-NET adlı proje grubu ile Türkiye'de İnternet çalışmalarını başlattıktan sonra 1993'te ODTÜ ve Washington arasında ilk bağlantı sağlanmış (Öztoprak, 2001) ve İnternet kullanımı Türkiye'de de hızla yaygınlaşmıştır (Yalçın, 2003). İnternetin faydalarının yanı sıra gizlilik ve güvenlik gibi birçok alanda olumsuz etkilerinin de var olduğu bilinmektedir. İnternet platformlarının insanlar için vazgeçilmez olması ile birlikte buradaki riskler gerçek yaşamdaki sorunlar olarak ortaya çıkmaya başlamaktadır (Arısoy, 2009). Bu zararlar yanlış ve/veya zararlı bilgiye erişim, siber zorbalık, sanal dolandırıcılık, kişisel bilgilerin paylaşımı ve kimlik hırsızlığı (identity theft), zararlı yazılımlar, oltalama (phishing), pornografi /çocuk istismarı/ fuhuş, yasadışı kumar, İnternet bağımlılığı, sağlık sorunları (İnternetin başında aşırı zaman geçirmeye bağlı olarak görülebilecek fiziki rahatsızlıklar) yabancılarla çevrimiçi ve çevrimdışı iletişim, şiddet/nefret/ırkçılık faaliyetleri, silah ve madde kullanımı ve telif hakları ihlali olarak sıralanabilmektedir (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, 2019).

Sonuç olarak; İnternetin insan yaşamına birçok faydasının yanı sıra ciddi anlamda zararları da olmaktadır (Karaca, 2007). Buna rağmen her geçen yıl İnternet kullanımının hem

dünyada hem de ülkemizde arttığı gerçeği İnternetin insanoğlu için ne kadar önemli olduğunu göstermektedir (Bilge ve Derin, 2016).

### **2.1.1. Ergenlerde İnternet Kullanımı**

Ergenlik dönemi birçok fiziksel ve psikolojik değişikliğin meydana geldiği gelişimsel bir dönemdir (Andrews, Ainley ve Frydenberg, 2004). Ergen bu gelişimsel dönemde aile, okul ve akranlar ile yeni bir iletişim dönemine geçmiş olmakta ve toplumsal sorunların da eklenmesi ile karmaşık hale gelen bu dönemde (Avcı, 2006) uyum sorunu yaşamakta ve problem davranışlarda bulunabilmektedir (Siyez, 2008). Bu dönemde ergenin özerk olma ihtiyacı (Steinberg, 2007) ön planda olduğu ve özerk olabilmek içinde riskli davranışlarda bulunduğu belirtilmektedir (Curtis, 1992). Ayrıca ergenlik dönemi kimlik oluşturma dönemi olarak da bilinmektedir (Morsünbül, 2015). Bu nedenle özerklik duygusu yaşamak isteyen, kimlik arayışında olan ve uyum problemi yaşayan ergenler İnterneti problemlili kullanmaya daha yatkın olabilmektedir. Buldukları gelişim dönemlerinden kaynaklı çocuk ve ergenlerin bilişsel gelişimleri, İnterneti sağlıklı kullanmak için ve İnternet üzerinden maruz kalınabilecek olumsuz faktöre karşı yeterli görülmemektedir (Tarı Cömert ve Kayıran, 2010). Böylece başa çıkma becerileri gelişmemiş ergenler ve çocuklar İnternet ortamındaki birçok olumsuz faktörlere karşı savunmasız kalmakta (Canbek ve Sağiroğlu, 2007) ve siber zorbalık, çevrimiçi taciz, yabancılarla tehlikeli etkileşim gibi olumsuz durumlara maruz kalabilmektedirler (Valkenburg ve Peter, 2011).

Ergenlerin büyük bir kısmı meslek seçimi gibi gelecekleri ilgili önemli adımlar atacağı bir dönemde bulunmakta ve problemlili İnternet kullanımının bu dönemdeki fırsatları iyi değerlendirmek için gereken zaman ve güdülenmeyi olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Derin, 2013). Problemlili İnternet kullanım düzeyi yüksek olan ergenlerin İnterneti aşırı kullandıklarını bildikleri halde bu davranışa devam ettiklerini kendilerine hakim olamadıklarını İnternette geçirdikleri zaman dilimin de başka bir işle meşgul olsalardı başarılı olabileceklerinin farkında olduklarını fakat yine de bu davranıştan kendilerini alıkoyamadıkları belirtilmektedir (Canoğlu, 2014). Karaca (2007) İnternet kullanan ergenlerin genel özelliğinin İnterneti:

- Oyun ve eğlence aracı olarak kullanmak
- Benzer düşüncelere sahip bireylerle iletişim kurabilmek
- Sohbet ederek ilişki ihtiyacını gidermek
- Boş zamanlarını değerlendirmek
- Sanal ortamda kazandığı arkadaşlıkları tercih etmek

- İnternet ortamında evrensel vatandaş olduğunu hissetmek olarak açıklamaktadır.

Ailesi ile sağlıklı ilişkiler kuramayan ergenlerin problemlı İnternet kullanımı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Elevli, 2019). Ergenlik döneminde yaşanan bazı problemlerden kaynaklı aile ortamından uzaklaşmış ve sosyal ilişkilerinde de zayıf olan ergenler İnterneti sağlıksız bir şekilde kullandığı (Ögel, 2012, s. 21) ve diğerleri ile ilişkide sıkıntı yaşayan bireylerde problemlı İnternet kullanım düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Derin, 2013; Kalaitzaki, Birtchnell, 2014; Liu, Fang, Yan ve diğerleri 2015).

Problemlı İnternet kullanımı olan ergenlerin İnterneti daha çok oyun oynamak, sosyal paylaşım sitelerinde (facebook, twitter, instagram, what's upp, ask.fm vs.) arkadaşlarıyla iletişim halinde olmak ve paylaşımında bulunmak için kullandıkları saptanmıştır (Canoğulları, 2014). Günlü ve Ceyhan (2017) ın yaptığı çalışmada ise problemlı İnternet kullanım düzeyi yüksek olan ergenlerin cep telefonu kullandıkları, günlük kullanım sürelerinin fazla olduğu ve “eğlenmek-vakit geçirmek” amacıyla İnterneti kullandıkları belirtilmiştir. Ayrıca ergenler problemlı İnternet kullanımının olumsuz sonucu olarak en fazla boş yere zaman kaybı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ergenler psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmek için online oyun oynamakta ve oyun ortamında bu doyumunu yakaladıkları için oyun oynama davranışını sürdürmektedirler (Chiang ve Lin, 2010; Rogers, 2017; Ryan, Rigby ve Przybylski, 2006). Manchiraju ve Sadachar (2018) yaptıkları çalışma sonucunda gerçek yaşamda temel psikolojik ihtiyacını karşılayamayan bireylerin sosyal ağları daha çok kullandığı belirtilirken ve Notley (2009) in ergenler üzerinde yaptığı çalışmada ise aynı şekilde ergenlerin sosyal ağları ilişki ihtiyaçlarını gidermek için kullandığı saptanmıştır. Gerçek hayattaki sorunları ile baş etmede zorlanan bireyler daha az sorumluluk almak için kimliklerini gizleyerek İnternet üzerinden sosyal ilişkiler kurmaktadır. Bu durumda problemlı İnternet kullanımına yol açmaktadır (Keser-Özcan, 2004).

## 2.2. İnternetin Problemlili Kullanımına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar ve Tanı Ölçütleri

Dünya nüfusunun büyük bir kısmı bilgiye ulaşmak, çevresiyle iletişim halinde olmak, oyun oynamak gibi birçok alanda İnterneti kullanmaktadır. İnternet günlük yaşantımızın birçok alanında kolaylık sağlamakta olduğu için İnternetin kendisi değil aşırı kullanımı problemlere yol açtığı belirtilmektedir (Ögel, 2012, s.115). İnternet kullanan insanların bir kısmı İnternet kullarımlarını kontrol edebilip sağlıklı bir şekilde kullanırken bir kısmı kontrol edememekte ve problemlili İnternet kullanımı sonucunda yaşamlarında sosyal, ailevi ve akademik sorunlarla baş etmek zorunda kalmaktadırlar (Keser-Özcan, 2004). Başka bir deyişle iletişim başta olmak üzere yaşamımızın çoğu alanında kolaylık sağlayan İnternetin hızla yaygınlaşması ile birlikte (Odabaşı, Çoklar ve Kabakçı, 2007) kullanımı ile ilgili sorunları ortaya çıkarmakta ve bu durumun insan yaşamını olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir. Bu nedenle İnternetin aşırı kullanımı İnternetin problemlili kullanılmasına neden olmuştur (Peker, 2013). Suler'e (1999) göre problemlili İnternet kullanımının nedeni gerçek hayatta karşılanamayan ihtiyaçları İnternet üzerinden karşılama çabası olarak tanımlamaktadır. İhtiyaç doyumu için İnternette daha çok vakit geçiren insanların problemlili İnternet kullanımı düzeylerinin yüksek olması kaçınılmaz olmuştur.

Bu çalışmada sağlıksız İnternet kullanımı "Problemlili İnternet Kullanımı" (PİK) (Problematic Internet Use) kavramı olarak kullanılmıştır. Problemlili İnternet kullanımı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) DSM-V'te bir hastalık olarak tanımlanmamakta fakat tanı alması için daha fazla çalışma yapılması önerilmektedir. Bu yüzden İnternetin sağlıksız kullanımı ile ilgili farklı ölçüt ve terimler (patolojik İnternet kullanımı, İnternet bağımlılığı, problemlili İnternet kullanımı) kullanılmaktadır (Davis, 2001; Goldberg, 1996; Shapira ve arkadaşları, 2000). Goldberg (1996) İnternetin aşırı kullanımını bir bağımlılık olarak ele almış ve bu sorunu ilk olarak "İnternet bağımlılığı" olarak tanımlamıştır (Ögel, 2012, s. 105-107). Young (1996) ise İnternet bağımlılığı ile ilgili ilk çalışmayı DSM IV'te yer alan kumar bağımlılığı ölçütlerini uyarlayarak "sarhoş edici madde içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu" olarak açıklamaktadır. İnternet bağımlılığı ile problemlili İnternet kullanımı kavramları aynı anlamda kullanılmakla beraber İnternet bağımlılığı problemlili İnternet kullanımının ileri bir düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Ögel (2012,s. 102) İnternet kullanımının uygun kullanımdan aşırı kullanıma doğru şu şekilde olduğunu belirtmektedir:

1-) İhtiyacı karşılamak için kullanmak: Birey İnterneti yalnızca ihtiyaçlarını gidermek için mecburi durumlarda kullanır. Bu aşamada İnternet kullanımı ihtiyaç ve zorunluluk doğrultusunda gerçekleşir.

2-) Sık ve düzenli kullanmak: Birey serbest zamanlarında İnterneti eğlence aracı olarak kullanır. Bu aşamada boş zaman İnternet kullanılarak değerlendirilir.

3-) Problemlı İnternet kullanımı: Birey bu aşamada İnternet bağımlılığı düzeyinde değildir fakat İnterneti kötüye kullanımından dolayı yaşamında sorunlar oluşmaya başlar.

4-) İnternet bağımlılığı: Birey İnterneti aşırı kullanımdan dolayı patolojik durumlarla karşı karşıya kalır. Siber bağımlılık, kompulsif kullanım gibi terimler bu kapsamdadır.

Douglas ve ark., (2008) Problemlı İnternet kullanımını çevrimiçi olarak geçirilen zamanın aşırı olması, çevrimdışıyken yaşanan sıkıntı ve huzursuzluk ayrıca sorunun var olduğunu kabul etmeme olarak açıklamaktadır. Suler (1999) ise problemlı İnternet kullanımını gerçek hayattan tamamen soyutlanmış ‘çevrim içi’ bir hayat olarak tanımlarken problemlı İnternet kullanımı nedeni olarak ise karşılanmamış psikolojik ihtiyaçların olduğunu işaret etmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada problemlı İnternet kullanımına yönelik geliştirilmiş olan grupla psikolojik danışma programı problemlı İnternet kullanımının nedeni olarak psikolojik ihtiyaçları vurgulayan Suler’in kuramsal yaklaşımına ve ölçütlerine göre tasarlanmıştır. Problemlı İnternet kullanımı birçok araştırmacı tarafından açıklanmaya çalışılmış ve problemlı İnternet kullanımını açıklayan birçok yaklaşım ve ölçüt oluşmuştur. Bu yüzden problemlı İnternet kullanımı açıklanırken alanyazında yer alan birçok kuram ve ölçüt ele alınmıştır.

### **2.2.1. İnternetin Problemlı Kullanımına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar**

Bu bölümde, bu yaklaşımlardan Suler’in Problemlı İnternet Kullanımı Kuramı, Grohol’un Sosyalleşme Kuramı, Young İnternet Bağımlılığı Kuramı ve Davis’in PİK Modeli ele alınmıştır.

#### **2.2.1.1. Suler’in Problemlı İnternet Kullanımı Kuramı**

Suler’e (1999) göre bilinçdışı faktörler bireylerin yaşadığı İnternet bağımlılığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İnternet kullanımı ve bağımlılığını açıklamada bu kavramların mutlaka ele alınması gerektiğini vurgulamıştır. Kuramını açıklarken Maslow’un İhtiyaçlar Hiyeraşisi’nden de faydalanmıştır. Kuramını geliştirirken İnternet kullanımının ihtiyaçlar ile ilişkisinden söz etmiştir. Suler (1999) kuramında fizyolojik ihtiyaçlar, kişilerarası temas ihtiyacı, öğrenme ve saygınlık ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı bağlamında İnternet bağımlılığı konusunda çalışmıştır. Bu kavramları ise şöyle açıklamıştır:

*Fizyolojik İhtiyaçlar:* Birey tarafından cinsel ihtiyacın İnternet aracılığıyla giderilmesi bağımlılık geliştirebilir.

*Kişilerarası Temas İhtiyacı:* Bireyin sosyal olarak tanınma isteğinin, kişilerarası ilişki kurma gereksiniminin ve ait olma ihtiyacının sanal ortam aracılığıyla giderilmesidir.

*Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı:* Birçok kullanıcısının olduğu İnternet oyunlarında bireyin seviye atladıkça öğrenme ve saygınlık gereksiniminin karşılanmasıdır.

*Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı:* Birey İnternet ortamında yaratmış olduğu yeni bir kimlikle olmak istediği kişi gibi davranarak ruhsal bir doyum yaşar ve böylelikle bağımlılık davranışı gelişebilir.

### **2.2.1.2. Grohol'ün Sosyalleşme Kuramı**

Grohol'e (1999) göre insanlar sosyalleşme ihtiyacını gidermek için İnternet kullanımına yönelmektedir. Kuramında, sosyalleşme isteğinin İnternet kullanımı davranışının en büyük nedeni olduğunu vurgulamıştır. Problemlı İnternet kullanımı bir anda beliren bir durum olarak karşımıza çıkmamaktadır. Aşamaları olan bir davranış biçimidir ve üç aşamadan oluşmaktadır. Bunlar büyülenme, düş kırıklığı ve dengedir. Büyülenme aşamasında birey İnternet kullanarak yeni ve heyecanlı bir olguyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum onu harekete geçirmektedir. Uzun ve yoğun bir İnternet kullanımının ardından bir diğer aşama olan düş kırıklığı evresine geçilir. Burada ise rutin haline gelen İnternete girme davranışı birey için eskiden yaşadığı heyecanı vermemekte tam aksine sıkıcı bir hal almaktadır. Bunun sonucunda birey İnternet kullanma davranışını azaltır hatta İnternet kullanmaktan kaçınır. Ardından denge aşamasına geçilir. Birey bu aşamada sanal bir ortam olan İnternet ile gerçek dünya arasında bir denge kurmaya başlar ve İnterneti daha sağlıklı kullanmaya başlar. Grohol (2017) kuramında bireyin İnternette ilk ve merak ettiği bir alanla karşılaştığında yeniden ilk aşamaya geçebileceğini ve diğer aşamalarıda tekrarlayabileceğini belirtmiştir. Bunun yanı sıra bazı bireylerin ilk aşamayı geçemediği ve ikinci ve üçüncü aşamaya ulaşamadıkları için problemlı İnternet kullanımlarının devam ettiğini vurgulamıştır.

### **2.2.1.3. Young'ın İnternet Bağımlılığı Kuramı**

Young, kuramında problemlı İnternet kullanımı ifadesini kullanmak yerine İnternet bağımlılığını kullanmayı tercih etmiştir (Young, 1997). Young, İnternet bağımlılığı konusunda birçok araştırma yapan ve bu alanda önde gelen kişilerden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Young'a (1997) göre problemlı İnternet kullanımının nedenleri dört başlıkta sıralanabilir. Bunlar:

1. Sosyal destek

2. Yaşam şartları
3. Cinselliğe ulaşma
4. Yeni kimlik oluşturma imkânıdır.

*Sosyal Destek:* İnternet ortamındaki oyun, sohbet ve haber grupları bireyin sosyal destek ihtiyacına cevap verebilecek ortamlardır. Kişi, İnternette belli bir sosyal ağ içerisine girmekte, kabul görmekte ve yeni insanlara ilişki kurabilmektedir. Bu sayede kendisini rahat bir şekilde ifade etme imkanı bulabilmektedir. Böylelikle kendisine sosyal destek sağlamaktadır (Young, 1997).

*Yaşam Şartları:* Kişinin mesleği ve içinde bulunduğu hayat şartları İnternetin problemleri kullanımında etkili olmaktadır. İnternet kullanımında riskli grup yani İnternet kullanımına daha yatkın olabilecek kişiler şunlardır: Emekliler, çocuk bakıcıları, ev kadınları, iletişim becerisi düşük kişiler, depresyon yaşayan bireyler, benlik saygısı düşük bireyler, reddedilme davranışıyla karşı karşıya kalan bireyler. Bu bireyler İnternet aracılığıyla bir sosyal destek bulabilmekte ve var oluşlarını kabul ettirebilmektedirler (Young, 1997).

*Cinselliğe Ulaşma:* İnternet birçok açıdan cinsel görsel ve içeriklere ulaşma imkanı sağlamakta, bireylerin bu ihtiyaçlarını gidermelerinde etkiye sahip olmaktadır. Gerçekte sosyalleşme, ilişki kurma problemi yaşayan bireyler İnternet aracılığıyla bu ihtiyaçlarını giderme imkanı sağlayabilmektedir (Young, 1997).

*Yeni Kimlik Oluşturma:* İnternet aracılığıyla birey kendisine çok farklı ve istediği şekilde bir kimlik oluşturabilmektedir. Birey, ideal benliği doğrultusunda özgür bir şekilde oluşturduğu yeni kimlikle çok çeşitli kontaklar kurabilmekte ve bu doğrultuda sosyal bir ağ oluşturabilmektedir.

#### **2.2.1.4. Davis'in Problemleri İnternet Kullanımı Modeli**

Problemleri İnternet kullanımının temelinde uyumsuz düşünceler bulunmaktadır (Davis, 2001). Davis (2001) problemleri İnternet kullanımını bilişsel-davranışçı yöntemle açıklamıştır. Kuram problemleri İnternet kullanımına nedenini bilişsel çarpıtmalar olduğu belirtirken problemleri İnternet kullanımını iki alanda ele almıştır. Bunlar özel ve genel problemleri İnternet kullanımınıdır. Özel problemleri İnternet kullanımı İnterneti belli bir amaç doğrultusunda belirli alanlarda kullanmayı açıklarken genel problemleri İnternet kullanımı ise belirli bir alana değil de bütün alanlarda İnternette zaman harcama olarak açıklanmaktadır. Bunun yanında kuramda problemleri İnternet kullanımının nedeni olarak stres, yalnızlık, yetersiz sosyal destek, kaygı ve depresyon gibi bazı olumsuz faktörlerinde olabileceği vurgulanmaktadır.

## 2.2.2. Problemlı İnternet Kullanımının Tanı Ölçütleri

Bu bölümde, tanı ölçütlerinden Young İnternet Bağımlılığı Ölçütleri, Goldberg İnternet Bağımlılığı Ölçütleri, Shapira ve Arkadaşları Problemlı İnternet Kullanımı Ölçütleri, Griffiths İnternet Bağımlılığı Ölçütleri, Suler'in Problemlı İnternet Bağımlılığı Ölçütleri ve Beard ve Wolf'un İnternet Bağımlılığı Ölçütleri ele alınmıştır.

### 2.2.2.1. Young İnternet Bağımlılığı Ölçütleri

Young (1998), İnternet bağımlılığı için ilk belirgin tanı ölçütlerini yaptığı çalışmalar sonucunda sekiz maddelik ölçütlerden oluşturmuştur. Sekiz ölçütten beş veya daha fazla ölçütü olumlu yanıtlayan kişiler, İnternet bağımlısı olarak nitelendirilmiştir. Bu ölçütler aşağıda yer almaktadır;

1. İnternetin çoğunlukla zihini meşgul etmesi.
2. Yeterli doyuma ulaşabilmek için İnternette geçirilen süreyi artırma isteği.
3. İnternette geçirilen zamanı kontrol altına almada, sınırlamada veya bitirmede sıklıkla başarısız olma.
4. İnternette geçirilen zamanı kontrol altına alırken veya azaltırken karamsar, öfkeli ve huzursuz hissetme.
5. İnternette önceden belirlenen zaman diliminden çok daha fazla vakit geçirme.
6. Çok fazla ve yoğun bir şekilde İnternet kullanımını sonrasında aile, arkadaş veya okuldaki kişilerle problem yaşama.
7. İnternet kullanım süresi hakkında diğer kişilere doğru olmayan şeyler söyleme.
8. İnterneti günlük yaşamdaki karşılaşılan sorunlardan uzaklaşmak için kullanma.

### 2.2.2.2. Goldberg İnternet Bağımlılığı Ölçütleri

Goldberg (1996) DSM IV' teki "madde bağımlılığı" maddelerinden hareketle İnternet bağımlılığının tanı ölçütlerini oluşturmuştur. Kişide stres, huzursuzluk yaratan, klinik olarak gözlemlenen bir sorunu meydana getiren ve on iki aydan oluşan bir dönemde aşağıda yer alan

maddelerden üç ya da daha fazla maddenin gerçekleşmesi İnternet bağımlılığı olarak nitelendirilmiştir. Bu maddeler;

1. Aşağıda yer alan maddelerden herhangi biriyle açıklanmış olan tolerans gelişimi,
  - a. Hedeflenen doyuma ulaşmak için İnternette geçirilen zamanı artırma,
  - b. İnternette çoğunlukla aynı vakitte zaman geçirme ile hissedilen doyumun azalması
2. Aşağıda yer alan belirtilerden en az bir tanesine yönelik yoksunluk geliştirme. Yoğun ve fazla zaman aralıklarında İnternet kullanımı sonucunda aşağıda yer alan maddelerden en az ikisinin kısa süre içerisinde meydana gelmesi ve kişilerin sosyal çevresiyle olan ilişkilerinde sorun yaşaması.
  - a. Psikomotor ajitasyon,
  - b. Anksiyete,
  - c. İnternette yer alan durumlarla ilgili takıntılı düşünceler,
  - d. İnternetle ilgili kurmaca düşünceler,
  - e. İstemli ya da istemsiz tuşlara basıyormuş gibi yapma,
  - f. Bu zor süreçten kaçınmak için internete ve benzer uygulamalara yönelme,
3. İnterneti belirlenen zamandan fazla kullanma.
4. İnternet kullanım süresini kontrol altına almak, durdurmak için yoğun istek ya da gerçekleştirilemeyen durdurma çabası
5. İnternette zaman geçirmek ya da İnternetin etkilerinden uzaklaşmak için uğraşmak.
6. İnternet kullanımının kişinin günlük yaşamını olumsuz etkilemesi, psikolojik sorunlara yol açmasına rağmen kişinin İnternet kullanımına devam etmesi.

### **2.2.2.3. Shapira ve Arkadaşlarının Problemlı İnternet Kullanımı Ölçütleri**

Shapira ve ark., (2003) araştırmalarda problemlı İnternet kullananların tanılanması ve kişideki rahatsızlıkların belirleyicilerinin açıklanması, önceki psikolojik hastalıkları göz ardı etmeden geniş çaplı ölçütler belirlemişlerdir. Bu ölçütlere göre doğru İnternet kullanımıyla uyum göstermeyen kişilerde aşağıda yer alan maddelerden en az birinin olması gerekmektedir.

- 1.İnternette zaman geçirmenin baskılanamaması,
- 2.İnternette belirlenen süreden fazla zaman geçirme,
- 3.İnternette fazla zaman geçirmenin sosyal, mesleki ya da başka alanlarda problem yaratması,

4.Yoğun İnternet kullanımının hipomani ya da mani dönemlerinde gerçekleşmemesi.

#### **2.2.2.4. Griffiths İnternet Bağımlılığı Ölçütleri**

Griffiths (1999) İnternet bağımlılığı ölçütlerini altı maddede ele almıştır. Bu maddeler aşağıda yer almaktadır.

1. Odaklanma: Bireyin hayatında bazı durumların mühim bir konumda yer almasıdır. Örneğin, birey İnternet kullanmadığı zamanlarda İnternette yapacaklarını hayal etmesidir.
2. Duygulardaki değişim: Bireyin İnternetteki bir uygulama vb. ye katılmasıyla oluşan bir değişimdir. Örneğin, bağımlı İnternet kullanıcılarının, İnternette fazla zaman geçirdiklerinde huzurlu olmasıdır.
3. Tolerans: İnternette sağlanan doyumun devamlılığı için İnternette geçirilen zamanın artırılmasıdır.
4. Yoksunluk: Yoğun bir şekilde İnternette zaman geçiren birinin İnterneti kullanmadığı zamanlarda huzursuz, öfkeli vb. olması halidir.
5. Çatışma: Bireyin çevresiyle, kendisiyle problem yaşaması ve İnternet haricinde yaptığı eylemlerde azalma olmasıdır.
6. Süreklilik: Yapılan davranışların belirli bir zaman sonra tekrarlamasıdır.

#### **2.2.2.5. Suler'in Problemlı İnternet Kullanımı Ölçütleri**

Suler (1999) İnternet kullanımını doğru ve problemlı İnternet kullanımı olarak iki başlıkta ele almıştır.

1. İnternette vakit geçirirken giderilmeye çalışılan ihtiyaçların niteliği ve sayısı: İhtiyaçlar sosyal, mesleki, psikolojik ve dini gibi başlıklarda ele alınabilir. İnternette geçirilen vakitte ne kadar ihtiyaç giderilirse İnternet o kadar mühim olur.
2. Giderilmeyen ihtiyaçların derecesi: Kişiler hayattaki ihtiyaçlarını görmezden gelirse, problemlı İnternet kullanımı da yoğunlaşacaktır. İhtiyaçlar görmezden gelinip karşılanmasa bile İnternet kolay erişilebilen ihtiyaçlara cevap veren bir araç gibi algılanabilmektedir.
3. İnternet içeriğinin çeşitliliği: İnternetin kapsadığı uygulamaların çeşitliliği yeterince fazladır.

4. İnternet kullanımının bireyin günlük hayatındaki yeri: İnternetin bireyin aile, arkadaş, iş hayatına etkisi incelenmelidir. İnternet kullanımından olumsuz etkilenen durumların sayısı ve yoğunluğu patolojinin ciddiyetini ortaya koymaktadır.
5. Problemlere yönelik kişide oluşan olumsuzluklar: Anksiyete, öfke, huzursuzluk, içine kapanma, yalnızlık vb. hisler patolojik İnternet kullanımı için uyarı niteliği taşımaktadır.
6. İhtiyaçlar hakkında farkındalık kazanma: Birey ihtiyaçlarının bilincindeyse patolojik İnternet kullanıcısı olmaktan kaçınmak için daha güçlü bir duruş sergileyebilmektedir.
7. Kişinin tecrübeleri ve İnternette yer alması: Bağımlılık seviyesi, kişinin İnternete karşı duyduğu hazzın yok olmasıyla birlikte azalacaktır. İhtiyaçların giderilmemesiyle beraber kişisel hayata yönelim artacaktır. Bu tecrübeler kişide, doğru İnternet kullanımı algısını oluşturacaktır.
8. Sosyal hayatla sanal hayat arasında uyumlu bir köprü oluşturma: Sağlıklı İnternet kullanmanın temelinde sosyal hayat ile sanal hayat arasında dengeli bir bağ kurma önemli bir yer tutar.

#### **2.2.2.6. Beard ve Wolf'un İnternet Bağımlılığı Ölçütleri**

Kişide aşağıdaki ölçütlerin hepsinin olması:

1. Zihnin sürekli İnternet ile uğraşı,
2. İnternette harcanan vaktin devamlı artması,
3. İnterneti sağlıklı bir şekilde kullanabilmek için eylemde bulunma ve başarısız olma,
4. İnternet kullanımına son verme ya da azaltma durumunda öfke, yalnızlık vb. hissi,
5. Planlanandan daha fazla İnternet kullanımı.

Aşağıdaki ölçütlerden en az birinin olması:

1. İnternette vakit geçirmenin sonucunda mesleki, sosyal ve eğitim fırsatlarından mahrum kalma,
2. İnternette geçirilen zamanın saklanması, diğer insanlara söylenilmemesi,
3. Sorunlardan kaçınmak için İnternete yönelme (Beard ve Wolf, 2001).

### 2.3. Öz Belirleme Kuramı

Kişinin kendi seçimi ile hareketlerini başlatması ve devam ettirmesi öz belirleme olarak tanımlanmaktadır (Deci, Cannell ve Ryan, 1989). Pozitif psikoloji kuramlarından öz belirleme kuramı ise güdülenmeyi ve psikolojik sağlığı etkileyen faktörleri açıklamaya çalışmaktadır. (Ryan ve Deci, 2017). 1970'lerde temsilcileri Edward Deci ve Richard Ryan tarafından motivasyon kuramı olan öz belirleme kuramı çalışmalarına başlanılmıştır. Kuram bütünlük, uyum ve gelişim üzerine odaklanmıştır (Cihangir Çankaya, 2005; Ryan ve Deci, 2000). Kurama göre insan psikolojik gelişme eğilimi içerisinde olan bir varlıktır. Bu eğilim her ne kadar doğuştan olsa da kurama göre temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve sosyal çevre gelişim için önem arz etmektedir (Deci ve Ryan, 2002). Öz belirleme kuramı doğuştan gelen özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma olarak tanımlanan üç evrensel temel psikolojik ihtiyaç olduğunu bildirmektedir (Deci ve Ryan, 1985b). İhtiyaçların doğuştan geldiğini savunan Ryan ve Deci (2000) temel psikolojik ihtiyaçlar karşılandığında bilişsel sağlık ve içsel motivasyonun gerçekleştiği ihtiyaçlar engellendiğinde ise içsel motivasyonun ve iyi oluşun azaldığını belirtmektedir.

Kurama göre bireylerin sosyal ve zihinsel gelişimlerdeki değişikliklerin altında yatan neden motivasyonun türlerindeki değişikliktir. Dışsal motivasyon insanların davranışlarının altında takdir edilme gibi dış nedenlerden kaynaklı iken içsel motivasyonun ise davranışın bu dış etkenlerden kaynaklanmadığı olarak tanımlanmaktadır. (Deci ve Ryan, 1985a). İçsel motivasyonla kendine içsel hedefler belirleyen bireyler için hedefler temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılanmasında aracı rol alırken dışsal motivasyonla dışsal hedefler belirleyen bireylerin ise temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının engellendiği bilinmektedir. Öte yandan temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması da içsel hedefler geliştirerek bireyin sağlıklı olmasına katkı sağlamaktadır (Behzadnia, Derci ve DeHaan, 2020). Öz belirleme kuramı bireyin bilişsel ve sosyal gelişimi için içsel motivasyonla davranışta bulunmasının ve davranışlarının kendi kararı sonucunda oluşması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda öz belirleme kuramı bireyin sağlığı için temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının ve içsel motivasyonun önem arz ettiğini vurgulamaktadır (Cihangir Çankaya, 2005).

Deci ve Ryan (2008) ye göre dışsal motivasyonla başlayan davranışlar zaman içinde çevresel etkileşimle içselleşebilmektedir. Dışsal motivasyonun içselleştirilmesini bir süreç olarak ele alan kuram dışsal baskının zamanla kişisel değerlere dönüşmesi ve benimsenmesi sonucu dışsal baskıyı içselleştirildiğini veya içselleştirme tam anlamıyla gerçekleşmediği takdirde kısmi içselleştirme yaşanacağı belirtilmektedir. Kişilik ve motivasyon kuramı olan öz

belirleme kuramı üzerinde durduğu motivasyon türlerini ve temel psikolojik ihtiyaçları zaman içerisinde araştırmış ve dört alt kuram oluşturulmuştur (Deci ve Ryan, 1985a). Bu dört kuram bilişsel değerlendirme kuramı, organizmik bütünleşme kuramı, nedensellik yönelimi kuramı ve temel psikolojik ihtiyaçlar kuramıdır.

*Bilişsel değerlendirme kuramı:* Alt kuramların ilki olan Bilişsel Değerlendirme Kuramı içsel motivasyonu açıklamaya çalışmaktadır (Deci ve Ryan, 1985). Bilişsel Değerlendirme Kuramı temel psikolojik ihtiyaçlar gibi içsel motivasyonunda doğuştan geldiğini ve sosyal çevrenin temel psikolojik ihtiyaçları karşılama düzeyine göre bu var olan motivasyonun artmakta veya azalmakta olduğunu belirtmektedir (Ryan ve Deci, 2000; Legault, 2017). Kuram kendi kararlarını alarak seçim yapabilen yani özerk davranışlarda bulunan insanların içsel motivasyonlarının arttığını bildirmektedir (Zuckerman, Porac, Lathin ve Deci, 1978). Birey yaşadığı çevre ve maruz kaldığı durumlardan psikolojik olarak etkilendiği için yaşadığı durumları algılayış biçimine göre içsel motivasyonu etkilediği bilinmektedir (Rentzelas, 2009). İçsel motivasyonu etkileyen faktörler üzerinde çalışmalar yapan bilişsel değerlendirme kuramında içsel motivasyonu etkileyen çevresel etkenlerden biri olan geribildirim çeşidine göre bireyin içsel motivasyon artmakta veya azaltmakta olduğunu bildirmektedir (Ryan ve Deci, 2017).

*Organizmik Bütünleşme Kuramı:* Öz belirleme kuramının ikinci alt kuramı olan organizmik bütünleşme kuramı özünde motivasyonun nasıl oluşup devam ettiğini ve devam eden bu davranışın bireyin psikolojik sağlığını hangi yönde etkilediğini araştırmaktadır (Deci, Vallerand, Pelletier ve Ryan, 1991). Kuram motivasyonun sadece içsel ve dışsal olmadığını dışsal motivasyonun dış etkenlerden ve düzenlemelerden nasıl etkilendiğini açıklamaya çalışmaktadır (Deci ve Ryan, 1985a). Başka bir deyişle kuram dış etkenlerden beslenen davranışın nasıl içselleştirildiği üzerinde durmaktadır (Deci, Koestner, ve Ryan, 1999). Öz belirleme kuramının ikinci alt kuramı olan bu kuramda özerkliğin sadece içsel motivasyonla ilişkisi olmadığını aynı zamanda dışsal motivasyonun da özerklikle ilişkisi olduğunu ileri sürmektedir. Bireyi etkileyen dış faktörlerin bireyin özerkliğini nasıl etkilediğini araştıran kuram böylece dışsal motivasyonun nasıl içsel motivasyona dönüştüğü hakkında bilgi vermektedir (Ryan ve Connell, 1989).

*Nedensellik Yönelimi Kuramı:* Öz belirleme kuramının üçüncü alt kuramı olan nedensellik yönelimi kuramı diğer iki alt kuram gibi motivasyon türlerini araştırmaktan ziyade bu motivasyon türlerinin insan davranışına etkisini ve kişisel farklılıkların üzerinde durmaktadır. Kurama göre motivasyonun türü kişisel farklılıklar, çevre ve özel olaylardan etkilenmekte ve bunlara göre şekil almaktadır. Kuram bu üç faktöre göre farklı yönelimler olduğunu

belirtmektedir. İlk olarak özerk yönelim kişisel farklılıkların üzerinde durarak bireyin mevcut çevresinde kendisini ne kadar özerk algıladığı ile ilgili yönelimdir. İkinci olarak sosyal çevreyi ele alan kontrollü yönelim ise bireyin etrafındaki uyarıcıları ne düzeyde kontrol edici olarak algıladığı yönelimdir. Bu yönelimde birey davranışlarını dış kaynaklardan etkilenerek nasıl düzenlediği değerlendirilir. Son olarak özel olayları ele alan bireysel olmayan yönelim bireyin yaşamdaki arzusunda herhangi bir kontrol olmadığı algısıdır. Bu bireylerde motive olmak için faktörler olmadığında motivasyonsuzluk görülmektedir. Kuram bireysel farklılıklar ve çevre ile daha baskın hale gelen yönelimin kullanıldığını ve davranışın bu baskın olan yönetime göre düzenlendiğini belirtmektedir (Deci ve Ryan, 1985a).

Ayrıca her bir yönelim bir motivasyon ve düzenleme türü ile ilişkilendirilebilir. Bu yönden ele alınacak olursa özerk yönelimin içsel ve bütünleştirilmiş dışsal motivasyonla, kontrol yöneliminin dışsal motivasyon ve dışsal ögeyi olduğu gibi alarak düzenleme son olarak bireysel olmayan yönelim motivasyonsuzluk ve arzu edilen bir durumun olmaması şeklinde belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

*Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı* : Öz belirleme kuramına göre kişisel bütünlük ve psikolojik iyi oluş için temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir (Ryan ve Brown, 2003). Kuram iyi oluş için temel psikolojik ihtiyaçların üçünün birden karşılanması gerektiğini ve bu üç ihtiyacın birbirini etkilediğini vurgulamaktadır (Kasser ve Ryan 1999). Doğuştan gelen bu psikolojik ihtiyaçlar bireyin bulunduğu çevreden etkilenmektedir (Ryan , 1995). Birey çevreden aldığı desteğe göre ihtiyaçlarını karşılayıp sağlıklı bir birey olurken çevreden kaynaklı nedenlerden dolayı engellenen ihtiyaçlar ise bireyde kaygı, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır (Deci ve Ryan,2000).

Kurama göre ihtiyaçlar her kültürde aynı şekilde karşılanmamaktadır. Çünkü ihtiyaçların karşılanması bireyin var olduğu sosyal çevrenin değerlerini benimsemesi ile olmaktadır. Kültürel değerler ve amaçlar değişiklik gösterdiği için bireyin çevreden gelen etkenleri içselleştirmesi ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması değişiklik göstermektedir (Ryan ve Deci, 2000). Öz belirleme kuramının merkezinde bulunan bu üç psikolojik ihtiyaç özerklik, yetkinlik ve ilişkili olmadır. Bu üç psikolojik ihtiyaç aşağıda detaylı olarak ele alınmıştır.

### **2.3.1. Özerklik İhtiyacı**

Öz belirleme kuramına göre özerklik bireyin kendi seçimleri doğrultusunda davranışta bulunması ve devam ettirmesidir (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000; Sheldon ve

Bettencourt, 2002). Öz belirleme kuramı bireyin özerk olması ile çevresinden bağımsız olmasının birbirinden farklı olduğunu belirtmektedir. Kurama göre bağımlılık bireyin bütün istek ve ihtiyaçlarında başkasına bağımlı olması iken bağımsızlık diğerlerine güvenmemek hiçbir şekilde destek almamaktır (Ryan ve Lynch 1989). Fakat özerklikte çevre vurgulanmakta ve ancak çevrenin desteği ile bireyin tam anlamıyla özerk olabileceği belirtilmektedir. Dolayısıyla özerklik sosyal çevresinden gerekli desteği alarak kendi seçimlerini yapabilmesi iken bağımsızlık diğerlerine güven ile ilgilidir (Chirkov ve Riyan, 2001).

Öz belirleme kuramı özerklik ihtiyacını yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyacından daha fazla vurgulamaktadır (Ryan, 1995). Öz belirleme kuramına göre temel psikolojik ihtiyaçların doyumu sosyal çevreden bağımsız düşünülemezdir. Bu yüzden bir bireyin özerk olabilmesi sadece içsel bir durum değildir. Özerk bir birey aynı zamanda içinde bulunduğu toplumun değerlerini içselleştirmiş ve bütünleşmiştir. Yani sosyal çevre ile uyumu yakalamış ve kendisi için gerekli destekleri sağlayabilen bireyler özerklik ihtiyacını karşılayabilmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Birey özerk olduğu zaman ödül veya ceza gibi dış baskı olmadan kendi kararlarını alarak bu doğrultuda seçimini yapıp harekete geçebilmektedir. Yani birey davranışlarını ve seçimlerini içselleşmiş motivasyonla gerçekleştirmektedir. Özerklikte vurgulanan seçim bilişselin yanı sıra davranışsal olarak eylemde bulunmak olduğu bildirilmektedir (Deci ve Ryan, 1987). Özerklik kendi içinde davranışsal, duygusal ve değerler olarak üç alanda incelenmektedir.

*Davranışsal özerklik* davranış ve karar vermeyi ele almaktadır. Asıl olan bireyin kendi kararları doğrultusunda nasıl davrandığıdır (Ryan ve Lynch, 1989). Davranışsal özerklik dış faktörlerden etkilenmeden kendi ilgi ve yetenekleriyle seçimler yapıp bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesidir (Wehmeyer, 1999).

*Duygusal özerklik* gençlerin ailesinden duygusal baskısı olmadan kendi kararlarını alabilme arzusudur (Ryan ve Lynch, 1989). Ergen bireyler ailelerinin duygusal baskısını hissetmeden seçim yapmak ve davranışta bulunmak isterler. Ancak duygusal özerklik bu aileden bağımsız duygusal bağları kopartmak değildir aksine ailesi ile duygusal bağları gelişmiş bireylerin daha fazla duygusal özerlikleri gelişmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

*Değerlerde özerklik* ise içinde bulunduğu sosyal çevrenin değerleri ile değilde kendi değerlerini oluşturması ve yaşamasıdır. Kendi belirlediği değer ve inançlarla yaşama isteğinde olan ergen bireyler için değerlerde özerklik ihtiyacı önem arz etmektedir (Ryan ve Lynch, 1989).

### 2.3.2. Yetkinlik İhtiyacı

Öz belirleme kuramına göre temel psikolojik ihtiyaçlardan yetkinlik ihtiyacı bireyin hedeflerine ulaşmada ve çevresi ile etkileşimde kendini yeterli hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Başka bir deyişle yetkinlik ihtiyacı var olan kabiliyetlerinin farkında olma ve geliştirebilmektir (Deci ve Ryan, 2000). İnsanların bir işi yapmadan önce o işi yapacak güce ve kabiliyette olduğuna inanması o işi zamanında ve başarılı bir şekilde yapmasına yardımcı olmaktadır. Böylece birey amacına ulaşmak için bulunduğu davranışlarda kendini yeterli hissettiği zaman iyi oluş düzeyi artmaktadır (Spreitzer, Kizilos ve Nason, 1997). Yetkinlik duygusu bireyin kendine belirlediği hedefine ulaşırken çevreden gelebilecek engeller karşısında kendilerine olan inançları ve güçleri ile var olan kabiliyetlerini kullanıp çevreyle baş etmesine yardımcı olmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlardan yetkinlik ihtiyacı biyolojik ve psikolojik ve duygusal ihtiyaç olarak iki ayrı alanda incelendiğinde ise biyolojik yetkinlik ihtiyacı bireyin çevreyle baş ederek var olmaya devam etmesi iken psikolojik ve duygusal yetkinlik ihtiyacı ise bireyin meydana getirdiği eylemler ve hayattan haz alma olarak tanımlanabilmektedir (Deci ve Ryan, 1985a).

Öz belirleme kuramına göre temel psikolojik ihtiyaçlardan sadece birinin olması bireyin psikolojik sağlığı ve öznel iyi oluşu için yeterli olmamaktadır. Bu yüzden yetkinlik ihtiyacı da özerklik ihtiyacı ile bağımsız düşünülememektedir. Çünkü özerklik ihtiyacı bireyin kendi seçimi yaparak davranış ve hedefler belirlemesi ve bu hedef ve davranışları içselleştirmesi iken yetkinlik ihtiyacı bireyin bu hedeflere ulaşırken sergilediği davranışlarda kendini yeterli hissetmesidir. Bu bağlamda özerklik ve yetkinlik ihtiyacı birbirinden ayrı düşünülememektedir. Her iki ihtiyacı da karşılayabilen bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ve yaşam doyum düzeyleri yüksek olabilmektedir (Sheldon, Ryan ve Reis, 1996).

Öz belirleme kuramına göre bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmesi içinde bulunduğu mevcut çevreninde önemli olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda birey yetkinlik ihtiyacını karşılayabilmesi için kendi gücü ve kabiliyetine inanmasının yanında bu ihtiyacı karşılayabilecek sosyal çevre de gerekmektedir. Bireyin yaşadığı toplumla etkili bir iletişim halinde olması yetkinlik duygusunu yaşayabilmesi için gerekli özerk desteği alması gerekmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Cihangir Çankaya (2005) bireyin yaşamda amaçlarına ulaşma düzeylerinin yüksek olabilmesi için çocukluğundan itibaren kendini yeterli hissetmesi ve bulunduğu çevrenin bu ihtiyacını karşılamada etkin olması gerekmektedir.

### 2.3.3. İlişkili Olma İhtiyacı

Öz belirleme kuramına göre öznel iyi oluş için temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma olarak her üçünün de karşılanması psikolojik sağlık için anlam ifade etmektedir (Deci ve Ryan, 2000). İlişkili olma ihtiyacı insanların sosyal çevresi ile etkileşim içinde olması ve kaliteli ilişkiler kurabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Çevresi ile kaliteli ilişkiler geliştirebilen ve yakın ilişkilerde başarılı olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Bireyin kendi seçim ve ilgilerine göre geliştirdiği değerleri ile ilişkiyle dış baskı ile geliştirilen ilişki aynı şekilde kişide ihtiyaç doyumu yaşatmamaktadır. Birey dış baskıdan dolayı kendini özerk hissetmediği zaman içsel motivasyonla hareket edememektedir. Aynı şekilde de içsel motivasyonla geliştirilmemiş ilişkide bireyde ihtiyaç doyumundan kaynaklı iyi oluş düzeyini yükseltmemektedir (Deci, 1992). Temel psikolojik ihtiyaçların birbiri ile olan etkileşiminin farklı bir yönü de bireyin tam anlamıyla özerklik ihtiyacının karşılanması çevresi ile ilişkileri sonucunda olmaktadır. Öz belirleme kuramına göre birey temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için çevreyle uyum içinde olmaya ve çevreden özerk destek almaya ihtiyaç duymaktadır. Bu bağlamda içsel motivasyonla özerk eylemlerde bulunan bir bireyin ilişkili olma ihtiyacını da karşılıyor olması gerekmektedir (Deci ve Ryan, 2000a). İlişkili olma ihtiyacı da yetkinlik ve özerklik ihtiyacı gibi bireysel gelişim ve bütünleşme için önemlidir. Bireyin ailesi ile kurduğu ilişki bireyin ailesinin değer yargılarını, kurallarını ilerde benimseyebileceği için bireyin gelişimini etkilemektedir ve bu durumda bireyin ailesi ile kurduğu ilişki diğer sosyal çevresi ile kurduğu ilişkileri etkilemektedir. Bu yüzden ilişkili olma ihtiyacında aile ile ilişkiler önemlidir (Ryan ve Deci, 2001). Sosyal çevresinden uzaklaşan bireyler zamanla daha fazla İnternet üzerinden ilişki kurmaya çalıştığı ve bunun sonucunda da ilişkili olma ihtiyacını karşılamak için İnterneti daha fazla kullanmaktadır (Karagülle ve Çaycı, 2014; Young ve Abreu, 2012). Aile içi ilişkilerinde ve diğerleri ile ilişkilerde problem yaşayan ergenlerin ilişki ihtiyacını karşılamak için İnterneti daha fazla kullanmakta olduğu (Elevli, 2019) ve temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayamayan bireylerin problemlili İnternet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Oktan, 2015; Williams, Cox, Kouides ve Deci, 1999; Yüce, 2018).

## **2.4. İlgili araştırmalar:**

Bu bölümde problemlı İnternet kullanımı ve öz belirleme kuramı ile ilgili yurt içi ve yurt dışı araştırmalara yer verilmiştir.

### **2.4.1. Problemlı İnternet Kullanımı İle ilgili Araştırmalar**

#### **2.4.1.1. Problemlı İnternet Kullanımı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Portekiz devlet okullarında yapılan bir çalışmada ise İnternet bağımlılığı ve ebeveyn ilişkileri üzerine bir çalışma yapılmıştır. Bu alışmaya 7. Sınıftan 12. Sınıfa kadar devlet okuluna devam eden öğrenciler katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre çalışmaya katılan öğrencilerin %16.5 u internet bağımlısı iken bağımlı olan öğrencilerin %28' i İnternette geçirdiği zamanı kontrol etmekten yoksundur. Ayrıca araştırmanın diğer bir değişkeni olan ebeveyn ilişkisi ile İnternet bağımlılığı arasında olumsuz bir ilişki olduğu anne-baba tarafından gözetim altında olan öğrencilerde İnternete bağımlı olma riskinin az olduğu saptanmıştır (Martins, vd., 2019).

Hindistan'da yapılan bir çalışmada ise 200 lise öğrencisi ile İnternet kullanımının psikopatoloji ve benlik saygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikopatoloji ile İnternet bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Özellikle depresyon ve anksiyetenin İnternet bağımlılığı ile ilişkisinin var olduğunu ve bu ilişki dolayısıyla zamanla aile ve sosyal evre ile iletişim bozukluğu yaşayabileceği saptanmıştır. Ayrıca benlik saygısı düşük öğrencilerin İnternet bağımlısı olma olasılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Kumar ve Mondal, 2018).

Çin'de bir üniversitede yapılan çalışmada problemlı İnternet kullanımı ve dikkat eksikliği arasındaki ilişki incelenmiş ve 20 ve 28 yaş arası öğrencilerin katıldığı deneysel bir çalışma yapılmıştır. Çalışma İnternet bağımlısı olan ve olmayan olarak iki gruptan oluşmuştur. Daha sonra her iki gruba da Dikkat Ağı Testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda İnternet bağımlısı olan grup İnternet bağımlısı olmayan gruba göre hedef takibinde daha başarısız olduğu tespit edilmiştir (Fua, Xub, Zhaoc ve Yud, 2018).

Lise ve üniversiteden 14 – 24 yaş arası 408 öğrenci ile problemlı İnternet kullanımının ait olma ihtiyacı, utangaçlık, yalnızlık ve algılanan sosyal destek ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda problemlı İnternet kullanımı ait olma ihtiyacı, yalnızlık ve utangalıkla doğrudan ilişkili iken sosyal destekle dolaylı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucuna göre problemlı İnternet kullanımına yol açan en belirgin değişken yalnızlık olurken sosyal destek de bu değişken üzerinden problemlı İnternet kullanımına etki ettiği belirlenmiştir (Prieara, Piko ve Luszczynska, 2019).

3616 lise öğrencisi ile problemlı İnternet kullanımının yaygınlığını ve ilişkili olduğu psikososyal risk faktörlerini belirlemek için bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucunda yaygınlık %15,3 olarak belirlenirken erkek olma, İnternet kullanma süresinin fazla olması, İnternet kullanımının gerekliliğine inanma, düşük öz yeterlilik, depresyon, yüksek dürtüsellik, güvensiz bağlanma stilleri ve düşük akademik başarının İnternet bağımlılığı olasılığını arttırdığı saptanmıştır (Lin, Ko ve Wu, 2011)

Kore’de 4. Sınıftan 9. Sınıfa kadar devam eden öğrenciler de görülen problemlı İnternet kullanımı ile ebeveynlerinin İnternet kullanımına yönelik algısı üzerine bir çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda ebeveynlerin İnternete yönelik olumsuz düşünceleri çocuklarının İnternet üzerinden maruz kalacağı olumsuzluklar ve İnternet kullanma sürelerine olumlu düzeyde etkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca ailenin bu tutumunun öz denetimi düşük çocuklarda daha etkili olduğu belirlenmiştir (Lee, 2013).

Hollandalı 510 ergenle yapılan çalışmada ise İnternet kullanımı ile ilgili ebeveyn tutumunu ele incelemiş ve araştırma sonucunda ebeveynin çocuklarına İnternet kullanımlarını kontrol etmeleri ve bazı kısıtlamalar getirmeleri problemlı İnternet kullanımını azaltmada önemli rol aldığı saptanmıştır (van Den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, van Rooij ve Engels, 2010)

İnternette oyun oynama üzerinden özerklik yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyacının her üçünde desteklenmeye çalışıldığı ilk deneysel çalışmada sonuçlar öz belirleme kuramının vurguladığı yargıları kanıtlamış olmuştur. Çalışma sonucunda her üç psikolojik ihtiyacı karşılayabilen bireylerin içsel motivasyon, oyunu oynama ve devam ettirme oyun performansının artması ve olumlu ruh hali için önemli olduğu saptanmıştır (Sheldon ve Filak, 2008).

Cho ve Cheon (2005) in yaptığı bir çalışmada 11-16 yaş arası öğrencilerle ebeveynlerin katılımı ile problemlı İnternet kullanımı ve aile içi ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre aile içinde kaliteli ilişkilere sahip olmanın ve güvenli ilişkilerin ergenlerin problemlı İnternet kullanımı düzeylerini önemli ölçüde azaltmakta olduğu saptanmıştır.

11 ülkeden katılan yaş ortalamaları 14 olan 11956 ergen birey ile İnternet kullanımı yaygınlığı demografik, sosyal etkenler ile İnternete erişilebilirlik açısından incelenmiştir. Ergenler üzerinde yapılan bu çalışmada İnternet kullanma yaygınlığı erkeklerde daha fazla saptanmıştır. Erkeklerde en sık İnterneti kullanma amaçları tek kişilik oyun oynamak iken kadınlarda sosyal ağı katılmak olarak belirlenmiştir. Erkeklerde İnternet kullanım amaçları video izlemek, sohbet etmek ve sosyal ağı katılmak en üst seviyede olduğu saptanmıştır. Boşanmış ebeveyne sahip ergenlerle işleri olmayan ebeveyne sahip ergenler problemlı İnternet

kullanım düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Aile içi ilişkileri düzgün olmayan ve gereken desteği alamayan ergenler problemlili İnternet kullanımı olasılıkları daha yüksek olduğu saptanmıştır (Durkee vd., 2012).

Çin’de yapılan bir çalışmaya ortaokul ve lise düzeyi olmak üzere 3556 ergen öğrenci katılmıştır. Çalışmada ergenlerin İnternet kullanımları ve aile içi ilişki ele alınmıştır. Çalışma sonucunda ergenlerin %11 inin problemlili İnternet kullandıkları saptanmıştır. Ayrıca araştırmanın diğer bir bulgusu da ergenin ebeveynle sağlıklı ilişki kurması ile problemlili İnternet kullanımı arasında ters bir ilişki olduğu saptanmıştır (Liu, Fang, Deng ve Zhang, 2012).

Ailelerin ve çocuklarının katıldığı başka bir çalışmada ise problemlili İnternet kullanımının aile içi ilişkilere etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda çocuklarda görülen problemlili İnternet kullanımı aile içi sıkıntılara yol açtığı tespit edilmiştir. İnterneti sağlıksız kullanan çocuk ile ebeveyn arasında ilişki bozukluğu ve huzursuzluk olduğu saptanmıştır (Rompaey, Roe ve Struys, 2002).

İtalya’da yapılan bir çalışmada ergenlerin problemlili İnternet kullanım oranlarını ve problemlili İnternet kullanımı ile kişiler arası iletişim incelenmiştir. Çalışmaya 14-19 yaş arası 98 ergen katılmıştır. Çalışma sonucunda katılan bireylerin %36,7’si problemlili İnternet kullanımına sahipken problemlili İnternet kullanımı gösteren bireylerin çevresi ile ilişkilerinde daha çok problem olduğu saptanmıştır. İnternet kullanma süreleri yüksek olan problemlili İnternet kullanıcılarının birçoğunun yararsız başa çıkma becerileri olduğu saptanmıştır. Ayrıca başka bir bulguda kişiler arası ilişkilerde sıkıntı yaşayan ergenlerin İnterneti sağlıksız kullandığı tespit edilmiştir. Buda demek oluyor ki İnterneti sağlıksız kullanmak çevreyle ilişkilere zarar vermekte ve zarar gören ilişkide ergeni daha çok İnterneti sağlıksız kullanmaya teşvik etmektedir (Milani, Osualdella ve Di Blasio 2009).

Avustralya’da yapılan bir çalışmada problemlili İnternet kullanımı ile psikolojik ihtiyaçlardan sosyalleşme arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmaya bir liseye devam eden yaşları 15 ve 18 arası olan 9 ergen katılmıştır. Sosyal ilişkileri zayıf olan bu 9 ergenin İnterneti ne amaçla kullandığı incelenmiş ve çalışma sonucunda İnternetin bu ergenler için sosyal ilişkiler sağladığı tespit edilmiştir. Normal hayatta sosyal ilişkileri zayıf olan ergenlerin bu ihtiyaçlarını İnternet üzerinden gidermeye çalıştıkları fakat bir yandan da İnterneti sağlıksız kullanıma başladıkları tespit edilmiştir (Notley, 2009).

İnternet kullanım amaçlarını araştıran farklı bir çalışmada kendini bulunduğu topluma ait hissetmeyen ve dışlanma yaşayan bireyler üzerinde yapılmıştır. Bu bireylerin kendilerini İnternette daha özgür hissettikleri ve kendi düşünce ve yaşama biçimlerine sahip olan bir arkadaş grubu ve çevre oluşturabildikleri için İnterneti kullanmayı seçtikleri tespit edilmiştir.

Bu bağlamda İnterneti karşılanmayan psikolojik ihtiyaçları doyurabilmek için kullanıldığı saptanmıştır (Primo, Pereira ve Freitas, 2000).

Ergenler üzerinde yapılan başka bir çalışma sosyal ağların kullanım sıklığını ve hangi amaçla kullanıldığını incelemiştir. 1487 ergenin katıldığı çalışma sonucunda ergenler sosyal ağları kendilerini bir topluluğa ait hissetme, takdir edilme gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için kullandığı saptanmıştır. Ayrıca çalışmanın diğer bulgusun da ise ergenlerin sosyal ağları çok sık kullandığı tespit edilmiştir (Colas Bravo, Gonzales Ramirez ve Pablos Pons, 2013).

Çocuklar üzerinde yapılan çalışmada İnternette temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilen çocukların İnterneti daha sık kullandığı saptanmıştır. Günlük ihtiyaç tatmini yüksek seviyelerde yaşayan çocuklar İnterneti sağlıklı bir şekilde kullanma eğiliminde olduğu ve günlük ihtiyaç tatmini düşük seviyelerde yaşayan çocukların ise daha fazla olumsuz etki, daha az tatmin oluş ve buna rağmen İnterneti aşırı kullanım olduğu gözlemlenmiştir. Çocukların İnterneti psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için kullandıklarını fakat günlük hayatta ihtiyaç doyumunu yaşayamayan bireylerin daha fazla İnternet kullanımı eğilimi olduğu saptanmıştır (Shen, Liu ve Wang, 2013).

356 Çinli ergenle yapılan ve 2 yıllık bir süreçte tamamlanan çalışmada problemlili İnternet kullanımı ve oyun bağımlılığının öz belirleme kuramının merkezinde yer alan temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Ergenlerin psikolojik ihtiyaçları karşılanmaya çalışılarak İnternet kullanımları ve oyun oynamaları gözlemlenmiş ve çalışma sonucunda ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun problemlili İnternet kullanımını ve oyun bağımlılığını azalttığı saptanmıştır (Yu, Li ve Zhang, 2015).

Problemlili İnternet kullanımı ve öz belirleme kuramı kapsamındaki temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi açıklamak için 229 üniversite öğrencisi ile bir model çalışması yapılmıştır. Çalışma sonucunda psikolojik sıkıntının problemlili İnternet kullanımı ve psikolojik ihtiyaç doyumunu arasında aracı rol taşıdığı saptanmıştır. Bir diğer bulguda gerçek hayatta psikolojik ihtiyaçlarını doyuramayan bireylerin problemlili İnternet kullanımı düzeylerinin yüksek olduğu bu yüzden problemlili İnternet kullanımını engellemek veya en aza indirmek için psikolojik ihtiyaçların karşılanması gerektiği saptanmıştır (Wong, Yuen ve Li, 2015).

Facebook kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi ölçen bir alanyazın tarama çalışması yapılmıştır. Facebook, kaygı, yalnızlık iletişim kaygısı gibi kelimeler aratarak mevcut çalışmalar incelenmiştir. Çalışma sonucunda göre kendini yalnız hisseden bireylerin facebook kullanma oranları daha yüksek olduğu saptanmıştır (Song, Zmyslinski-Seelig, Kim, Drent, Victor, Omori ve Allen, 2014).

Facebook kullanımı ve altında yatan faktörlerin araştırıldığı başka bir çalışmada 184 üniversite öğrencisi çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda bir topluma ait olma ihtiyacı ve ilişkili olma ihtiyacı facebook kullanımının en güçlü yordayıcılarından olduğu tespit edilmiştir (Seidman, 2013). Facebook üzerine yapılan başka bir çalışmada ise facebook kullanımının iki temel ihtiyaçla motive edildiğini belirtilmiştir. Ait olma ve ilişki ihtiyacı facebook kullanımını arttırdığı belirtilmiş ve ait olma ihtiyacının altında demografik ve kültürel faktörler olurken ilişkili olma ihtiyacında ise narsizm, utangaçlık, öz güven, nevrotiklik ve düşük benlik saygısı olduğu belirtilmiştir (Nadkarni ve Hofmann, 2012).

Tayvanlı ergenlerle yapılan çalışmada çevrim içi oyunların altında yatan nedenleri araştırmak için bir çalışma yürütülmüştür. Ergenlerin oyun içinde kontrolün kendilerinde olduğunu hissetmesi onlarda yetkinlik duygusu yaşattığı için oyun bağımlılığı geliştiği saptanmıştır (Wan ve Chiou, 2006a;b).

Yaşları 18 ve 25 arasında değişen 418 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada oyun oynamaya bağımlı bireylerin bu bağımlılıkları altındaki nedenler araştırılmıştır. Çalışma sonucunda oyundan kazanılan ödülün bağımlılığı arttırdığı saptanmıştır. Ödüllerin içsel motivasyonu artırabildiğini fakat bazen de kendini düzenlemeyi engellediği belirtilmiş ve oyun içindeki ödüllerin bağımlılık yaptığı bildirilmiştir (Hsu, Wen ve Wu, 2009).

18 deney ve 19 kontrol grubu olmak üzere 37 öğrenci katılımı ile problemlü İnternet kullanımını azaltmak için öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Program içeriğinde grup içi sosyal destek, problemlü İnternet kullanımının ne olduğuna dair açıklamalar, güçlü taraflarının farkına varma, olumlu öz eleştiri ve sorunlarla başa çıkma başa çıkma becerilerine yer verilmiştir. Uygulama sonrası programın etkili olduğu grupla psikolojik danışma programının problemlü İnternet kullanımını azalttığı saptanmıştır (Park ve Kim, 2011).

Bir başka çalışmada 37 ilkokuldan katılan 5 ve 6. Sınıf öğrencilerden oluşan örneklem üzerinde çalışma müdahale programının problemlü İnternet kullanımı üzerine etkisini incelemiştir. Örneklem büyük olması dolayısıyla program uygulama süresi okullarda değişiklik göstermiştir. Çalışma sonucunda müdahale programının problemlü İnternet kullanımını önemli derecede düşürdüğü saptanmıştır (Shek, Yu, Leung, Wu ve Law, 2016).

Problemlü İnternet kullanımı ile akran desteği arasındaki ilişkiyi açıklamak için 45 kız ve 45 erkek olmak üzere 90 ergen üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Uygulama süresi bir sene olan program haftada üç saat uygulanmıştır. Uygulama sonrası sonuçlar incelendiğinde akran desteği alan ergenlerde problemlü İnternet kullanımı düzeyinin düştüğü belirtilmiştir (Ruggieri, vd., 2016).

#### 2.4.1.2. Problemlı İnternet Kullanımı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ceyhan (2008) problemlı İnternet kullanımı ve ergenler ile ilgili alanyazın çalışması yapmıştır. Ergen, İnternet ve ruh sağlığı kelimeleri ile araştırma yapıp problemlı İnternet kullanımının ergenlere olumsuz etkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda İnterneti yoğun kullandığını saptamıştır. Yaşam kalitelerini, derslerindeki performans ve evre ile ilişkilerinde sıkıntı yaşandığı belirtilmiştir. Ergenlerin kimlik kazanımı gibi gelişim dönemlerinin gerektirdiği ihtiyaçlar ergenin problemlı İnternet kullanımında önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir.

229 kadın ve 224 erkek niversite ğrencisi ile narsistik kişilik özelliği ve problemlı İnternet kullanımı üzerine bir çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda narsistik kişilik ve sosyal görünüşün problemlı İnternet kullanımı ile pozitif bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırmanın bir diğer bulgusu da niversite ğrencilerinin problemlı İnternet kullanmalarının orta seviyede olduğu saptanmıştır (Yıldırım ve Taştan, 2020).

Lise ğrencileri üzerinde yapılan çalışmada problemlı İnternet kullanımı ve sosyal memnuniyet ve güvende hissetme arasındaki ilişkide sosyal medya tutumunun rolü araştırılmıştır. Araştırmaya 9., 10., 11., ve 12. sınıflardan 461 ergen dahil olmuştur. Araştırma sonucunda problemlı İnternet kullanımı ve sosyal memnuniyet ve güvende hissetme arasındaki ilişkide sosyal medya tutumunun aracı rolü olduğu saptanmıştır. Araştırmanın diğer bulgusu da memnuniyet güvende hissetme düzeyi düştüğü zaman problemlı İnternet kullanımı düzeyi yükselmekte olduğu saptanırken sosyal medya tutumları ve problemlı İnternet kullanımı arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır (Aydoğmuş ve Yıldırım, 2019).

Lise ğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ergenlerin problemlı İnternet kullanımının empati ve saldırganlıkla ilişkisi incelenmiştir. Çalışma üç okuldan katılan 1229 ğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda empati ile ilgili anlamlı bir bulgu bulunmazken problemlı İnternet kullanımı olan ergenlerin saldırganlık davranışları daha yüksek bulgulanmıştır (Kocaman, Aktepe ve Sönmez, 2017).

Ortaokul ğrencileri ve aileleri ile yapılan bir çalışmada ise problemlı İnternet kullanımı ile ailelerin İnternete karşı durumları araştırılmıştır. İnternet kullanımı konusunda dengeli çocuklarıyla ilgilenip sorumluluk almayan öğrencilerin problemlı İnternet düzeyleri daha yüksek çıkmıştır (Ayas ve Horzum, 2013).

Psikolojik ihtiyaçlar, İnternet kullanım fonksiyonları ve problemlı İnternet kullanımını araştıran bir çalışma da şahin ve Kesici (2009) tarafından niversite öğrencileri ile yapılmıştır.

Çalışma 216 katılımcı ile yapılmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin İnterneti boş zaman ve sosyal kullanım fonksiyonu ve başarı ihtiyacından kaynaklı kullanım İnternetin olumsuz etkilerini artırmakta olduğu saptanmıştır. Günlük hayattan karşılanmayan ihtiyaçlardan kaynaklı İnternetin sık kullanıldığı bulgular arasındadır.

Canoğulları (2014) yaptığı çalışmada problemlili İnternet kullanımını ve öz belirleme kuramı çerçevesinden psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda problemlili İnternet kullanma düzeyleri yüksek ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyinin düşük olduğu saptanmıştır. Yani, günlük hayatta psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmaması ergenleri İnterneti ihtiyaç doyumunu yaşamak için teşvik edip doyum yaşadıkları içinde problemlili İnternet kullanımının ortaya çıktığı bulgular arasındadır.

Problemlili İnternet kullanımı ve ebeveyn desteği arasındaki ilişkiyi incelemek için yaşları 12 ve 18 arası olan 166 ergenle bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucunda problemlili İnternet kullanımı ve sosyal destek arasında negatif orta düzey bir ilişki saptanmıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusu da ergenlerin anneleri ile geçirdikleri vakitten daha çok destek aldıkları saptanmıştır. Dolayısıyla problemlili İnternet kullanımına sahip ergen bireylerin annelerine daha çok ihtiyaç olunduğu belirtilmiştir (Günüç ve Doğan, 2013).

Ergenler üzerinde yapılan çalışmada problemlili İnternet kullanımı ve bilgisayar oyun bağımlılığının utangaçlık ile ilişkisi incelenmiştir. 365 ergenin katıldığı araştırma sonucunda utangaçlık ile problemlili İnternet kullanımı arasında olumlu bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca problemlili İnternet kullanımı ve oyun bağımlılığı arasında yüksek seviyede ilişki bulgular arasındadır (Ayas, 2012).

Problemlili İnternet kullanımı ile empatik eğilim, beden algısı ve arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma üç lise düzeyi okuldan toplamda 457 ergen ile yürütülmüştür. Araştırma sonucuna göre bilişsel empati düzeyi ve beden memnuniyeti düştükçe problemlili İnternet kullanımı düzeyi yükselmektedir. Başka bir bulguda bireyin problemlili İnternet kullanım düzeyi arttıkça bedenine yönelik memnuniyeti azalmaktadır. Bu da bireyin İnternet üzerinden oluşturduğu yeni kimlik ve kendisi ile gerçek bedeninin birbirinden farklı olması ile açıklanabileceği belirtilmiştir (Sezgin, 2020).

Dursun (2020) gerçeklik terapisine dayalı ergenlerin problemlili İnternet kullanım seviyesini düşürmek için bir program hazırlamış ve uygulamıştır. Yapılan deneysel çalışmaya üç grupta (deney, kontrol ve plasebo) ve 33 ergen dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda programın problemlili İnternet kullanımını düşürdüğü ve sevgi ve ait olma ihtiyaçlarını yükselttiği belirtilmiştir. Fakat programın diğer ihtiyaçlara etkisi olmamıştır. Odak grup görüşme sonucuna görede İnternet kullanımına yönelik bilgi sahibi olduklarında kullanım

sürelerinin azaldığı ve psikolojik ihtiyaçlarını İnternet üzerinden karşılamaya çalışmak yerine mevcut çevrelerinden karşılamaya çalıştıkları belirtilmiştir.

Lise dönemindeki ergenlerin İnternet kullanımlarının duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişki üzerine bir çalışma yapılmıştır. Araştırma 107 erkek ve 187 kız olmak üzere toplam 294 ergen ile yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin Yaşları 14-18 arasındadır. Araştırma sonucunda problemlili İnternet kullanımı düzeyi arttıkça duygusal zeka ve yaşam doyumu düzeyi azaldığı saptanmıştır (Altıntaş, 2020).

Problemlili İnternet kullanımı, kişilik özellikleri ve ebeveyn tutumu arasındaki ilişki üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Araştırmaya 161 erkek 258 kız olarak toplamda 419 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda problemlili İnternet kullanımı ile öz disiplin- sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliği arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. İnternetin negatif etkileri ile duygusal dengesizlik kişilik özelliği arasında olumlu ve anlamlı iken öz disiplin, uyumluluk, deneyime açıklık kişilik özellikleri arasında olumsuz ve anlamlı ilişki saptanmıştır (Kapudere, 2020).

Tanrıverdi (2012) ergenlerle yaptığı çalışmada problemlili İnternet kullanımı ve algılanan sosyal destek ilişkisini incelemiştir. Toplam 10 okuldan 9., 10., 11., ve 12. Sınıflardan 999 öğrenci katılımı ile çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucunda problemlili İnternet kullanımı düzeyi yüksek ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyi düşük olduğu tespit edilmiştir.

Oktan (2015), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada problemlili İnternet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 144 erkek ve 319 kız öğrenci çalışmaya katılmıştır. Toplamda 463 öğrencinin olduğu bu çalışmada problemlili İnternet kullanımı ile algılanan sosyal destek arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca problemlili İnternet kullanımı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

## **2.4.2. Öz belirleme Kuramı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

### **2.4.2.1. Öz Belirleme Kuramı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Hollifield ve Conger (2015) temel psikolojik ihtiyaçlar kardeş desteği ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma 337 kişinin dahil edildiği boylamsal bir çalışmadır. Araştırma sonucunda ergenlikte alınan kardeş desteğinin yetişkinlikte görülen psikolojik ihtiyaç doyumu (özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma) ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Butkovic, Tomas, Spanic, Vukosovic Hlupic ve Bratko (2020) yaptığı çalışmada temel psikolojik ihtiyaçları, öz saygı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 390

katılımcının 187 si yetişkin 203 kişi ise üniversite eğitimine devam eden bireylerdir. Araştırma sonucunda öz saygı ve temel psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam doyumunu olumlu yönde yordadığı saptanmıştır.

Japonya'da yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile psikolojik sağlık ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya yaş ortalamaları 18 olan 564 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonucunda temel psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam doyumunu olumlu yönde açıkladığı tespit edilirken temel psikolojik ihtiyaç doyumunun dışa dönüklük, açıklık, özdenetim, uyumlulukla olumlu, ihtiyaç doyum ve nevrotizm kişilik özelliği arasında ise olumsuz yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Nishimura ve Suzuki, 2016).

Partala (2011) yaptığı çalışmada problemlili İnternet kullanımı ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 258 kişi dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyacının sanal hayattan ziyade gerçek hayatta daha çok karşılanabileceği saptanmıştır. Araştırmanın başka bir bulgusunda problemlili İnternet kullanımının özerklik ihtiyaç doyum seviyesini düşüreceği belirtilmiştir. Genel sonuç temel psikolojik ihtiyaç doyum arttıkça problemlili İnternet kullanım düzeyi azalmaktadır.

Ergenlerde yapılan başka bir çalışmada problemlili İnternet kullanımı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. 15 ve 18 yaş aralığındaki 156 ergen ile çalışma yürütülmüştür. Çalışma sonucunda çevrim içi ilişkilerin yalnızlığı arttırdığı saptanmıştır. İlişki ihtiyacı hissettikleri zaman çevrim içi ilişkilerde bulunabileceklerini düşünen ergenlerin daha yalnız oldukları belirtilmiştir. Ayrıca ergenlerin gerçek yaşamda göremedikleri sosyal destek onları problemlili İnternet kullanımına teşvik edebileceği belirtilmiştir (Subrahmanyam ve Lin 2007).

134 üniversite öğrencisi ile temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği saptanmıştır (Sheldon ve Bettencourt, 2002).

19- 25 yaş arası üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada temel psikolojik ihtiyaç doyum ile problemlili İnternet kullanımı arasındaki ilişki modeli test edilmiştir. 229 üniversite öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Model temel psikolojik ihtiyaçların doyuma ulaşmadığı için psikolojik sıkıntı yaşayan kişilerin İnternet üzerinden ihtiyaç doyum sağlamaya çalıştıklarında problemlili İnternet kullanımı düzeylerinin arttığı ve temel psikolojik ihtiyaçların problemlili İnternet kullanımını etkilediği varsaymaktadır. Çalışma sonucunda modelin uyumlu olduğu saptanmıştır. Başka bir bulguda psikolojik ihtiyaç doyum ile problemlili İnternet kullanımına psikolojik sıkıntının aracı rol olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada

problemlı İnternet kullanımının önlenmesi ve müdahalesi temel psikolojik ihtiyaçların doyrulması ile mümkün olunacağı belirtilmiştir (Wong, Yuen ve Li 2015).

Manchiraju ve Sadachar (2018) yaptıkları çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar ve problemlı İnternet kullanımını incelemiştir. Araştırmaya 312 birey katılmıştır. Araştırma sonucunda özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının gerçek hayatta doyrulmaması problemlı İnternet kullanımını artırmakta olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin katıldığı bir çalışmada psikolojik ihtiyaçlar ve problemlı İnternet kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaş ortalamaları 22 olan 400 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışma sonucunda günlük hayatta karşılanmayan psikolojik ihtiyaçların problemlı İnternet kullanımı için risk faktörü olduğu tespit edilmiştir (Casale ve Fioravanti, 2015).

Ergenler üzerinde yapılan başka bir çalışmada temel psikolojik ihtiyaç doyrumu başarı yönelimleri, öz yetkinlik, akademik performans ve yaşam doyrumu arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırma 8 ve 10. Sınıflar devam eden öğrencilerle yapılmıştır. Araştırma sonucunda özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacı ile öz-yeterlik, başarı yönelimleri, akademik başarı ve yaşam doyrumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilirken yeterlik ihtiyacı ile başarı yönelimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Diseth, Danielsen ve Samdal, 2012).

Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary (2007) Temel psikolojik ihtiyaç doyrumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma üç çalışma şeklinde yürütölmüştür. Araştırma sonucuna göre temel psikolojik ihtiyaç doyrumu yaşayan insanların çevreleri ile iyi ilişkiler geliştirebildiği saptanmıştır. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaç doyrumunun öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği ve ihtiyaç doyrumu sonucu olan kaliteli ilişkiler de öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir.

Mills ve Allen (2020) öz belirleme kuramı çerçevesinde İnternet üzerinden oyun oynama ve İnternet kullanımı ile ilgili yaptıkları çalışmada günlük yaşamda özerklik, yetkinlik ve ilişki ihtiyaç doyrumu yaşayamayan bireylerin öz düzenlemelerinin zayıf olduğunu ve bu durumunda İnternette oyun oynama gibi problemlı İnternet kullanımına yol açtığını belirtmişlerdir.

#### **2.4.2.2. Öz Belirleme Kuramı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Lise düzeyi ergenlerle yapılan bir çalışmada psikolojik ihtiyaçlar, problemlı İnternet kullanımı ve yaşam doyrumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda temel

psikolojik ihtiyaçlar ve problemlili İnternet kullanımı arasında olumsuz manidar bir ilişki olduğu sonucuna varılırken temel psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam doyumunu arasında ise olumlu manidar bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan ergen bireylerin yaşam doyumunun arttığı ve bunun sonucunda İnterneti daha sağlıklı kullanıldığı söylenebilmektedir (Okur, 2019).

Akyürek (2019) yaptığı deneysel çalışmada öz belirleme kuramına dayalı müdahale programının akademik yılmazlığa etkisini incelemiştir. Yaşları 15-16 olan 70 öğrencinin dahil olduğu çalışma 8 hafta sürmüŐtür. Çalışma sonucunda programın akademik yılmazlık düzeyini arttırdığı saptanmıştır.

Gl (2020) yaptığı çalışmada çocukluk döneminde bir iŐte çalıŐmıŐ bireylerin iş hayatındaki yaŐantılarının Őimdiki benlik saygıları ve yaşam doyumları arasın temel psikolojik ihtiyaçların rolü üzerinde çalışılmıştır. Çalışmaya 18-25 yaş arası 1198 niversite Ğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda çocuklukta iş deneyimine sahip kişilerin temel psikolojik ihtiyaçları, benlik saygıları ve yaşam doyumları, işin gereklerine ve çalışma özelliklerine göre değişiklik olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir bulgu ise çalıŐmadan kaynaklı aile ve okul ile yaşadıkları problemler temel psikolojik ihtiyaçlar doyurulmadığı için yetiŐkinlik dönemindeki benlik saygısı ve yaşam doyumunu olumsuz etkilediği belirtilmiştir.

Temel psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam doyumunu ve kişilik özellikleri arasındaki etkileŐimdeki rolünü araŐtırmıŐlardır. Araştırmaya yaşları 17-25 olan 499 niversite öğrencisinin katılmıştır. Araştırma sonucunda dıŐadönük ve nevrozizm kişilik özelliği ve yaşam doyumunu arasında temel psikolojik ihtiyaç doyumunu aracı rolün kısımlı olduğu öz denetim ve uyumluluk kişilik özellikleri ve yaşam doyumunu arasında ise tam aracı rol aldığı saptanmıştır (Biener, 2020).

Yılmaz (2020) temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve bilinçli farkındalık arasında stresle başa çıkma becerilerinin rolünü incelemiştir. 188 kız 75 erkek olmak üzere toplam 263 niversite Ğrencisi araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve bilinçli farkındalık arasında stresle başa çıkma becerilerinin önemli bir aracı rol olduğu tespit edilmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulması ve bilinçli farkındalık kazanmak için stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Suça karışmış çocuklarla yapılan bir çalışmada da psikolojik ihtiyaçlar kapsamında suç iŐleme sebepleri kapsamlı bir Şekilde incelenmiştir. Çalışmaya 100 suça karışmış ocuk katılmıştır. Çalışma sonucun çocukların biriciklik duyguları ve psikolojik ihtiyaçlar arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Diğer bir bulgu ise çevreden gereken sosyal desteği alamayan çocukların temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmadığı için öz kontrolleri gelişmemiş

ve suça karışmış olabilecekleri belirtilmiştir. Aynı zamanda annenin yaşam doyumunun düşük olması çocukların biriciklik duygusunun da düşük olmasına sebep olduğu için biriciklik duygusu gelişmeyen çocukların öz kontrollerinin de gelişmediği bulgular arasındadır (Tuncel, 2016)

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile problemlili medya kullanımı ve problemlili İnternet kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaş ortalamaları 20 olan 436 üniversite öğrencisi ile çalışma yürütülmüştür. Çalışma sonucunda gerçek yaşamda temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmaması hem problemlili medya kullanımı hem de problemlili İnternet kullanımı düzeyini artmasına neden olduğu belirtilmiştir (Kozan, Baloğlu ve Kesici 2019).

Ergenlerle yapılan bir çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar ile problemlili İnternet kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 165 ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda gerçek hayatta temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayamayan ergenlerin problemlili İnternet kullanım düzeyleri yüksek çıktığı belirtilmiştir. Ayrıca İnternet kullanımına yönelik bilişsel farkındalık kazanan ve problem çözme becerilerinin farkına varmayla problemlili İnternet kullanımının azaltılabileceği belirtilmiştir (Ataşalar ve Michou, 2019).

Lise düzeyindeki ergenler üzerinde yapılan başka bir çalışmada akademik erteleme temel psikolojik ihtiyaçlar ve problemlili İnternet kullanımı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya 421 erkek ve 493 kız olmak üzere 914 ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda problemlili İnternet kullanımı ile temel psikolojik ihtiyaç doyumu arasında anlamlı olumsuz doğrudan bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçlarla akademik erteleme arasında olumsuz anlamlı bir ilişki olduğu da bulgular arasındadır (Can ve Zeren, 2019).

Çankaya (2009) üniversite eğitimine devam eden 414 öğrenci ile öz-belirleme kuramına dayanan, temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna ilişkin öz- belirleme modelinin test edildiği ve modelin Türk kültürüne ne düzey de uygun olduğu araştırılan çalışmada aile ve arkadaş çevrelerinden algıladıkları desteğin üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada etkili olduğu ve karşılanan ihtiyaçların da öznel iyi oluşları üzerinde olumlu etki sağladığını belirtmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya yaşları 17 ile 25 arası değişen 126 erkek ve 205 kız öğrenci olmak üzere toplamda 331 katılımcı ile araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyi arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yani temel psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş düzeyini yükselttiği belirlenmiştir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012).

İlhan ve Özbay (2010) yaşam hedeflerinin ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşa etkisinin incelendiği bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya yaş aralığı 18-28 olan 697 kız ve 777 erkek olmak üzere 14 devlet üniversitesinden 1474 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonucunda içsel hedeflerin ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Yapılan farklı bir çalışmada da öznel iyi oluşun temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Türkdoğan ve Duru, 2012).

Durmaz ve Akkuş (2016) un lise düzeyi ergenlerle yaptığı çalışmada öğrencilerin matematik derslerindeki temel psikolojik ihtiyaç doyumunun, matematik kaygısı ve motivasyonu arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırmada liseye devam eden 10. Sınıf öğrencilerinde 440 ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun motivasyonu artırıcı, kaygıyı azaltıcı etkisi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca araştırmanın bir diğer bulgusu olarakta temel psikolojik ihtiyaç doyumunun derse yönelik motivasyonu arttırdığı belirtilmiştir.

Lise dönemi ergenlerle yapılan çalışmada psikolojik ihtiyaç doyumu ve mutluluk ilişkisi incelenmiştir. Yaş aralığı 17-45 olan 192 katılımcı ile çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda psikolojik ihtiyaç doyumunun mutluluğu olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. Yetkinlik ihtiyacının doyurulması mutluluğu en çok yordayan değişken olmuş ve özerklik ve ilişkili olma sırayla mutluluğu yordayan alt boyutlar olarak tespit edilmiştir (Sapmaz, Doğan, Sapmaz, Temizel ve Tel, 2012).

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada psikolojik ihtiyaç doyumu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 474 kız ve 273 erkek olan 747 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda ilişkili olma ihtiyaç doyumu ile olumsuz benlik arasındaki ilişkinin en fazla olduğu saptanmıştır. Bulgulara göre ilişkili olma ihtiyacı doyurulmamış bireylerin olumsuz benlik algısı yüksek çıkmaktadır. Sonuç olarak psikolojik ihtiyaç doyumu sağlayabilen insanların psikolojik sağlık düzeyleri de yüksek olduğu belirtilmiştir (Uzman, 2014).

342 üniversite öğrencisi ile temel psikolojik ihtiyaçla öz saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılar 125 kız ve 217 erkek öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ve ilişkili olma ihtiyaç doyumunun öz saygısını etkilediği saptanırken yetkinlik ihtiyaç doyumunun öz saygısını açıklamadığı belirtilmiştir (Ümmet, 2015).

Lise düzeyi ergenler ile yapılan çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü ebeveyn tutumu ve problemlerle İnternet kullanımı ilişkisinde incelenmiştir. Araştırmaya 653 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda temel psikolojik ihtiyaçlardan her üçünde (özerklik,

yetkinlik ve ilişkili olma) anne ve babaya olmak üzere ayrı ayrı her iki ebeveyn tutumu ve problemlili İnternet kullanımını arasında aracı rol aldığı belirlenmiştir (Bayoğlu, 2009).

Eyyüpoğlu ve Özbay (2018) İnternet bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 352 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada 175 kız 177 erkek öğrenci bulunmaktadır. Çalışma sonucunda ise psikolojik ihtiyaçların internet kullanımının yordayıcısı olduğunu ve İnternet bağımlılığı ile psikolojik ihtiyaç doyumunu arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Canoğulları ve Güçray (2017) ergenlerle yaptıkları çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar ve problemlili İnternet kullanımını arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 9., 10. ve 11. Sınıftan 344 kız ve 300 erkek öğrenci katılmıştır. Çalışma sonucunda problemlili İnternet düzeyi yüksek olan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç düzeyleride yüksek olduğu saptanmıştır.

Psikolojik ihtiyaç ve problemlili İnternet kullanımını arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma lise düzeyi ergenlerle yürütölmüştür. 914 ergen öğrencinin katıldığı çalışmanın sonucunda temel psikolojik ihtiyaç ve problemlili İnternet kullanımını arasında olumsuz manidar bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani problemlili İnternet kullanımını arttıka psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşandığı bulgusu elde edilmiştir. Bu bulgunun yanı sıra özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacının her üçünüde problemlili İnternet kullanımını ile ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Can, 2018).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1.Araştırma Modeli

Lise dönemi ergenlerde öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının problemlili İnternet kullanımı düzeyine etkisinin incelenmesinin amaçlandığı bu araştırma yarı deneysel desende tasarlanmıştır. Deneysel araştırmalar araştırmacı tarafından oluşturulan farkların bağımlı değişken üzerindeki etkisi incelendiği araştırmalar iken yarı deneysel desen ise eşleştirilmiş grupların rastgele deney grupları olarak belirlendiği araştırmalardır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2015). Deneysel desenlerde bağımsız değişkeni tanımlayan en az iki işlemin bağımlı değişken üzerinde etkileri karşılaştırılır ve bağımsız değişken araştırmacı tarafından kontrol altında tutulur (Fraenkel ve Wallen, 2008).

Bu araştırmada da bağımsız değişken olan öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının, bağımlı değişken olan problemlili İnternet kullanımı düzeyine etkisi incelenmek istenildiği için yarı deneysel desenlerden ‘öntest- sontest eşleştirilmiş kontrol gruplu desen’ kullanılacaktır.

**Tablo 1.** Araştırmada kullanılan deneysel desenin gösterimi

	Grup	Öntest	İşlem	Sontest
R	Deney	Ö1	X	Ö2
R	Kontrol	Ö3		Ö4

Tabloda verilen sembollerden; Ö1, deney grubunun Öntest, Ö2, sontest ölçümlerini, Ö3, kontrol grubunun öntest Ö4 sontest testi ölçümlerini simgelemektedir. Gruplara seçkisiz atanan denekleri R tanımlar. Bağımsız değişken olan ve bağımlı değişkenlere etkisi test edilmek istenen ve sadece deney grubuna uygulanan X; grupla psikolojik danışma programını göstermektedir.

### 3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim öğretim yılında, Gaziantep ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı liselerde öğrenim görmekte olan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya uygun olan çok aşamalı örnekleme yöntemi yapılmıştır.

**Tablo 2.** Çalışma grubunu belirlemeye yönelik problemlili İnternet kullanımı ölçeği ve ihtiyaç doyumu ölçeği betimsel istatistikleri

Ölçek	N	Sınıf			Cinsiyet		Ortalama	Aralık	Sd
		9.	10.	11.	Kız	Erkek			
<b>PİK (Ergen)</b>	180	70	67	69	87	93	61.6064	91.000	18.76521
<b>İhtiyaç Doyumu</b>	180	70	67	69	87	93	97.0112	83.000	17.13889

Grupla psikolojik danışma programının katılımcılarını belirlemek için 200 öğrenciye “İhtiyaç Doyumu Ölçeği” ve “Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen” uygulanmıştır. Uygulama sonucunda eksik kodlamadan dolayı 20 öğrenci veri analizinden çıkarılarak analiz 87’si kız ve 93’si erkek olan 9. sınıftan 70, 10. sınıftan 67 ve 11. sınıftan 69 olmak üzere 180 öğrencinin verileri ile yapılmıştır.

**Tablo 3.** Deney ve Kontrol Gruplarının sınıf düzeyi ve cinsiyet özellikleri

	N	Sınıf Düzeyi			Cinsiyet		Genel Toplam
		9.	10.	11.	Kız	Erkek	
<b>Deney</b>	11	7	1	3	7	4	11
<b>Kontrol</b>	11	7	3	1	8	3	11

Tarama çalışması sonucunda “Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen” den ortalamanın üstünde alan öğrenciler belirlenmiş ve bu belirlenen öğrencilerin içinden “İhtiyaç Doyumu Ölçeği” nden düşük alan öğrenciler gözetilerek bir deney (n=11) ve bir kontrol (n=11) grubu oluşturulmuştur. Denek havuzu oluşturulurken ‘Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeğinden yüksek puan alan öğrenciler ve İhtiyaç Doyumu Ölçeğinden düşük puan alan öğrenciler’ amacı gözetildiği için amaçsal örnekleme yapılmıştır. Amaçsal (amaçlı) örnekleme,

seçkisiz olmayan bir örnekleme türüdür (Büyüköztürk vd., 2015). Amaçsal örnekleme sonucunda puanları denk olan öğrenciler eşleştirilmiştir ve basit seçkisiz olarak deney ve kontrol grubuna yerleştirilmiştir. Her bir örnekleme birimine eşit seçilme hakkının verildiği örnekleme yöntemi basit seçkisiz örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2015).

### **3.3. Verilerin Toplanması**

Araştırmaya ilk olarak etik kuruldan araştırma yapmak için izin alınmıştır. Daha sonra programın uygulanacağı lise belirlenmiştir. Okul müdürü ve psikolojik danışmanla görüşülerek 12. Sınıflar üniversite sınavına hazırlık döneminde oldukları için çalışmaya dahil edilmemiştir. Onay yazısından sonra Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği- Ergen, İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Problemlili İnternet Kullanımı Ölçek-Ergen' den grup ortalamasının üstünde alan ve İhtiyaç Doyumu Ölçek'inden düşük alan öğrenciler tespit edilerek 22 öğrenci deney ve kontrol grubu için belirlenmiştir. Öğrenciler deney ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanmıştır. Deney grubuna grupta psikolojik danışma programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır.

### **3.4. İşlem**

Program 2019 öğretim yılı bahar yarıyılında Gaziantep merkezde bulunan bir lisede yapılmıştır. Deney grubundaki bireylere okulun grupta psikolojik danışma oturumu için ayarlanmış odasında 60-80 dakika 8 oturumluk grupta psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Programın uygulanması her hafta belirli bir günde bir oturum şeklinde gerçekleşmiştir. Öz belirleme kuramına dayalı grupta psikolojik danışma programı ile ilgili yurt içi ve yurt dışı ayrıntılı alanyazın taraması yapılarak oturumlar oluşturulmuştur. Deneklere ön test yapıldıktan 1 hafta sonra sadece deney grubuna uygulanacak olan grupta psikolojik danışma programının lise öğrencileri üzerindeki etkisini ölçmek için sürece başlanılmış ve 8. oturum bittikten sonra son test yapılarak işlem sonlanmıştır.

### 3.4.1. Program

Öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programı lise öğrencilerinin problemlili İnternet kullanımını düzeyini azaltmaya yönelik geliştirilmiştir. Programın amacı problemlili İnternet kullanımını yüksek olan öğrencilere öz belirleme kuramı çerçevesinde İnternet kullanımını hakkında farkındalık kazandırarak problemlili İnternet kullanım düzeylerini azaltmaktır. Problemlili İnternet kullanımını azaltmaya yönelik geliştirilen grupla psikolojik danışma programı öz belirleme kuramına göre geliştirtirilmiş olup öz belirleme kuramının vurguladığı özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçları grup sürecinde ele alınmaya çalışılmıştır. Öz belirleme kuramına göre bireyin iyi oluş düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçlar doğrudan ilişkilidir (Deci ve Ryan, 1985a). Alanyazın da psikolojik ihtiyaçların karşılanamaması halinde bireyin İnternet kullanımını artırdığına yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Ataşalar ve Michou, 2019; Can ve Zeren, 2019; Canoğulları 2014; Casale ve Fioravanti, 2015; Kozan, Baloğlu ve Kesici 2019; Manchiraju ve Sadachar, 2018; Şahin ve Kesici, 2009; Wong, Yuen ve Li, 2015; Yu, Li ve Zhang, 2015). Bu bağlamda amaç belirleme ve seçim hakkı başlıklı 3. ve 4. oturumlarda özerklik ihtiyacı, güçlü yönler ve mücadelenin önemi başlıklı 5. ve 6. oturumlarda yetkinlik ihtiyacı ve sanal ve gerçek ortamdaki ilişkiler başlıklı 7. oturumda ise ilişkili olma ihtiyacına yönelik süreç oluşturulmuş ve işlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca program problemlili İnternet kullanımına yönelik olduğu için problemlili İnternet kullanımını kuramlarından Suler'in (1999) kuramına göre geliştirilmiştir. Suler (1999) kuramında problemlili İnternet kullanımının altında yatan nedenin ihtiyaçlar olduğunu belirtmiştir. Suler'e (1999) göre birey fizyolojik ihtiyaç, kişiler arası temas ihtiyacı, öğrenme ve saygınlık ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı için İnternet kullanmaktadır. Bu bağlamda kendini gerçekleştirme ihtiyacı bütün oturumların temel amacı olarak ele alınırken öğrenme ve saygınlık ihtiyacını seçim hakkı, güçlü yönler ve mücadelenin önemi başlıklı 4.,5. ve 6. oturumlarda ele alınmaya çalışılmıştır. 7. oturumda ise sanal ve gerçek ortamdaki ilişkiler ele alınmış ve kişiler arası temas ihtiyacı verilmeye çalışılmıştır. Son olarak fizyolojik ihtiyaç çok temel bir ihtiyaç olduğu için uzman görüşü ile programda ele alınmamıştır. Grupla psikolojik danışma programı kısaca şu şekildedir:

**1.Oturum:** Grup üyelerinin birbirleri ile tanışması için ısınma etkinliği yapılmış üyelerin bireysel amaçları ve grup amacı hakkında paylaşımlarda bulunulmuş, grup kuralları birlikte belirlenmiş ve grup süreci hakkında bilgi verilmiştir.

**2.Oturum:** Oturuma ısınma etkinliği ile başlanmıştır. İnternetin olumlu ve olumsuz özelliklerinin farkına varmaları için öncelikle faydalı ve zararlı yönlerini yazmaları istenmiş

daha sonra bir etkinlik ile İnternet kullanımları ile ilgili neyi değiştirmek istedikleri hakkında paylaşım yapmaları istenmiştir. İnternet kullanımları ile ilgili hangi davranışlarını değiştirmek istedikleri hakkında seçim duygusu yaşayan üyelerin davranış sorumluluklarının kendilerinde olduğu farkındalığı kazandırılmaya çalışılmıştır.

**3.Oturum:** Oturuma grup içi ilişkileri pekiştirmek için ısınma etkinliği ile başlanır. Daha sonra kısa ve uzun vadeli amaçları hakkında konuşulur ve özerklik kavramı açıklanarak amaç ve özerklik arasındaki ilişki hakkında konuşulur. Kendi başına amaç belirleyip eyleme geçmenin ne kadar önemli olduğu ve İnterneti hangi amaçla kullandıkları hakkında farkındalığı kazandırılmaya çalışılmıştır.

**4.Oturum:** Oturumda ısınma etkinliği yaptıktan sonra grup üyelerine seçim ve sorumluluk hakkında bilgi verilmiştir. Bir etkinlik yardımı ile bütün grup üyelerinin İnternet kullanımı amaçları ve bu amaçlara ulaşmak için farklı kendine özgü alternatifleri belirlemesi istenir ve böylece İnternet kullanımını azaltmak için başka alternatiflerin var olduğu farkındalığı kazandırılmaya çalışılır.

**5.Oturum:** Isınma etkinliğinin ardından grup üyelerinin güçlü yönlerinin farkına varmaları ięin bir etkinlik yapılmıştır. Daha sonra yetkinlik kavramı detaylı olarak ele alınmış ve İnterneti sağlıklı bir şekilde kullanmak ięin hangi güçlü yönlerinin olduğu hakkında dūřünmeleri istenmiştir. Daha sonra İnternet kullanımları ile ilgili değiştirmek istedikleri davranış ięin hangi güçlü özelliklerinin var olduğu farkındalığı kazandırılmaya çalışılmıştır.

**6.Oturum:** Bu oturumda grup üyeleriyle potansiyele uygun hedef belirlemenin ve başarıdan ziyade çabanın önemini tartışılmıştır. Daha sonra grup üyelerine başaramayacakları görevler verilerek bir etkinlik yapılmıştır. Bu etkinlikle üyelere asıl olanın mücadele olduğu farkındalığı kazandırılmaya çalışılmıştır. Daha sonra İnternet kullanımını azaltmakla ilgili potansiyele uygun gerçek hedefler belirlenmiştir.

**7.Oturum:** Grup üyeleri ile ilişkili olma kavramı ve sağlıklı ilişki hakkında paylaşımlar yapılmıştır. Daha sonra sırayla etkinlik içinde kendileri için önemli olan insanlarla ilişkileri ile sanal ve gerçek ortamdaki ilişkileri hakkında farkındalık kazandırılmaya çalışılmıştır.

**8.Oturum:** Grup üyeleri ile grup süreci hakkında değerlendirmeler yapılmış, grup sürecinde belirlenen kişisel amaçların farkına varma ve ne kadarına ulaşılıp ulaşılmadığı hakkında paylaşımlar yapılmıştır. Daha sonra grup ilişkileri sona erdirilmiştir.

### 3.5. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen Formu, İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

#### 3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya dahil olan bireylerin sosyo-demografik durumu ile ilgili bilgiler için hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formu çalışmaya katılan ergenlerin yaş, cinsiyet, sınıf, anne baba eğitim durumu gibi sosyo-demografik özellikler hakkında bilgi toplamak amacıyla kullanılmıştır.

#### 3.5.2. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen Formu (PİKÖ-E)

Ceyhan ve Ceyhan (2014) ergenler için ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını lise öğrencileri üzerinde yapmışlardır. Faktör analizi sonucunda ergenlerin problemlı İnternet kullanım davranışı düzeylerini belirlemeye yönelik 27 maddeden oluşan bir ölçek elde edilmiştir. Ölçek maddeleri “Hiç uygun değil” (1 puan), “Nadiren uygun” (2 puan), “Biraz uygun” (3 puan), “Oldukça uygun” (4 puan) ve “Tamamen uygun” (5 puan) biçiminde puanlanan 5’li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan ise 135’tir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği ergenlerin problemlı İnternet kullanımlarının arttığına ve sağlıksız hâle geldiğine işaret etmektedir. PİKÖ-E üç alt boyuttan oluşmakta olup bunlar da; İnternetin olumsuz sonuçları, ařırđ kullanım ve sosyal fayda/sosyal rahatlđıktır. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayılarının, İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutu için .91, Sosyal fayda/ sosyal rahatlđık alt boyutu için .75 ve Ařırđ Kullanım alt boyutu için .79 iken ölçeğin genelinde .92 olduğu saptanmıştır.

#### 3.5.3. İhtiyaç Doyumu Ölçeği

Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) yapmıştır. Üç boyuttan (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) ve 21 maddeden oluşan ölçek, Likert tipindedir ve 1 – 7 arasında puanlanmaktadır. Her alt ölçekteki maddelerin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanları, bütün ölçeğin puanlarının toplanması ile de toplam puan elde edilmektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak için açıklayıcı (AFA)

ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmış, orijinalinde olduğu gibi üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Güvenirlilik analizi sonuçlarına göre, özerklik alt ölçeği için .82, yeterlik alt ölçeği için .80, ilişkili olma alt ölçeği için ise .81 Cronbach-Alfa katsayıları elde edilmiştir. Yapılan test tekrarı sonucunda Özerklik için .71, Yeterlik için .60, İlişkili Olma için .74 ve toplamda İhtiyaç Doyumu Ölçeği için ise .83 korelasyon katsayıları bulunmuştur. Katılımcıların aldığı yüksek puanlar, temel psikolojik ihtiyaç doyumunun yüksek olduğunu, düşük puanlar ise temel psikolojik ihtiyaç doyumunun düşük olduğunu göstermektedir (Cihangir-Çankaya ve Bacanlı, 2003).

### **3.6. Verilerin Analizi**

Verileri analiz etmek için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizi sürecinde, hipotezleri test etmek amacı ile iki farklı kovaryans analizi (ANCOVA) gerçekleştirilmiştir. Kovaryans analizi, bir araştırmada bağımlı değişken ile ilişkili olabileceği düşünülen bir başka değişkenin istatistiksel olarak kontrol altına alınmasını sağlayan istatistiksel olarak güçlü bir karşılaştırma analizidir (Büyüköztürk, 2011). Kovaryans analizi, bağımlı değişkeni etkileyebilecek değişkenleri kontrol altına alarak gruplar içi hata varyansını azaltmak amacı ile yapılır (Field, 2018). Ön test son test kontrol gruplu desenlerde kovaryans analizi grupların ön teste göre düzeltilmiş son test puanlarının karşılaştırılmasını sağlamaktadır, ön test son test kontrol gruplu deneysel desenlerde işlemin etkililiğini test etmek için önerilmektedir (Büyüköztürk, 2011). Analize başlamadan önce verilerin doğruluğu kontrol edilmiştir. Daha sonra uç değerlere bakılmıştır. Uç değer olan bir veri, veri setinden çıkarılmıştır. Verilerin normallik analizi sürecinde, basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiş, verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Analiz sürecinde 21 kişilik veri seti olması sebebi ile bootstrapping yapılmıştır. Bootstrapping özelliği, analiz sürecinde örneklemin az olması durumunda, mevcut verilerden örneklem dağılımlarının özelliklerini tahmin ederek yeni bir örneklem oluşturur (Field, 2018). Bu analizde bootstrapping örneklemini 1000 olarak ele alınmıştır.

### **3.7. Bulgular**

Bu araştırmada, birinci aşamada deney ve kontrol gruplarının problemlili İnternet kullanımı ölçeğinden alınan son test puanlarının, uygulanan grupla danışma programı sonucunda değişip değişmediği ön test puanları kontrol edilerek bakılmıştır. İkinci aşamada ise,

deney ve kontrol gruplarının psikolojik ihtiyaç doyumu ölçeğinden alınan son test puanlarının, uygulanan grupta danışma programı sonucunda değişip değişmediği ön test puanları kontrol edilerek bakılmıştır. Kovaryans analizine başlamadan önce, ortak değişken olarak belirlenecek olan değişken ile bağımsız değişken arasında herhangi bir ilişkinin bulunmaması, ortak değişken ile bağımlı değişkene ilişkin regresyon eğrilerinin tüm gruplar açısından homojen dağılması varsayımları test edilmiştir.

### 3.7.1. Problemlı İnternet kullanımı ölçeğine ilişkin son test puanlarına yönelik Kovaryans analizi

Kovaryans analizinin gerçekleştirilebilmesi için iki adet varsayım bulunmaktadır. Birinci varsayım kontrol altına alınacak ortak değişkeni ile bağımsız değişken yani gruplar arasında herhangi bir ilişkinin bulunmamasıdır. İkinci varsayım ise kontrol altına alınacak olan ortak değişken ile bağımlı değişkene ilişkin regresyon eğrilerinin tüm gruplar açısından homojen dağılmasıdır (Field, 2018). Kovaryans analizine başlamadan bu iki varsayımı test edilmiştir. Birinci varsayımı test edebilmek adına problemlı İnternet kullanımı ön test puanlarının deney ve kontrol gruplarında değişip değişmediğini incelemek adına t-testi gerçekleştirilmiştir. İkinci varsayım için ise regresyon eğrilerinin homojenliğine ilişkin model analizi yapılmıştır. Aşağıda varsayımlara yönelik yapılan analizlere ilişkin sonuçlar verilmiştir.

**Tablo 4.** Problemlı İnternet bağımlılığı ölçeği ön test puanlarına ilişkin T-testi tablosu

Grup	N	X	SS	Sd	t	p
Deney	11	86.18	10.28			
				19	.974	.342
Kontrol	10	90.40	9.48			

Kovaryans analizine ilişkin birinci varsayımı test etmek adına yapılan *t*-testi sonuçlarına göre, problemlı İnternet bağımlılığı ölçeği ön test puanlarının deney ve kontrol gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $t=.974$ ,  $p>.05$ ). Problemlı İnternet bağımlılığı ölçeği ön test puanları, deney ve kontrol grubunda olmaya göre değişmemektedir. Analiz sonuçları, kovaryans analizi gerçekleştirilebilmesi için birinci varsayımın karşılandığını göstermektedir.

**Tablo 5.** Problemlü İnternet kullanma ölçeği ön test puanları ile gruplara ilişkin regresyon eğrilerinin homojenliğine ilişkin model testi sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler ort.	F	p
Model	5293.389	3	1764.463	9.026	.001
Grup	.925	1	.925	.005	.946
Ön test	.120	1	.120	.001	.981
Grup * Öntest	74.208	1	74.208	.380	.546
Hata	3323.278	17	195.487		
Toplam	104771.000	21			

Regresyon eğrilerinin homojenlik varsayımını test etmek için geliştirilen model, ortak değişken ve bağımsız değişken arasındaki etkileşimi içerecek şekilde özelleştirilir. Bağımsız değişken ile ortak değişkenin beraber modele etkisi anlamlı çıkması durumunda regresyon eğrilerinin homojenliği varsayımı sağlanamaz (Field, 2018). Problemlü İnternet kullanma ölçeği ön test puanları ile gruplara ilişkin regresyon eğrilerinin homojenliğine ilişkin yapılan model testi sonuçları incelendiğinde, grup ve ön test puanlarının etkileşiminin anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görölmektedir ( $F=.380, p>.05$ ). Regresyon eğrilerinin homojenliğini test etmek adına yapılan model testi sonuçlarına göre, regresyon eğrilerinin homojen dağıldığı görölmektedir. Kovaryans analizine ilişkin iki varsayım test edilmesi sonucunda kovaryans analizi gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 6.** Problemlü İnternet kullanımı ölçeği son-test puanlarının gruplara yönelik betimsel istatistikleri

Grup	N	Ortalama	Düzeltilmiş Ort.	%95 Güven Aralığı		
				Standart Hata	Alt değer	Üst değer
<b>Deney grubu</b>	11	52.6364	52.599	4.191	44.052	62.545
<b>Kontrol grubu</b>	10	84.2000	84.242	4.401	77.334	92.149

Problemlı İnternet kullanımı ölçeği son test puanlarına ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde, ön test puanlarının kontrol edilmesi ile düzeltilmiş problemlı İnternet kullanımı ölçeği son test puanlarına ilişkin ortalamanın kontrol grubunda ( $X=84.24$ ), deney grubuna ( $X=52.60$ ) göre daha fazla olduğu görölmektedir. Deney ve kontrol grubunun problemlı İnternet kullanımı düzenlenmiş son test puanlarına ilişkin güven aralıkları incelendiğinde; deney grubu için, alt değerin 44.05 üst değerin ise 62.54 olduğu bulunmuştur. Kontrol grubu için güven aralıklarının, alt değerin 77.33 üst değerin 92.14 olduğu görölmektedir. Analiz bulgularına göre, problemlı İnternet kullanımı ölçeği düzenlenmiş son test puanlarına ilişkin en yüksek ortalamanın kontrol grubuna ait olduğu görölmektedir. Güven aralıklarına ilişkin bulgular ise, deney grubuna ait güven aralıklarının kontrol grubuna ait güven aralıkları tarafından kapsamadığı görölmektedir. Bu değer, deney grubuna ait olan bireylerin problemlı İnternet kullanımı ölçeği düzeltilmiş son test puanlarının kontrol grubunda bulunan katılımcılar tarafından karşılanmadığı şeklinde yorumlanabilmektedir.

**Tablo 7.** Problemlı İnternet kullanımı ölçeği son-test puanlarına ilişkin Kovaryans Analizi sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler ort.	F	p	Kısmi eta kare	Testin gücü
<b>Model</b>	5219.180	2	2609.590	13.826	.000	.606	.994
<b>Ön test puanı</b>	.659	1	.659	.003	.954	.000	.003
<b>Grup</b>	4995.274	1	4995.274	26.465	.000	.595	.998
<b>Hata</b>	3397.486	18	188.749				
<b>Toplam</b>	104771.000	21					

Kovaryans analizi sonuçlarına bakılmadan önce varyansların homojenliği varsayımını incelemek adına Levene testi yapılmıştır. Yapılan Levene testi sonuçlarına göre varyansların homojen dağıldığı görölmüştür ( $LF=3.838$ ,  $p>.05$ ). Yapılan kovaryans analizi sonuçlarına göre, deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların problemlı İnternet kullanımı ölçeği ön test puanlarına göre düzeltilmiş son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır ( $F(1,18)=26.465$ ,  $p<.001$ ). Ön test puanlarının kontrol edilmesi ile düzeltilmiş problemlı İnternet kullanımı ölçeği son test puanlarına ilişkin ortalamanın kontrol grubunda ( $X=84.24$ ), deney grubuna ( $X=52.60$ ) göre daha fazla olduğu görölmektedir. Yapılan kovaryans analizi sonuçlarına göre, uygulanan grupla psikolojik danışma programının problemlı İnternet kullanımı düzeyini azalttığı görölmektedir. Eta kare değerleri incelendiğinde ise, farklı

gruplarda olmanın, ön test puanlarından bağımsız olarak, problemlili İnternet kullanımı ölçeği son test puanlarının %60'ını açıkladığı görülmektedir. Ayrıca testin gücü (.99) yüksek bulunmuştur.

### 3.7.2. İhtiyaç doyumu ölçeğine ilişkin son test puanlarına yönelik kovaryans analizi

Verilerin analizi sürecinde hipotezleri test etmek amacı ile ikinci aşamada psikolojik ihtiyaç doyumu ölçeği son test puanlarının, ön test puanları kontrol edildiğinde gruplara göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek adına kovaryans analizi gerçekleştirilmiştir. Kovaryans analizine başlamadan yukarıda bahsedilen kovaryans analizine ilişkin varsayımlar test edilmiştir. Aşağıda varsayımlara ilişkin test sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 8.**İhtiyaç doyumu ölçeği ön test puanlarına ilişkin T-testi tablosu

Grup	N	X	SS	Sd	t	p
Deney	11	92.82	11.93	19	.939	.359
Kontrol	10	98.4	15.25			

Kovaryans analizine ilişkin birinci varsayımı test etmek adına yapılan *t*-testi sonuçlarına göre, psikolojik ihtiyaç doyumu ölçeği ön test puanlarının deney ve kontrol gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $t=.939$ ,  $p>.05$ ). Psikolojik ihtiyaç doyumu ölçeği ön test puanları, deney ve kontrol grubunda olmaya göre değişmemektedir. Analiz sonuçları, kovaryans analizi gerçekleştirilebilmesi için birinci varsayımın karşılandığını göstermektedir.

**Tablo 9.** İhtiyaç doyumu ölçeği ön test puanları ile gruplara ilişkin regresyon eğrilerinin homojenliğine ilişkin model testi sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler ort.	F	p
Model	3945.818	3	1315.273	9.166	.001
Grup	868.445	1	868.445	6.052	.025
Ön test	1291.048	1	1291.048	8.997	.008
Grup * Öntest	528.760	1	528.760	3.685	.072
Hata	2439.420	17	143.495		
Toplam	235815.000	21			

Psikolojik ihtiyaç doyumu ölçeği ön test puanları ile gruplara ilişkin regresyon eğrilerinin homojenliğine varsayımını test etmek adına yapılan model testinde grup ve ön test etkileşiminin anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir ( $F=3,685, p>.05$ ). Yapılan model testi sonuçlarına göre, regresyon eğrilerinin homojen dağıldığı varsayılmaktadır. İlgili varsayımların test edilmesi ile beraber İhtiyaç doyumu ölçeği son test puanlarına yönelik kovaryans analizi gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 10.** İhtiyaç doyumu ölçeği son test puanlarının gruplara yönelik betimsel istatistikleri

Grup	N	Ortalama	Düzeltilmiş Ort.	%95 Güven Aralığı		
				Standart Hata	Alt değer	Üst değer
<b>Deney grubu</b>	11	113.1818	115.022	3.914	107.630	122.865
<b>Kontrol grubu</b>	10	95.0000	92.976	4.110	84.535	103.038

Psikolojik ihtiyaç doyumu ölçeği son test puanlarına ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde, ön test puanlarının kontrol edilmesi ile düzeltilmiş p psikolojik ihtiyaç doyumu ölçeği son test puanlarına ilişkin ortalamanın kontrol grubunda ( $X=92.98$ ), deney grubuna ( $X=115.02$ ) göre daha fazla olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol grubunun psikolojik ihtiyaç doyumu düzenlenmiş son test puanlarına ilişkin güven aralıkları incelendiğinde; deney grubu için, alt değer 107.63 üst değer ise 122.86 olduğu bulunmuştur. Kontrol grubu için güven aralıklarının, alt değer 84.53 üst değer 103.04 olduğu görülmektedir. Analiz bulgularına göre, psikolojik ihtiyaç doyumu ölçeği düzenlenmiş son test puanlarına ilişkin en yüksek ortalamanın deney grubuna ait olduğu görülmektedir. Güven aralıklarına ilişkin bulgular ise, deney grubuna ait güven aralıklarının kontrol grubuna ait güven aralıkları tarafından kapsanmadığı görülmektedir. Bu değer, deney grubuna ait olan bireylerin psikolojik ihtiyaç doyumu ölçeği düzeltilmiş son test puanlarının kontrol grubunda bulunan katılımcılar tarafından karşılanmadığı şeklinde yorumlanabilir.

**Tablo 11.** İhtiyaç doyumu ölçeği son-test puanlarına ilişkin kovaryans analizi sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler ort.	F	p	Kısmi eta kare	Testin gücü
Model	3417.058	2	1708.529	10.361	.001	.535	.970
Ön test puanı	1685.456	1	1685.456	10.221	.005	.362	.856
Grup	2433.022	1	2433.022	14.755	.001	.450	.952
Hata	2968.180	18	164.899				
Toplam	235815.000	21					

Kovaryans analizi sonuçlarına bakılmadan önce varyansların homojenliği varsayımını incelemek adına Levene testi yapılmıştır. Yapılan Levene testi sonuçlarına göre varyansların homojen dağıldığı görülmüştür (LF= .66,  $p > .05$ ). Yapılan kovaryans analizi sonuçlarına göre, deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların psikolojik ihtiyaç doyumu ölçeği ön test puanlarına göre düzeltilmiş son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır ( $F(1,18) = 14.755$ ,  $p < .001$ ). Ön test puanlarının kontrol edilmesi ile düzeltilmiş psikolojik ihtiyaç doyumu ölçeği son test puanlarına ilişkin ortalamanın kontrol grubunda ( $X=92.98$ ), deney grubuna ( $X=115.02$ ) göre daha az olduğu görülmektedir. Yapılan kovaryans analizi sonuçlarına göre, uygulanan grupla psikolojik danışma programının psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyini arttırdığı görülmektedir. Eta kare değerleri incelendiğinde ise, farklı gruplarda olmanın, ön test puanlarından bağımsız olarak, ihtiyaç doyumu ölçeği son test puanlarının %45'ini açıkladığı görülmektedir. Ayrıca testin gücü (.97) yüksek bulunmuştur.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde lise öğrencileri üzerinde uygulanan öz-belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının öğrencilerin problemlili İnternet kullanımı etkisine dair bulgular ilgili alanyazın kapsamında tartışılmıştır. Ayrıca araştırma bulgularından yola çıkarak gelecekte yapılacak olan araştırmalara öneriler sunulmuştur.

#### 4.1. Tartışma

Öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin problemlili İnternet kullanımı düzeyine etkisinin incelendiği çalışmada ulaşılan sonuçlar alanyazın bağlamında tartışılmıştır.

##### 4.1.1. Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Problemlili İnternet Kullanımı Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma

Öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin problemlili İnternet kullanımı düzeyine etkisi olduğu görülmektedir. Sekiz oturumdan oluşan grupla psikolojik danışma programının sonunda alınan ön test puanlarına göre düzeltilmiş son-test ölçümleri incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının problemlili İnternet kullanımı ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir değişiklik saptanmıştır. Araştırma sonucunda uygulanan grupla psikolojik danışma programının, lise öğrencilerinin problemlili İnternet kullanımı üzerinde etkili olmuştur.

Araştırma sonucunda öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının problemlili İnternet kullanımını azalttığı saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma psikolojik ihtiyacını karşılamaya yönelik çevreden destek alan bireylerin problemlili İnternet kullanımı gibi problem davranışlara yönelimleri azalmaktadır (Oktan, 2015; Williams, Cox, Kouides ve Deci, 1999; Yüce, 2018). Öz belirleme kuramına göre psikolojik iyi oluş için bireye özerk destek sağlanmalı ve bireyde böylece temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için motive olmalıdır (Ryan ve Deci, 2000).

Ergenler İnternet üzerinde psikolojik ihtiyaçları karşılamaya çalışmaktadır (Shen, Lui ve Wang 2013). Problemlili İnternet kullanımı ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi

açıklamaya çalışan birçok araştırma yapılmıştır. Sosyal ilişki ihtiyacı (Nothey, 2009), eğlenme ihtiyacı (Dursun Eraslan- Çapan, 2018), topluma ait hissetme ihtiyacı (Primo, Pereira ve Freitas, 2000), yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma (Yu, Li ve Zhang, 2015), özgür olma (özerklik ihtiyacı) (Can, 2018) bunlardan bazılarıdır. Ergenlik döneminde yaşanan bazı problemlerden kaynaklı aile ortamından uzaklaşmış ve sosyal ilişkilerinde de zayıf olan ergenler İnterneti sağlıksız bir şekilde kullanabilmektedirler (Elevli, 2019; Ögel, 2012). Ayrıca diğerleri ile ilişkide sıkıntı yaşayan bireylerde problemlili İnternet kullanım düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Derin, 2013; Kalaitzaki, Birtchnell, 2014; Liu, ve ark., 2015). Problemlili İnternet bağımlılığı sonucu oluşan çevrim içi ilişkilerin artmasından kaynaklı birey çekingen olmaktadır. Gerçek yaşamdaki ilişkilerden uzak durmakta grup içinde etkileşimde bulunmamaktadır. Gerçek yaşamdaki ilişkilerden çekinerek sadece çevrim içi ilişkiler kurmak istemektedir (Young ve Abreu, 2012). Sanal çevreyle ilişkileri fazla olan kişilerin zamanla gerçek hayattaki kişilerle ilişkileri zayıflamakta ve İnternet üzerinden kurulan ilişki o an iyi oluş sağlasa da ileriki süreçte gerçek çevresinden kopan birey için sıkıntı yaratmaktadır (Karagülle ve Çaycı, 2014). İnternetin sağlıksız kullanımının özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaç doyumu düzeyine olumsuz etki ettiği belirtilmektedir (Can ve Zeren, 2019). Yine başka bir çalışmada problemlili İnternet kullanım düzeylerini düşük ergenlerin daha fazla özerklik, yetkinlik ve ilişki psikolojik ihtiyaca sahip oldukları saptanmıştır (Canoğulları, 2014). Zhu, Chen, Chen ve Chern (2011) yaptıkları çalışmada ise yetkinlik psikolojik ihtiyacı düşük bireylerin İnternetin sağladığı olanaklarla bu ihtiyaçlarını karşılayabildiklerini fakat bu ihtiyacı karşılamak için İnternette daha çok vakit geçirmeninde olumsuz etkileri olacağını belirtmişlerdir. Bu sonuçta gerçek yaşamda karşılanamayan psikolojik ihtiyaçların İnternet üzerinden karşılanmaya çalışılması ihtiyaç doyumu yaşayamayan ergenler için problemlili İnternet kullanımına yol açtığı görülmektedir. Eyyüpoğlu ve Özbay (2018) İnternet bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar üzerine yaptığı çalışma sonucunda ise psikolojik ihtiyaçların İnternet kullanımının yordayıcısı olduğunu ve İnternet bağımlılığı ile psikolojik ihtiyaç doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Suler (1999) göre problemlili İnternet kullanımının sebebi olarak gerçek yaşamda doyuma ulaşmayan psikolojik ihtiyaçların İnternet üzerinden karşılama uğraşı olduğunu belirtmiştir. İhtiyaç doyumu için İnternette daha çok vakit geçiren insanların problemlili İnternet kullanım düzeylerinin yüksek olması kaçınılmaz olmuştur. Problemlili İnternet kullanım düzeyi yüksek bireylerin ise depresyon ve anksiyete bozukluklarının daha fazla olduğu saptanmıştır (Shaw ve Black 2008).

Mevcut araştırma sonucunu destekleyen yurt dışı alanyazın incelendiğinde öz belirleme

kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının problemlı İnternet kullanımı üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmaya ulaşılmıştır. 18 deney ve 19 kontrol grubu olmak üzere 37 ergen öğrenci katılımı ile problemlı İnternet kullanımını azaltmak için öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Program haftada iki kez 50 şer dakika şeklinde uygulanmıştır. Program içeriğinde grup içi sosyal destek, problemlı İnternet kullanımının ne olduğuna dair açıklamalar, güçlü taraflarının farkına varma, olumlu öz eleştiri ve sorunlarla başa çıkma başa çıkma becerilerine yer verilmiştir. Ayrıca öğrencilerden belirli hedefler seçmeleri, seçim duygusu yaşamaları, için aktiviteler yapılmıştır. Uygulama sonrası programın etkili olduğu grupla psikolojik danışma programının problemlı İnternet kullanımını azalttığı saptanmıştır. Ayrıca araştırmanın diğeri bir bulgusunda uygulanan program sonrası psikolojik ihtiyaç doyumunun artmasıdır (Park ve Kim, 2011). Bu çalışma mevcut çalışmayı her iki bulgu açısından da desteklemektedir. Çalışmada kullanılan programda problemlı İnternet kullanımı hakkında farkındalık yaratmanın yanı sıra bireyin güçlü yönlerini vurgulamak, seçim hakkı olduğunu ve seçmek için alternatif seçenek arama farkındalığı gibi bireyin öz belirleme düzeyini arttıracak konular ele alınmıştır.

Başka bir deneysel çalışmada ise İnternette oyun oynama üzerinden özerklik yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyacının her üçünde desteklenmeye çalışılmış ve sonuçlar öz belirleme kuramının vurguladığı yargıları kanıtlamış olmuştur. Çalışma sonucunda her üç psikolojik ihtiyacı karşılayabilen bireylerin içsel motivasyon, oyunu oynama ve devam ettirme oyun performansının artması ve olumlu ruh hali için önemli olduğu saptanmıştır (Sheldon ve Filak, 2008). Ergenler psikolojik ihtiyaç doyumunu yaşayabilmek için İnternet üzerinden oyun oynamakta ve oyun ortamında bu doyumunu yaşadıkları için oyun oynama davranışını devam ettirmektedirler. Bu durumda problemlı İnternet kullanımı için zemin hazırlamaktadır (Allen ve Anderson, 2018; Chiang ve Lin, 2010; Rogers, 2017; Ryan, Rigby ve Przybylski, 2006). Alanyazın incelendiğinde günlük hayatta psikolojik ihtiyaç doyumunu yaşayamayan bireylerin İnterneti ihtiyaç doyumunu için daha sık kullandıkları görülmektedir (Ataşalar ve Michou, 2019; Can ve Zeren, 2019; Canoğulları 2014; Casale ve Fioravanti, 2015; Kozan, Baloğlu ve Kesici 2019; Manchiraju ve Sadachar, 2018; Şahin ve Kesici, 2009; Wong, Yuen ve Li, 2015; Yu, Li ve Zhang, 2015). Bu çalışma da ergenlerin günlük hayatta karşılanmayan psikolojik ihtiyaçlarından dolayı problemlı İnternet kullanım düzeylerinin arttığını baz alarak programı özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik yapılmıştır. Ve bu araştırma sonucu da gösteriyor ki psikolojik ihtiyaç doyumunu problemlı İnternet kullanımı arasında negatif bir ilişki vardır.

Ergenlerde problemlı İnternet kullanımını azaltmaya yönelik birçok müdahale programları geliştirilmiştir. Bunlardan biriside aile ile gerçekleştirilen müdahale yöntemidir. Park, Kim ve Lee (2014) çevresi ile sağlıklı ilişki kurmakta sıkıntı yaşayan ve problemlı İnternet kullanımı olan ergenlere yönelik aile sistemleri kuramı kapsamında bir program geliştirmişlerdir. Çalışma sonucunda aile kuramı temelli programın etkili olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deneysel çalışmada Han, Kim, Lee ve Renshaw (2012) problemlı İnternet kullanımı olan ve oyun bağımlısı olan ergenlerin ailelerinden oluşan 30 birey ile üç hafta olmak üzere bir deneysel çalışma yapılmıştır. Aile kuramına dayanan bu çalışma sonucunda aileden gerekli desteği ve sevgiyi alan ergenlerin problemlı İnternet kullanım düzeylerinde azalma olduğu tespit edilmiştir. Aile içi ilişkileri iyileştirmeye yönelik yapılan bu programlarla ergenlerin problemlı İnternet kullanımının azaltılması hedeflenmiş ve başarılı olmuştur. Ayrıca yapılan başka bir deneysel çalışmada ise çevreyle ilişkili olmanın ve problemlı İnternet kullanımını azaltacağı varsayımı ile bir program hazırlanmıştır. Programda öz saygı, sağlıklı iletişim kurma yöntemleri geliştirerek ve ilişkileri yönelik anksiyete düzeyinde düşüklüğü hedeflenmiştir. 15 ve 17 yaş arası ergenle gerçekleştirilen program sonucunda programın problemlı İnternet kullanımına eğilimli ergenlerde anlamlı düzeyde düşüş yaşandığı belirtilmiştir (Berdibayeva, Garber, Ivanov, Massalimova, Kukubayeva ve Berdibayev, 2016). Mevcut çalışmada uygulanan programda da problemlı İnternet kullanımını azaltmak için öz belirleme kuramı kapsamındaki psikolojik ihtiyaçlardan ilişkili olma ihtiyacı da desteklenmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda bu çalışmalar mevcut çalışmayı destekler niteliktedir.

Problemlı İnternet kullanımı ile psikolojik ihtiyaç arasındaki ilişkiye dayalı deneysel çalışmalar gerçeklik kuramı ile de çalışılmıştır. Dursun (2020) yaptığı deneysel çalışmada gerçeklik terapisi temelli programın problemlı İnternet kullanımı düzeyine etkisini incelemiştir. Deneysel 11, kontrol 11 ve plasebo grubu 12 olmak üzere toplam 34 ergen öğrenci ile çalışma yürütülmüştür. Toplamda 10 oturumluk bir çalışma yapılmıştır. Oturumlarda gerçeklik terapisinin süreçleri ile birlikte psikolojik ihtiyaç doyumu ve İnternet kullanımı arasındaki ilişki tartışılmıştır. Yapılan uygulama sonucunda gerçeklik terapisi temelli programın problemlı İnternet kullanımını azalttığı görülmüştür. Kim (2008) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada gerçeklik terapisine dayalı yine 10 oturumluk bir çalışma yapmıştır. Uygulama sonucunda öğrencilerin problemlı İnternet kullanımları azalmış benlik saygılarının arttığı saptanmıştır. Bu çalışmalarda gösteriyor ki problemlı İnternet kullanımı düzeyini azaltmak için psikolojik ihtiyaç temelli deneysel çalışmalar etkili olmaktadır. Bu durumda mevcut çalışmayı desteklemektedir diyebiliriz.

Mevcut çalışmada uygulanan programla ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmaya çalışılmış ve bireyin psikolojik ihtiyacını karşılaması için İnterneti kullanma yoğunluğu azaltma hedeflenmiştir. İnternet üzerinden psikolojik ihtiyaç doyumu yaşayan bireylerin İnterneti daha sık kullandığı ve bu durumunda problemlili İnternet kullanımına yol açtığını destekleyen birçok çalışma mevcuttur (Chiang ve Lin, 2010; Keser-Özcan, 2004; Manchiraju ve Sadachar, 2018; Notley, 2009; Rogers, 2017; Ryan, Rigby ve Przybylski, 2006; Shen, Liu ve Wang, 2013;).

Alanyazında problemlili İnternet kullanımını azaltmak için yapılan deneysel çalışmalarda öz belirleme kuramına dayalı sınırlı çalışma olduğu için karşılaştırmalı bir değerlendirme yapmayı kısıtlamaktadır. Ayrıca araştırmanın önem ve kavramsal çerçevesinde açıklandığı gibi psikolojik ihtiyaç doyumu ve problemlili İnternetin birbirini önemli derecede yordaması konuyla alakalı deneysel çalışmalara ağırlık verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

#### **4.1.2. Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin İhtiyaç Doyumu Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma**

Öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin ihtiyaç doyumu düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Sekiz oturumdan oluşan grupla psikolojik danışma programının sonunda alınan ön-test puanlarına göre düzeltilmiş son-test ölçümleri incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının ihtiyaç doyumu ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir değişiklik saptanmıştır. Araştırma sonucunda uygulanan grupla psikolojik danışma programının, lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaç doyumu üzerinde etkili olmuştur.

Araştırma sonucunda öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının ergenlerin temel psikolojik ihtiyaç doyum düzeyini yükselttiği saptanmıştır. Sosyal çevreden bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya destek sağlandığı zaman birey psikolojik ihtiyaç doyumu yaşayabilmektedir. Ryan ve Deci (2000) öz belirleme kuramı temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması için çevre desteğini vurgulamıştır. Bu noktada çalışma öz belirleme kuramını destekler niteliktedir. Alanyazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte çalışmalara mevcuttur (Günüç ve Doğan 2013; Keser-Özcan, 2004; Oktan, 2015; Park ve Kim, 2011; Subrahmanyam ve Lin 2007; Tanrıverdi, 2012).

Alanyazın incelendiğinde bir deneysel çalışma da öz belirleme kuramına dayalı

programın problemlili İnternet kullanımına etkisi incelenmiştir. Grup içi sosyal destekle ilişkili olma ihtiyacı, güçlü taraflarının farkına varma, olumlu öz eleştiri ve sorunlarla başa çıkma becerileri ele alınarak yetkinlik ihtiyacı son olarak belirli hedefler seçmeleri, seçim duygusu yaşamaları, için aktiviteler yaptırılarak özerklik ihtiyacı desteklenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda problemlili İnternet kullanımının azalmasının yanında araştırmanın diğer bir bulgusu olarakta ergenleri psikolojik ihtiyaç doyumu düzeylerinin de arttığı saptanmıştır (Park ve Kim, 2011). Bu çalışma mevcut çalışmayı destekler niteliktedir. Uygulanan programla uygulanan programla hem problemlili İnternet kullanımının azaldığı hem de psikolojik ihtiyaç doyumu düzeyinin arttığı saptanmıştır. Mevcut programda psikolojik ihtiyaç doyumunun artması programın etkililiğinin bir kanıtı olarak kabul edilebilmektedir. Başka bir deneysel çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların doyurulduğu oyundan öğrencilerin iyi oluş hallerinin ve içsel motivasyonlarının arttığı tespit edilmiştir (Sheldon ve Filak, 2008).Bu çalışmada mevcut çalışma gibi öz belirleme kuramını destekler nitelikte ve temel psikolojik ihtiyaçların desteklendiği zaman doyuma ulaştığının kanıtı olarak kabuledilebilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde öz belirleme kapsamında psikolojik ihtiyaç doyumunu arttırmaya yönelik deneysel çalışmaların kısıtlılığından kaynaklı karşılaştırmalı tartışma yapılamamıştır. Ancak çalışma sonucunda da görüldüğü gibi istenmeyen davranışları değiştirmede psikolojik ihtiyaç doyumuna yönelik deneysel çalışmalar yapmanın faydalı olacağı görülmektedir.

## **4.2. Sonuçlar**

Deney ve kontrol grubunda yer alan lise öğrencilerinin problemlili İnternet kullanımı ölçeği ön test puanlarına göre düzeltilmiş problemlili İnternet kullanımı ölçeği son test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, öz-belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının öğrencilerin problemlili İnternet kullanımını azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının sonunda alınan ön test puanlarına göre düzeltilmiş son-test ölçümleri incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının ihtiyaç doyumu ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda öz-belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programının öğrencilerin ihtiyaç doyumu düzeyini arttırmada etkili olduğu görülmüştür.

### 4.3. Öneriler

Okul psikolojik danışmanlarının okul ortamında programı uygulayabilmesi için öz-belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programına ilişkin hem eğitici kılavuzu hem öğrenci çalışma kitabı hazırlanarak kullanıma sunulabilir.

Okul psikolojik danışmanları grupla psikolojik danışma programını okul ortamına göre haftada iki kez olmak kaydıyla uygulayabilir.

Okul psikolojik danışmanları okul ortamında olası problem davranışlara yönelik önleyici çalışmalar için programı uyarlayıp uygulayabilir.

Öz belirleme kuramının öznel iyi oluş için gerekli olduğunu vurguladığı temel psikolojik ihtiyaçlara dayalı program okul psikolojik danışmanlar tarafından okul ortamında saldırganlık, madde kullanımı gibi olası problem davranışlara yönelik önleyici çalışmalar için uyarlanıp uygulanabilir.

Program lise düzeyi gelişim dönemi için hazırlanmıştır. Başka kademelere uygulanmak istendiği zaman uygulanacak kademenin gelişim düzeyi göz önünde bulundurularak tekrar düzenlenmelidir.

Bu çalışmada yer alan katılımcılar lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Gelecekte değişik kademelerden örneklerle çalışma yapılması programın etkililiğinin test edilmesi, sonuçların genellenebilirliği açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, pandemiden kaynaklı uygulanan ön-test ve son-test sonuçları ile sınırlıdır. İlerde yapılacak izleme testleri programın etkililiğini belirlemek için önemli olduğu düşünülmektedir.

Programın cinsiyet, sosyo-ekonomik durum gibi demografik özelliklerle ilişkisine bakılmamıştır. Gelecekte böyle çalışmaların yapılması alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmada uygulanan program grupla psikolojik danışma programıdır. Grup rehberliği ve psikoeğitim programı gibi programlarda geliştirilerek problemlerle İnternet kullanımı üzerindeki etki incelenebilir.

Çalışma şehir merkezinde yaşayan katılımcılarla yürütülmüştür. Kırsal kesimdeki öğrencilerle benzer çalışmaların yürütülmesinin daha kapsamlı bilgiler sunacağı düşünülmektedir.

Öz belirleme kuramının çevrenin önemini vurgulandığı dikkate alındığında veli ve öğretmenlere bu kapsamda farkındalık kazandırmaya yönelik program uygulanarak ergenlerde problemlili İnternet kullanımını düzeyinin azaltılması desteklenebilir.

PİK'in değerlendirilmesinde kişinin kendi beyanına dayalı ölçümlerin sosyal beğenirlik nedeniyle genelde gerçeği yansıtmamaktadır. Bu nedenle ileriki çalışmalarda bu durum dikkate alınarak aile görüşü gibi değerlendirmeler kullanılabilir.

Aileler çocuklarına temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilecek aktiviteler sunarak İnternet üzerinden temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmalarını engelleyebilir.

Aile içi ilişkiler problemlili İnternet kullanımını için önemli olduğundan aileler çocukları ile daha kaliteli zamanlar geçirmeye dikkat etmeleri önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akinoğlu, O. (2002). Eğitim ve sosyalleşme açısından İnternet kullanımı: İstanbul örneğin *Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Ana Bilim Dalı.Yayınlanmamış Doktora Tezi.*
- Akyürek, C. (2019). *Öz-belirleme kuramına dayalı müdahale programının akademik yılmazlığa etkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Allen, J. J., and Anderson, C. A. (2018). Satisfaction and frustration of basic psychological needs in the real world and in video games predict İnternet gaming disorder scores and well being. *Computers in Human Behavior, 84, 220229.* doi:10.1016/j.chb.2018.02.034 .
- Altıntaş, A. (2020). *Lise öğrencilerinde problemlİ İnternet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumu açısından incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Andrews, M., Ainley, M., and Frydenberg, E. (2004). *Adolescent engagement with problem solving tasks: The role of coping style, self-efficacy, and emotions.* Paper presented at the Australian Association for Research in Education International Conference, Melbourne, Australia.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist, 55(5), 469.*
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 1(1), 5567.*
- Ataşalar, J. and Michou, A. (2019). Coping and mindfulness: Mediators between need satisfaction and generalized problematic İnternet use. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications, 31(2), 110–1* doi.org/10.1027/18641105/a000230.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(1),39-63.*
- Ayas, Y. ve Horzum, M.B. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile

- İnternet Tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39): 46-57.
- Aydoğmuş, A. ve Yıldırım, Ö. (2019). Ergenlerde Sosyal Güvende Hissetme ve Memnuniyet İle Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Tutumlarının Aracı Rolü. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1): 15-32.
- Bacanlı, H. ve Cihagir-Çankaya, Z. (9-11 Temmuz 2003). İhtiyaç doyumu ölçeği uyarlama çalışması. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitapçığı. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi , Malatya.
- Balkaya-Çetin A. (2014). *Ergenlerde İnternet ve problemlı İnternet kullanım davranışının incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Bayoğlu, S.G. (2019). *Ergenlerde olumsuz ebeveyn stilleri ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlar ve duygu düzenleme güçlüğünün aracılık rolü*. Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Behzadnia, B., Deci, E. L., and DeHaan, C. R. (2020). Predicting relations among life goals, physical activity, health, and well-being in elderly adults: a self-determination theory perspective on healthy aging. In *Self-Determination Theory and Healthy Aging* (pp. 4771). Springer, Singapore.
- Beard, K.W., Wolf, E.M, (2001), Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction, *CyberPsychology and Behavior*, 4, 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Berdibayeva, S., Garber, A., Ivanov, D., Massalimova, A., Kukubayeva, A., and Berdibayev, S.(2016). *Psychological Prevention of older Adolescents' Interpersonal Relationships, Who are Prone to Internet Addiction. Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217,984–989. <https://doi:10.1016/j.sbspro.2016.02.081>.
- Biçener, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, kişilik ve temel psikolojik ihtiyaçlar*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, (2019). <https://internet.btk.gov.tr/internetin->

getirdigi fırsat-ve-faydalar sayfasından erişilmiştir.

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, (2019). <https://internet.btk.gov.tr/internetin-risklerive-zararlari> sayfasından erişilmiştir.

Böçkün, B. (2021). *Problemlili İnternet kullanımının metakognisyonlar, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, aleksitimi ve dürtüsellik ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Butkovic, A., Tomas, J., Spanic, A. M., Hlupic, T. V. and Bratko, D. (2019). Emerging adults versus middle-aged adults: Do they differ in psychological needs, self-esteem and life satisfaction. *Journal of happiness studies*, 1-20.

Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.

Calp, Ş., and Bacanlı, H. (2016). Algılanan akademik yeterlik ve özerklik desteğinin özerk akademik motivasyon ve akademik başarıyla ilişkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 300-317.

Can, S. (2018). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, İnternet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçları: Bir model önerisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Can, S. ve Zeren, Ş. G. (2019). The role of Internet addiction and basic psychological needs in explaining the academic procrastination behavior of adolescents. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 48(2).

Canbek, G. ve Sağıroğlu, Ş. (2007). Çocuklar ve gençlerin bilgisayar ve İnternet güvenliği. *Politeknik Dergisi*, 10(1), 33-39.

- Canoğulları, Ö. (2014). *İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Canoğulları, Ö. ve Güçray, S. S. (2017). İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(1).
- Casale, S. and Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through Social Networking Sites: A pathway towards problematic Internet use for socially anxious people?. *Addictive behaviors reports*, 1, 34-39. <https://doi:10.1016/j.abrep.2015.03.008>.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736. <https://doi:10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Ceyhan, A. A. ve Ceyhan, E. (2014). Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği'nin ergenlerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması. The validity and reliability study of Problematic Internet Use Scale for Adolescents. *Bağımlılık Dergisi*, 15(2), 56-64.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve öznel iyi olma: Öz – Belirleme Kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31),55, 23-31.
- Chirkov, V. I. and Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and U.S. Adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross- Cultural Psychology*, 32, 618-635. <https://doi:10.1177/0022022101032005006>.
- Chiang, Y. T., and Lin, S. S. (2010). Early adolescent players' playfulness and psychological needs in online games. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 38(5), 627-636. <https://doi:10.2224/sbp.2010.38.5.627>.
- Chisholm, J. F. (2006). Cyberspace violence against girls and adolescent females. *Annals New York Academy of Sciences*, 1087, 74-89. <https://doi:10.1196/annals.1385.022>

- Cho, C.-H. and Cheon, H. J. (2005). Children's exposure to negative internet content: Effects of family context. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 49(4), 488509. [https://doi:10.1207/s15506878jobem4904\\_8](https://doi:10.1207/s15506878jobem4904_8).
- Çiftçioğlu, N. (2007). *Çocuk gelişim ve ergenlik dönemi*. İstanbul: Çıra Yayınları.
- Çetin AB. (2014). *Ergenlerin İnternet ve problemleri İnternet kullanım davranışlarının bazıpsiko-sosyal özellikler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Colás Bravo, M. P., González Ramírez, T. And Pablos Pons, J. D. (2013). Young people and social networks: Motivations and preferred uses. *Scientific Journal of Media Education; Comunicar*, 20(40), 15-23. <https://doi:10.3916/c40-2013-02-01>.
- Comert, I. T. ve Kayiran, S. M. (2013). Internet Usage Among Children And Adolescents. *Tuberculin Skin Test in Children*, 10(4), 166–170. <https://doi:10.5222/j.child.2010.166>
- Curtis, S. (1992). Promoting health through a developmental analysis of adolescent risk behavior. *Journal of School Health*, 62(9), 417–420. <https://doi:10.1111/j.17461561.1992.tb01260.x>.
- Davis, R. A. (2001). *A cognitive-behavioral model of pathological Internet use*. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi:10.1016/s0747-5632\(00\)00041-8](https://doi:10.1016/s0747-5632(00)00041-8).
- Deci, E. L. (1992). The relation of interest to the motivation of behavior: A self-determination theory perspective. *The role of interest in learning and development*, (43-70).
- Deci, E., Connell, J. and Ryan, R. (1989). Self-determination in a Work Organization. *Journal of Applied Psychology*, 74 (4), 580-590. [http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1989\\_DeciConnellRyan.pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1989_DeciConnellRyan.pdf)
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C. and Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: the self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62(1), 119142. <https://doi:10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x>
- Deci, E. L., Koestner, R. and Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological bulletin*, 125(6), 627–668. <https://doi:10.1037/0033-2909.125.6.627>.

- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182- 185. <https://doi:10.1037/a0012801>.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985a). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press. <https://doi:10.1007/978-1-4899-2271-7>.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985b). The general causality orientations scale: Self determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19,(109-134). [https://doi:10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi:10.1016/0092-6566(85)90023-6).
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037. <https://doi:10.1037/00223514.53.6.1024>.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi:10.1207/s15327965pli1104\\_01](https://doi:10.1207/s15327965pli1104_01).
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In *Handbook of self-determination research*, (pp. 3-33). Rochester,USA:University Rochester Press. <http://www.elaborer.org/cours/A16/lectures/Ryan2004.pdf>.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. and Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational psychologist*, 26(3-4), 325-346. <https://doi:10.1080/00461520.1991.9653137>.
- Derin, S., (2013). Lise öğrencilerinde İnternet bağımlılığı ve öznel iyi oluş. Yayınlanmamış yüksek lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri, Ankara.
- Derin, S., and Bilge, F. (2016). Ergenlerde İnternet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.

- Dijilopedi (2018). *We are social 2020 dünya İnternet, sosyal medya ve mobil kullanıcı istatistikleri*.<https://dijilopedi.com/2020-turkiye-internet-kullanimi-vesosyalmedyaistatistikleri/> sayfasından erişilmiştir.
- Diseth, Å., Danielsen, A. G., and Samdal, O. (2012). A path analysis of basic need support, self efficacy, achievement goals, life satisfaction and academic achievement level among secondary school students. *Educational Psychology*, 32(3), 335-354. <https://doi:10.1080/01443410.2012.657159> .
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., et al. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, 24, 3027–3044. <https://doi:10.1016/j.chb.2008.05.009>.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., ... Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological Internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210–2222. <https://doi:10.1111/j.13600443.2012.03946.x>
- Durmaz, M., ve Akkuş, R. (2016). Öz belirleme kuramı perspektifinden matematik kaygısı, motivasyon ve temel psikolojik ihtiyaçlar. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 41(183).
- Dursun, A., (2020). *Ergenlerin problemleri İnternet kullanımını azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim programının etkililiği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Dursun, A. ve Eraslan-Çapan, B. (2018). Digital Game Addiction and Psychological Needs for Teenagers, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 19(2), 128–140.
- Elevli, S., (2019). Ergenlerde ebeveyn kabul red algısı ile red duyarlılığı, sosyal kaygı, yalnızlık, duygu düzenleme güçlüğü ve problemleri İnternet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Karma desenli bir çalışma. Yayınlanmamış doktora tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Eyyupoğlu, E., ve Özbay, Y., (2018). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Belirtilerinin Psikolojik İhtiyaçlar Açısından İncelenmesi. *Education Sciences*, 13(4),121-131.

- Fraenkel J., R. and Wallen, N. E. (2008). How to Design and Evaluate in Research.
- Fu, J., Xu, P., Zhao, L. And Yu, G. (2018). Impaired orienting in youth with Internet addiction: Evidence from the Attention Network Task (ANT). *Psychiatry research*, 264, 54-57. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.071>
- Gül, T. (2020). *Geçmişte çocuk işçiliği deneyimi olan üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının ve yaşam doyumlarının öz- belirleme kuramı çerçevesinde araştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Goldberg, A. E. (1996). Jackendoff And Construction-Based Grammar. *Cognitive Linguistics*, 7(1): 3-20. <https://doi.org/10.1515/cogl.1996.7.1.3>
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction:Fact or fiction?. *The Psychologist*, 12, 246-251.
- Grohol, J. M. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions? *Cyber Psychology & Behavior*, 2(5), 395-401. <https://doi:10.1089/cpb.1999.2.395>
- Grohol, J. (2017). *Internet addiction guide*. <http://psychcentral.com/netaddiction>, sayfasından erişilmiştir.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 115-131.
- Günlü, A. ve Ceyhan, A. A. (2017). Ergenlerde İnternet ve problemlı İnternet kullanım davranışının incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 75–117.
- Günüç, S. ve Dogan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2197–2207. <https://doi:10.1016/j.chb.2013.04.011>
- Han, D. H., Kim, S. M., Lee, Y. S. and Renshaw, P. F. (2012). The effect of family therapy on the changes in the severity of on-line game play and brain activity in adolescents with on-line game addiction. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 202(2), 126131. <https://doi:10.1016/j.psychresns.2012.02.011> .

- Hollifield, C. R. and Conger, K. J. (2014). The Role of Siblings and Psychological Needs in Predicting Life Satisfaction During Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 3(3), 143–153. <https://doi:10.1177/2167696814561544>
- Hsu, S. H., Wen, M.-H. and Wu, M.-C. (2009). Exploring user experiences as predictors of MMORP Gaddiction. *Computers & Education*, 53(3),990999. <https://doi:10.1016/j.compedu.2009.05.016>
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34),109-118.
- Jackson, L. A., Von Eye, A., Witt, W. A., Zhao, Y. and Fitzgerald, H.E. (2011). A longitudinal study of the effects of Internet use and videogame playing on academiz performance and the roles of gender, race and income in these relationships.*Computers in Human Behavior*, 27, 228-239. <https://doi:10.1016/j.chb.2010.08.001>.
- Jessor, R. Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health*. 12. 1991: 597- 605.
- Kalaitzaki, A. E. and Birtchnell, J. (2014). The impact of early parenting bonding on young adults' Internet addiction, through the mediation effects of negative relating to others and sadness. *Addictive behaviors*, 39(3), 733-736. <https://doi:10.1016/j.addbeh.2013.12.002>.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11–17. <https://doi:10.1089/cpb.1998.1.11>
- Kapudere, B. (2020). *Üniversite öğrencilerindeki problemlı internet kullanımı, algılanan anne baba tutumları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik bir olgu olarak İnternet gençliği: Elazığ örneği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Karaçay, T. (2001). İnternet nedir?

<http://www.baskent.edu.tr/~tkaracay/etudio/ders/internet/internetis/internetnedir.html> adresinden erişilmiştir.

Karagülle, A. E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 4(1), 1-9.

Kasser, T. and Ryan, R. (1999). The relations of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29 (5), 935- 954. <https://doi:10.1111/j.1559-1816.1999.tb00133.x>.

Keser-Özcan, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinde İnternet kullanımının psikososyal durum ile ilişkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kim, J. U. (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*, 27(2).

Kim, H. K., and Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490-500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.001>

Kocaman, O., Aktepe, E. ve Sönmez, Y. (2017). Isparta il merkezi lise öğrencilerinde olası İnternet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 602.

Kozan, H., Baloğlu, M. ve Kesici, Ş., (2019). The role of personality and psychological needs on the problematic İnternet use and problematic social media use. *Türkiye Bağımlılıklar Dergisi*. 6(2), 203–219.

Köse, N. (2016). Ergenlerde İnternet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim Ve Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 58-65.

Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik psikolojisi* (4. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.

- Kumar, M. and Mondal, A. (2018). A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. *Industrial psychiatry journal*, 27(1), 61.
- Lee, S.-J. (2012). Parental restrictive mediation of children's Internet use: Effective for what and for whom? *New Media & Society*, 15(4), 466-481. <https://doi:10.1177/1461444812452412>
- Legault, L. (2017). Self-determination theory. *Encyclopedia of personality and individual differences*, 1-9. [https://doi:10.1007/978-3-319-28099-8\\_1162-1](https://doi:10.1007/978-3-319-28099-8_1162-1).
- Lin, M.-P., Ko, H.-C. and Wu, J. Y.-W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741–746. <https://doi:10.1089/cyber.2010.0574>
- Liu, Q.-X., Fang, X.-Y., Deng, L.-Y. and Zhang, J.-T. (2012). Parent-adolescent communication, parental Internet use and Internet-specific norms and pathological Internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1269-1275. <https://doi:10.1016/j.chb.2012.02.010>
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Yan, N., Zhou, Z. K., Yuan, X. J., Lan, J., and Liu, C. Y. (2015). Multi family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, 42, 1-8. <https://doi:10.1016/j.addbeh.2014.10.021>.
- Hamurcu, H. ve Sargın, N. (2011). Lise öğrencilerinin boyun eğme davranışları ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 171-187.
- Manap, A. ve Durmuş, E. (2021). Dijital Ebeveynlik Farkındalığının Aile İçi Roller ve Çocukta İnternet Bağımlılığına Göre İncelenmesi. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 141-156.
- Manchiraju, S. and Sadachar, A. (2018). Passion and self-determination: Exploring social networking site addiction using a dualistic framework. *Social Networking*, 7(03), 126.
- Martins, M. V., Formiga, A., Santos, C., Sousa, D., Resende, C., Campos, R., Nogueira, N., Carvalho, P. and Ferreira, S. (2019). Adolescent Internet addiction—role of parental

- control and adolescent behaviours. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 7(3), 116-120. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2019.12.003>
- McElhaney, K. B. and Allen, J. P. (2001). Autonomy and adolescent social functioning: The moderating effect of risk. *Child Development*, 72(1), 220–235. <https://doi:10.1111/14678624.00275>.
- Milani, L., Osualdella, D. and Di Blasio, P. (2009). Quality of Interpersonal Relationships and Problematic Internet Use in Adolescence. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 681–684. <https://doi:10.1089/cpb.2009.0071>
- Mills, D. J. and Allen, J. J. (2020). Self-determination theory, Internet gaming disorder, and the mediating role of self-control. *Computers in Human Behavior*, 105, 106209. <https://doi:10.1016/j.chb.2019.106209>.
- Milyavskaya, M. and Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 387–391. <https://doi:10.1016/j.paid.2010.10.029>
- Morsünbül, Ü. (2015). Bal, Süt ve Yumurta filmlerinin Erikson'un psikososyal gelişim kuramı açısından analizi. *İlköğretim Online*, 14(1).
- Nadkarni, A. and Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243–249. <https://doi:10.1016/j.paid.2011.11.007>
- Nishimura, T., Bradshaw, E. L., Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2020). Satisfaction of basic psychological needs in an interdependence model of fathers' own aspirations and those of their adolescent children. *Social Development*, Advance online publication.
- Nishimura, T. and Suzuki, T. (2016). Basic psychological need satisfaction and frustration in Japan: Controlling for the big five personality traits. *Japanese Psychological Research*, 58(4), 320–331. <https://doi:10.1111/jpr.12131>
- Notley, T. (2009). Young people, online networks, and social inclusion. *Journal of Computer Mediated Communication*, 14(4), 1208-1227. <https://doi:10.1111/j.10836101.2009.01487.x>.

- Odabaşı, H. F., Çoklar, A. N. ve Kabakçı, I. (2007). Yeni Dünya: İnternet - Ailelerin Yeni Dünyadaki Sorumlulukları Nelerdir?. 8. Aybastı-Kabataş Kurultayı. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 2-3 Temmuz 2007.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı İnternet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Okur, S., (2019). *Lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile problemlı İnternet kullanımları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracılık rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı. İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başetmek*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Öztoprak, M.T. (2001). *Bilgisayar iletişim ağlarının büro çalışanları üzerine etkileri ve bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Partala, T. (2011). Psychological needs and virtual worlds: Case second life. *International Journal of Human-Computer Studies*, 69(12), 787-800. <https://doi:10.1016/j.ijhcs.2011.07.004>.
- Park, G. R., and 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:10.4040/jkan.2011.41.5.694> .
- Park, T. Y., Kim, S., and Lee, J. (2014). *Family therapy for an Internet-addicted young adult with interpersonal problems*. *Journal of Family Therapy*, 36(4), 394-419. <https://doi:10.1111/1467-6427.12060>.
- Partala, T. (2011). Psychological needs and virtual worlds: Case Second Life. *International Journal of Human-Computer Studies*, 69(12), 787-800. <https://doi:10.1016/j.ijhcs.2011.07.004>

- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., and Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434-457. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.434>.
- Peker, A. (2013). İnsani değerler yönelimli psiko-eğitim programının problemli İnternet kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Prievara, D. K., Piko, B. F. and Luszczynska, A. (2019). Problematic Internet use, social needs, and social support among youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1008-1019.
- Primo, A. F. T., Pereira, V. A. and Freitas, A. (2000). Brazilian crossdresser club. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 287–296. <https://doi:10.1089/109493100316139>.
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Ryan, R. M. and Rigby, C. S. (2009). *Having to versus Wanting to Play: Background and Consequences of Harmonious versus Obsessive Engagement in Video Games*. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 485-492. <https://doi:10.1089/cpb.2009.0083>.
- Przybylski, A. K., Rigby, C. S. And Ryan, R. M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology*, 14(2), 154–166. <https://doi:10.1037/a0019440>
- Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J. and Ryan, R.. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435. <https://doi:10.1177/0146167200266002>.
- Rentzelas, P. (2009). *The role of individualist and collectivist orientations on self-determined motivation: integrating self-determination theory and group processes*. Doctoral dissertation, University of Nottingham, China.
- Rogers, R. (2017). The motivational pull of video game feedback, rules, and social interaction: Another self-determination theory approach. *Computers in Human Behavior*, 73, 446-450. <https://doi:10.1016/j.chb.2017.03.048>.

- Rompaey, V. V., Roe, K. and Struys, K. (2002). Children's influence on internet access at home: adoption and use in the family context. *Information, Communication & Society*, 5(2), 189–206. <https://doi:10.1080/13691180210130770>
- Ruggieri, R. A., Santoro, E., Francesco De Caro, M. D., Palmieri, L., Capunzo, M., Venuleo, C. and Boccia, G. (2016). Internet addiction: A prevention action-research intervention. *Epidemiol Biostat Public Health*, 13, 4.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397–427. [https://doi:10.1111/j.1467\\_6494.1995.tb00501.x](https://doi:10.1111/j.1467_6494.1995.tb00501.x)
- Ryan, R. M. and Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: Basic needs, mindfulness, and the authentic self. *Psychological Inquiry*, 14, 71- 76.
- Ryan, R. M., and Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749-761.
- Ryan, R. M. and Deci, E.L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 101860. <https://doi:10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. [doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141).
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research*, 2, 3-33.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68. <https://doi:10.1037//0003-066x.55.1.68>.
- Ryan, R.M. and Deci, E. (2000b). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychologist*, 25, 54–67. <https://doi:10.1006/ceps.1999.1020>.

- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: does psychology need choice, self-determination, and will?. *Journal of personality*,74(6), 1557-1586. <https://doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x>.
- Ryan, R. M. and Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child development*, 60(2),340. <https://doi:10.2307/1130981>.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.
- Ryan, R. M., Rigby, C. S. and Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 344-360. <https://doi:10.1007/s11031-006-9051-8>.
- Ryan, R. M., Plant, R. W. and O'Malley, S. (1995) Initial motivations for alcohol treatment: relations with patient characteristics, treatment involvement and dropout. *Addictive Behaviors*, 20, 279–297.
- Sapmaz, F., Doğan, T., Sapmaz, S., Temizel, S. ve Tel, F. D. (2012). Examining predictive role of psychological need satisfaction on happiness in terms of self-determination theory. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 861-868.
- Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 402–407. <https://doi:10.1016/j.paid.2012.10.009>.
- Sezgin, A. (2020). *Ergenlerde problemlı internet kullanımı ile empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., and McElroy, S. L. (2000). *Psychiatric features of individuals with problematic Internet use*. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267–272. [https://doi:10.1016/s0165-0327\(99\)00107-x](https://doi:10.1016/s0165-0327(99)00107-x) .

- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. And Stein, D. J. (2003). Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–216. <https://doi:10.1002/da.10094>
- Shaw, M. and Black, D. W. (2008). Internet Addiction. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365. <https://doi:10.2165/00023210-200822050-00001>
- Shek, D. T. L., Yu, L., Leung, H., Wu, F. K. Y., and Law, M. Y. M. (2016). Development, implementation, and evaluation of a multi-addiction prevention program for primary school students in Hong Kong: The B.E.S.T. Teen Program. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 6(5), 1–17.
- Sheldon, K. M. and Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41(1), 253-258. <https://doi:10.1348/014466602165036>.
- Sheldon, K. M. and Filak, V. (2008). Manipulating autonomy, competence, and relatedness support in a game-learning context: New evidence that all three needs matter. *British Journal of Social Psychology*, 47(2), 267–283. <https://doi:10.1348/014466607x238797>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M. and Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279. <https://doi:10.1177/01461672962212007>.
- Shen, C.-X., Liu, R.-D. and Wang, D. (2013). Why are children attracted to the Internet? The role of need satisfaction perceived online and perceived in daily real life. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 185–192. <https://doi:10.1016/j.chb.2012.08.004>
- Siyez, D.M. (2008). Adolescent self esteem, problem behaviors and perceived social support in Turkey. *Journal of Social Behavior and Personality*, 36 (7); 973-984. <https://doi:10.2224/sbp.2008.36.7.973>.
- Spereitzer, G. M., Kizilos, M. A. and Nason, S. W. (1997). A dimensional analysis of the relationships between psychological empowerment and effectiveness, satisfaction and strain. *Journal of Management*, 23(5), 679-704. <https://doi:10.1177/014920639702300504>.

- Soenens, B., Park, S. Y., Vansteenkiste, M. and Mouratidis, A. (2012). Perceived parental psychological control and adolescent depressive experiences: A cross-cultural study with Belgian and South-Korean adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(2), 261-272. <https://doi:10.1016/j.adolescence.2011.05.001>.
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K. and Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446–452. [doi:10.1016/j.chb.2014.04.011](https://doi:10.1016/j.chb.2014.04.011)
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (F. Çok, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Steinberg, L. (2018). *Fırsatlar dönemi olarak ergenlik*. (F. Çok, Çev.). Ankara: İmge Yayınları.
- Suler, J. R. (1999). To get what you need: Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385–393. <https://doi:10.1089/cpb.1999.2.385>
- Subrahmanyam, K. and Lin, G. (2007). Adolescents on the Net: Internet use and well being. *Adolescence*, 42(168).
- Şahin, İ. ve Kesici, Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve İnternet kullanım fonksiyonlarının problematik İnternet kullanımlarını yordaması. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı.
- Tanrıverdi, S., (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde İnternet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Tuncel, T. R. (2016). *Suçta sürüklenmiş çocuklarda annenin ontolojik iyi oluşu ile çocuğun öz kontrol düzeyi arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlar ve biricilik algısının aracılık etkilerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turnalar Kurtaran, G. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- TÜİK (2013). 06-15 Yaş Grubu Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Medya. Ankara: T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu.
- TÜİK (2016). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, Sonuçları. Ankara: T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu.
- Türkdoğan, T. ve Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2429-2446.
- Türkmen, M., Figen, Ç. O. K., Karaman, N. G. ve Ercan, H. (2014). Ergenlere yönelik müdahale programlarına genel bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 47(1), 187-208. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000001323](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001323).
- Uzman, E. (2014). Basic Psychological Needs and Psychological Health in Teacher Candidates. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 116, 36293635. <https://doi:10.1016/j.sbspro.2014.01.814>
- Ümmet, D. (2015). *Self Esteem among College Students: A Study of Satisfaction of Basic Psychological Needs and Some Variables*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 1623–1629. <https://doi:10.1016/j.sbspro.2015.01.813>
- Valkenburg, P. M., and Peter, J. (2011). Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. [doi:10.1016/j.jadohealth.2010.08.020](https://doi:10.1016/j.jadohealth.2010.08.020)
- van Den Eijnden, R. J., Spijkerman, R., Vermulst, A. A., van Rooij, T. J. and Engels, R. C. (2010). Compulsive Internet use among adolescents: Bidirectional parent–child relationships. *Journal of abnormal child psychology*, 38(1), 77-89.
- Wan, C.-S., and Chiou, W.-B. (2006b). *Psychological Motives and Online Games Addiction: A Test of Flow Theory and Humanistic Needs Theory for Taiwanese Adolescents*. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 317–324. <https://doi:10.1089/cpb.2006.9.317>
- Wan, C., and Chiou, W. (2006a). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *Cyberpsychol. Behav.* 9, 762–766. <https://doi:10.1089/cpb.2006.9.762>

- Wehmeyer, M. L. (1999). A functional model of self-determination: Describing development and implementing instruction. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 14(1), 53- 62. <https://doi:10.1177/108835769901400107>.
- Williams, G. C., Cox, E. M., Kouides, R. ve Deci, E. L. (1999). Presenting the facts about smoking to adolescents: Effects of an autonomy-supportive style. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 153(9), 959–964. <https://doi:10.1001/archpedi.153.9.959>.
- Williams, G. C., Minicucci, D. S., Kouides, R. W., Levesque, C. S., Chirkov, V. I., Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2002). Self-determination, smoking, diet and health. *Health education research*, 17(5), 512-521. <https://doi:10.1093/her/17.5.512>
- Williams, G. C., Gagné´ , M., Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2002) Facilitating autonomous motivation for smoking cessation. *Health Psychology*, 21, 40–50.
- Wong, T. Y., Yuen, K. S. L. and Li, W. O. (2015). A basic need theory approach to problematic Internet use and the mediating effect of psychological distress. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi:10.3389/fpsyg.2014.01562>
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik bir bakış açısıyla İnternet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 77-89.
- Yalçınöz, V. (2017). *Ergenlerin problemlili İnternet kullanımı ile sınav kaygısı düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yiğit, R. (2012). Konya ilinde öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının bir kısım değişkenler bakımından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (27), 317-326.
- Yıldırım, E. ve Taştan, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde narsistik kişilik eğilimleri ve sosyal görünüş kaygısının problemlili İnternet kullanımı üzerinde Yordayıcı Rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 79-100: 89
- Yılmaz, F. (2020). Bilinçli farkındalık ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ilişkisinde stresle başa çıkma biçimlerinin aracı rolü. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Yüce, Ç.B. (2018). *Lise öğrencilerinde problemlı internet kullanımının kontrol odağı, problem çözme becerisi, sosyal destek değişkenleri ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Young, K. S. (1997). What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use. University of Pittsburgh at Bradford, 105th annual conference of the American Psychological Association, Chicago, IL, USA.
- Young, K.S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a new Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.
- Young, K. S. and Abreu, C. N. (2012). Closing Thoughts and Future Implications. *Internet Addiction*, 267–273. <https://doi:10.1002/9781118013991.ch15>.
- Yu, C., Li, X. And Zhang, W. (2015). Predicting adolescent problematic online game use from teacher autonomy support, basic psychological needs satisfaction, and school engagement: A 2-year longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(4), 228–233. <https://doi:10.1089/cyber.2014.0385>
- Zhu, Y. Q., Chen, L. Y., Chen, H. G. and Chern, C. C. (2011). How does Internet information seeking help academic performance? The moderating and mediating roles of academi self-efficacy. *Computers & Education*, 57, 24762484. <https://doi:10.1016/j.compedu.2011.07.006>.
- Zhao, L., Lu, Y., Wang, B. And Huang, W. (2011). What makes them happy and curious online? An empirical study on high school students' Internet use from a self determination theory perspective. *Computers and Education*, 56(2), 346356. <https://doi:10.1016/j.compedu.2010.08.006>.
- Zuckerman, M., Porac, J., Lathin, D., and Deci, E. L. (1978). On the importance of self determination for intrinsically-motivated behavior. *Personality and social psychology bulletin*, 4(3), 443-446. <https://doi:10.1177/014616727800400317>.

## EKLER

### Ek 1. Öz Belirleme Kuramına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı

Öz belirleme kuramına dayalı grupla psikolojik danışma programı lise öğrencilerinin problemleri İnternet kullanımını düzeyini azaltmaya yönelik geliştirilmiştir. Programın amacı problemleri İnternet kullanımını yüksek olan öğrencilere öz belirleme kuramı çerçevesinde İnternet kullanımını hakkında farkındalık kazandırarak problemleri İnternet kullanım düzeylerini azaltmaktır. Problemleri İnternet kullanımını azaltmaya yönelik geliştirilen grupla psikolojik danışma programı öz belirleme kuramına göre geliştirilmiş olup öz belirleme kuramının vurguladığı özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçları grup sürecinde ele alınmaya çalışılmıştır. Öz belirleme kuramına göre bireyin iyi oluş düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçlar doğrudan ilişkilidir (Derci ve Ryan, 1985a). Alanyazın da psikolojik ihtiyaçların karşılanamaması halinde bireyin İnternet kullanımını artırdığına yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Ataşalar ve Michou, 2019; Can ve Zeren, 2019; Canoğulları 2014; Casale ve Fioravanti, 2015; Kozan, Baloğlu ve Kesici 2019; Manchiraju ve Sadachar, 2018; Şahin ve Kesici, 2009; Wong, Yuen ve Li, 2015; Yu, Li ve Zhang, 2015). Bu bağlamda amaç belirleme ve seçim hakkı başlıklı 3. ve 4. oturumlarda özerklik ihtiyacı, güçlü yönler ve mücadelenin önemi başlıklı 5. ve 6. oturumlarda yetkinlik ihtiyacı ve sanal ve gerçek ortamdaki ilişkiler başlıklı 7. Oturumda ise ilişkili olma ihtiyacına yönelik süreç oluşturulmuş ve işlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca program problemleri İnternet kullanımına yönelik olduğu için problemleri İnternet kullanımını kuramlarından Suler'in (1999) kuramına göre geliştirilmiştir. Suler (1999) kuramında problemleri İnternet kullanımının altında yatan nedenin ihtiyaçlar olduğunu belirtmiştir. Suler'e (1999) göre birey fizyolojik ihtiyaç, kişiler arası temas ihtiyacı, öğrenme ve saygınlık ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı için İnternet kullanmaktadır. Bu bağlamda kendini gerçekleştirme ihtiyacı bütün oturumların temel amacı olarak ele alınırken öğrenme ve saygınlık ihtiyacını seçim hakkı, güçlü yönler ve mücadelenin önemi başlıklı 4.,5. ve 6. oturumlarda ele alınmaya çalışılmıştır. 7. oturumda ise sanal ve gerçek ortamdaki ilişkiler ele alınmış ve kişiler arası temas ihtiyacı verilmeye çalışılmıştır. Son olarak fizyolojik ihtiyaç çok temel bir ihtiyaç olduğu için uzman görüşü ile programda ele alınmamıştır.

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, öz belirleme kuramına dayalı programı ile ergenlerin problemleri İnternet kullanımına yönelik farkındalık kazandırılmasıdır.

**Hedef Grup:** Çalışmanın hedef grubu liseye devam eden öğrencilerdir.

**Katılımcı Sayısı:** 8-16 kişi.

**Süre:** Program her biri 60-80 dakika süren 8 oturumdan oluşmaktadır.

**Yöntem:** Çalışmada anlatım, soru-cevap, canlandırma, tartışma ve beyin fırtınası teknikleri kullanılarak aktif katılımlı bir süreç yürütülmektedir.

**Kazanımlar:**

- İnternet kullanımına yönelik bakış açılarını ele almak,
- İnternet kullanımının yararlarını ve zararlarını kavrayabilmek.
- Özerklik kavramını detaylı olarak ele almak
- Kendi başına amaç belirleyip eyleme geçmenin önemi kavrayabilme
- İnterneti hangi amaçla kullandığı farkındalığı kazandırabilme
- Seçim hakkının olduğu farkındalığı kazandırmak
- Seçim ve sorumluluk konusunda cesaretlendirmek.
- İnternet kullanımını azaltmak için başka alternatiflerin var olduğu farkındalığı kazandırmak
- Yetkinlik kavramı detaylı olarak ele almak,
- Güçlü yönlerini vurgulamak,
- İnternet problem teşkil etmeyecek şekilde kullanmak için hangi güçlü yönlerinin olduğu farkındalığı kazandırmak
- Potansiyele uygun hedef belirlemenin ve başarıdan ziyade çabanın önemini vurgulamak, mücadeleye teşvik etmek,
- İnternet kullanımını azaltmakla ilgili gerçek hedefler belirlemek
- İlişkili olma kavramı bilme
- Kendileri için önemli olan insanlarla ilişkileri hakkında farkındalık kazanma
- Sağlıklı ilişkinin önemini kavrama
- Sanal ortamdaki ve gerçek ortamdaki ilişkileri hakkında farkındalık kazanma

**Değerlendirme:** Program uygulaması, katılımcılara uygulanan ön test-son test uygulaması ile değerlendirilmiş olup uygulama boyunca katılımcılardan İnternet kullanımlarını gösteren bir defter tutmaları istenmiştir. Son oturumda katılımcıların program hakkındaki düşünce ve duyguları göz önüne alınmıştır. Sonuç olarak programın ergenlerin İnternet kullanımını düzeyini azalttığı tespit edilmiştir.

**İçerik:** Program içeriğini oluşturan oturum başlıkları aşağıdaki gibidir;

1. İnternet kullanımına yönelik bakış açıları yararları ve zararları.
2. Özerklik kavramı tanımı, kapsamı kendi seçimi doğrultusunda amaç ve eylem belirleme; İnterneti hangi amaçla kullandığına yönelik değerlendirme.
3. Seçim ve sorumluluk farkındalığı; İnternet kullanımının altında yatan neden ve bu nedene yönelik başka seçimlerin değerlendirilmesi.
4. Yetkinlik kavramı tanımı, kapsamı, İnternet kullanımı azalmaya yönelik ptansiyele uygun hedef belirlemenin önemi ve bu hedefe ulaşırken var olan güçlü yönlerin farkındalığı.
5. İlişkili olma tanımı, kapsamı, İnternet üzerindeki ilişkiler ve gerçek yaşamdaki ilişkiler arasındaki ilişki hakkında farkındalık kazanma.

## Oturum 1

### (Başlangıç ve Tanışma)

**Amaç:** Grup üyelerinin, grup lideri ve birbirleri ile tanışması. Üyelerin grup kurallarını belirlemesi ve süreç hakkında bilgi edinmesi.

### Kazanımlar:

- Grup üyelerinin bireysel amaçlarının ve grup amacını belirlemek
- Grup kurallarına uyma konusunda ortak bir anlayış geliştirme
- Grup üyelerinin tanışması
- Sürecin ana hatlarını tanıtmak

### Süreç:

- Grup lideri gruba kendisini tanıtır. Grup çalışmasına grup liderinin yapacağı açılış konuşması ile başlanır.
- Grup lideri bu konuşmada üyelere sekiz hafta boyunca haftanın bir günü yaklaşık 60 dakika bir araya gelineceğini söyler. İlk oturumun nasıl geçeceği hakkında bilgi verir.
- Daha sonra Yumak” adlı ısınma oyunu oynanır. Oyunda lider öncelikle kendini tanıtır ve daha sonra elinde bulunan ip yumağını bir ucunu kendi parmağına doladıktan sonra yumağı bir üyeye atarak “Seni tanımak istiyorum” der, benzer şekilde yumağı alan üye kendini tanıtır ve ip yumağının bir ucunu parmağına dolayarak bir başka üyeye atar. Bu süreç bütün üyeler kendini tanıtmaya kadar devam eder. Son üyede kendini tanıttıktan sonra grup lideri üyelere oluşan ağın kendilerine neyi çağrıştırdığı sorar ve grup içerisinde de ilişkinin bu şekilde ağ gibi olduğunu birbirlerini bu süreç içinde etkileyebileceklerini o yüzden bazı noktalara dikkat edilmesi gerektiğini vurgulayarak grup kurallarının gerekliliği konusunda zemin hazırlar. Daha sonra ip yumağı geri doğru

sarılır. Yani son üye, kendinden önceki üyeyi gruba tanıtır ve yumağı kendinden önceki üyeye atar. Böylece grup üyeleri hem kendilerini tanıtır, hem grup arasından var olan bağı ip aracılığı ile somut olarak görme imkânı bulur.

- Grup içerisinde üyelerin rahatça paylaşımda bulunmaları ve güvende hissetmeleri için grup kuralları birlikte belirlenir. Kuralları belirlemede yardımcı olması için ek 1 herkes tarafından görünen bir yere asılır
- Bunlar; gizlilik, saygı, diğerini yargılamama, birbirini dinleme, olumsuz yıkıcı eleştiri de bulunmama, gruba devam ve geç kalmama.
- Paylaşımlar sonucunda biraz daha kaynaşan gruba sırasıyla problemlî İnternet kullanımı özerklik, yetkin ve ilişkili olma hakkında ne bildiklerini anlatmalarına dönük sorular yöneltilir.
- Problemlî İnternet kullanımı: Bireyin aile ve iş gibi yaşam ortamlarında bozulmalar ve İnternet kullanımını kontrol etmede sürekli başarısızlık olarak ifade edilir(Kim ve Davis, 2009).
- Özerklik; bireyin kendi eylemlerini başlatması ve seçim yapması olarak tanımlanmaktadır (Deci and Ryan, 1987).
- Yeterlilik; istenilen sonuçlara ulaşmada etkili olmak ve çevreyle baş ederken kendini yeterli hissetmektir. Yeterlik duygusunu yaşayan bireyler, amaçlarına başarılı bir şekilde ulaşacaklarına inanmaktadırlar (Ryan ve Deci, 2000a).
- İlişkili olma ise; bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrede ait olma duygusunu yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Saygıyı, özeni, güveni, duyarlılığı, sıcaklığı, duygusal kabulü içermektedir (Deci ve Ryan, 1985a).
- Bu oturumdan sonra katılımcılardan İnternet günlüğü tutmaları istenir. Her gün yatmadan önce o gün İnternette ne kadar zaman harcadıklarını İnterneti ne amaçla kullandıklarını nasıl hissettiklerini yazmaları istenir.
- Son olarak grup liderinin oturumu özetlmesi ile çalışma sonlandırılır.

### **GRUP KURALLARI**

- Grupta konuşulanlar grup üyeleri arasında gizli kalacaktır
- Grup dışında kişilerle paylaşılmayacaktır.
- Üyeler grupta ilgili konuları birbiri ile başka ortamlarda konuşmayacaklardır.
- Grup üyeleri arasındaki ilişkide karşılıklı saygı vardır.
- Grupta her üye değerlidir.
- Grup oturumlarına devam esastır.
- Üyeler grup oturumları sırasında yapılması planlanan ev çalışmalarını yapmaktan sorumludur.
- Her grup üyesi grup oturumlarına zamanında gelmekle sorumludur.
- Grup üyeleri grup sürecinde birbirleriyle ismiyle hitap edeceklerdir.
- Grup sürecinde hiçbir üye diğerleri tarafından rencide edilemez ve alaya alınamaz.
- Grup oturumlarına hiç kimse dışarıdan gözlemci ya da katılımcı olarak dışarıdan katılamaz.
- Grup süresince ortaya çıkacak yeni durumlar karşısında belirlenmesi gereken yeni kuralları üyeler birlikte belirleyecektir.

### **Oturum 2**

#### **(İnternet Kullanımının Yararları Ve Zararları)**

**Amaç:** İnternet kullanımına yönelik fayda ve zararların kavranılması.

#### **Kazanımlar:**

- İnternet kullanımına yönelik bakış açılarını ele almak,
- İnternet kullanımının yararlarını ve zararlarını kavrayabilmek.

#### **Süreç:**

- Öncelikle grup lideri tarafından grup üyelerine ilk oturumun özeti yapılır ve paravan ısınma oyununa geçilir. Isınma oyunu ile grup ikiye ayrılır ve arkalarını dönmeleri

istenir. 2 kişi gruplar arasında birbirlerini görmeyecek şekilde paravan gibi bir şey tutar. 2 grupta içlerinden belirledikleri bir kişiyi paravana yollar ve paravan inince ilk hangi grubun üyesi diğerinin ismini söylerse o kazanır.

- Daha sonra İnternet kullanımının zararları ve yararları detaylı olarak tartışmak için öncelikle grup lideri üyelere A4 kağıdı dağıtır ve ikiye katlamalarını ister ve buraya İnternetin faydalarını yazmalarını ister daha sonra diğer yarısına da zararlarını yazmalarını ister.
- Daha sonra lider üyelere bir kalem göstererek “bunu bilim insanları yeni icat etti bu bir sihirli değnek bunu size vereceğim ve insanların İnternet kullanımları ile ilgili neyi değiştirmek istediğinizi söyleyeceksiniz” der.
- Herkes paylaşım yaptıktan sonra lider üyelere “Peki kendi İnternet kullanımınızda neyi değiştirmek isterdiniz” diye sorar.
- Üyelerden kendi İnternet kullanımları ile ilgili ne değiştirmek istediklerini düşünmeleri istenir ve sırasıyla herkese söz hakkı verilir. İnternet kullanımını daha işlevsel hale getirmek için kendi kullanımı ile ne değiştirmek istediğini herkes paylaştıktan sonra bu değişim için hazır olup olmadıkları sorulur ve o gün karar günü olarak kabul edilir.
- Oturum boyunca problemlı İnternet kullanımının zarar ve yararlarının detaylı olarak ele alınması problemlı İnternet kullanımı düzeylerini azaltmak için gruba katılan üyelerin seçimlerinin kendi sorumluluğunda olduğu farkındalığı ile kontrollü motivasyonu içselleştirmesine daha özerk bir motivasyonla gruba devam etmesine yardımcı olur.
- Son olarak üyelere oturum biterken yarım A4 kağıt dağıtılır ve kendimle ilgili ..... farkına vardım diye oturum sonunda yaşadıkları farkındalıkları yazmaları istenir. Grubun özeti gönüllüler tarafından yapılarak oturum sonlandırılır.

### Oturum 3

#### (Amaç Belirleme)

**Amaç:** İnternet kullanımını bağlamında özerklik kavramının ele alınması

#### Kazanımlar:

- Özerklik kavramını detaylı olarak ele almak
- Kendi başına amaç belirleyip eyleme geçmenin önemi kavrayabilme
- İnterneti hangi amaçla kullandığı farkındalığı kazandırabilme

#### Süreç:

- Öncelikle grup üyelerine nasıl oldukları sorulur ve geçen oturum da ne yapıldığını hatırlamak için büyük bir karton duvara asılır ve herkese yapışkanlı not kağıtları verilir ve geçen oturumda ne olduğuna dair aklında kalanları yazıp yapıştırılmaları istenir
- Öğrenciler 1'den başlayarak sırayla sayarlar. 5, 10, 15, 20,...gibi her beş sayıda bir sayıyı söylemek yerine ayağa kalkarak BOM diyerek bağırlar. Yanlış sayı sayanlar, BOM'u söylemeyi unutanlar, BOM'u söylerken ayağa kalkmayanlar, gecikmeli olarak söyleyenler yanarlar ve oyundan çıkarılırlar. En sona kalarak başarılı olan öğrenci ise grup tarafından ödüllendirilir.
- Ardından amaçlarımızın neler olduğunu, kendimize neden bu amaçları edindiğimizi ve İnterneti hangi amaçla kullanıyoruz bunları tartışacağız diyerek oturumun nasıl işleyeceği konusunda kısa bir bilgi verilir.
- Grup üyelerinden 10 yıl içerisinde yapmak istedikleri 4 tane amaç yazmalarını istenir. Daha sonra tahtaya aşağıdaki cümleler yazılır.

A-) Bu amacı başkaları benden beklediği için seçtim.

B-) Bu amacı yapmadığımda suçluluk duymamak için seçtim.

C-) Bu amacı önemli gördüğüm ve değerlerime uygun olduğu için seçtim.

D-) Bu amacı sürdürmekten keyif aldığım için seçtim.

- Seçeneklerden A ve B özerk olmayan motivasyonu C ve D ise özerk motivasyonu temsil

etmektedir.

- Daha sonra gönüllü öğrencilerden yazdıklarını paylaşımları istenir.
- Grup üyelerine içsel motivasyonla belirlenen amaçlara ulaşırken daha fazla mutluluk duyulacağı vurgulanır. Ve bu konu hakkında görüşleri alınır.
- Daha sonra lider grup üyelerine İnterneti hangi amaçla kullandıklarını sorar.
- Sosyal hesaplarda fotoğraf, video ve yazı gibi paylaşımlar yapmanın hangi tür amaca ( beğeni, takdir, başkalarının görüşü) hizmet ettiği tartışılır. Herkesin siyah beyaz gördüğü bir dünya olsaydı peki yine de gözlerimizin mavi olmasını ister miydik. Yani kimsenin farkında olmayacağı beğeniyle belki gıptayla bakamayacağı şekilde olsaydı yine de paylaşım yaparmıydık. Lider bu sorularla grup üyelerinin İnterneti hangi amaçla kullandıkları konusunda farkındalık kazanmalarını sağlar.
- Daha sonra aslında paylaşımların çoğunun altında dışsal amaçlar yattığını ve bu yüzden bir türlü doyuma ulaşıp haz alınmadığını her defasında kısır bir döngü gibi daha iyi bir paylaşım yapma isteği olduğu ve bunun sonucunda İnterneti problemli bir şekilde kullanmaya başlanıldığı açıklanır.
- Son olarak bir kağıt buruşturup top yapılıp bir üye oturumu özetler ve başka üyeye atar bu şekilde tüm grup üyelerinin katılımı ile oturum özeti yapılmış olur.
- Değerlendirme için üyelere “Bu oturumda ne düşündüm....., ne hissettim ..... , ne farkettim .....” yazan kağıtlar dağıtılır ve doldurmaları istenir. Gönüllülerin paylaşımlarının ardından oturum sonlandırılır.

#### Oturum 4

##### (Seçim Hakkı)

**Amaç:** İnternet kullanımı bağlamında seçim hakkı farkındalığı kazandırılması ve özerklik ihtiyacının desteklenmesi

##### **Kazanımlar:**

- Seçim hakkının olduğu farkındalığı kazandırmak
- Seçim ve sorumluluk konusunda cesaretlendirmek.
- İnternet kullanımını azaltmak için başka alternatiflerin var olduğu farkındalığı kazandırmak

##### **Süreç:**

- Bir önceki oturumun özetinin yapılması için bir karton asılır ve yapışkanlı not kağıtları dağıtılır. Herkesin geçen oturumla ilgili aklında ne kaldıysa o kağıda yazıp

yapıştırılmaları istenir. Daha sonra gönüllü bir üye tarafından notların okunması istenir.

- Üyelere bu oturum seçim ve sorumluluk hakkında konuşulacağı belirtilir ve“Eksik Sandalye” adlı ısınma oyununa geçilir.
- Grup dairesi için üye sayısından bir eksik sandalye ortaya daire şeklinde yerleştirilir. Etkinlik ortada ayakta kalan üyenin, gruptaki üyelere ortak olan bir özelliği sormasıyla başlar. Bu özelliğe sahip üyelere mutlaka sandalyelerini değiştirmek zorunda oldukları söylenir. Grup lideri olarak etkinliği uygun bir zamanda sonlandırır. Çalışmanın bitiminde üyelere etkinlikte yaşadıkları ile ilgili paylaşım yapmaları istenir.
- Ardından seçim hakkı nedir seçim ve sorumluluk nedir doğru seçim yapabilmek için öncelikle neleri bilmemiz lazım bunları tartışacağız diyerek oturumun nasıl işleyeceği konusunda kısa bir bilgi verilir.
- Daha sonra grup üyelerine form 2 dağıtılır ve beş dakika süre verilir. Daha sonra sırayla yazdıklarını okumaları istenir.
- Form 2

1: Afrikada gitmek istediğiniz 3 köyün ismi

2: Uzayda merak ettiği 3 samanyolu

3: Hoşuna giden 3 hint yemeği

- Bilgileri olmadığı için seçim yapma olasılıkları düşük olan Form 1 maddelerine ilişkin lider gruba sorular yöneltir.
- Aslında basit bir soru değil mi? Peki bu basit soruları cevaplamakta neden zorluk yaşadınız?

- Form 2'yi cevaplamakta neden zorluk çektikleri tartışılır ve lider durumu özetler.
- Lider: bir şeyi istemek, merak etmek, hoşlanmak ve tercih etmek için öncelikle o şeyler hakkında bilgi sahibi olmamız gerekmektedir der.
- Daha sonra grubla seçim yapmak için seçim hakkının farkında olmak ve seçenekler hakkında bilgi sahibi olmanın önemi tartışılır.
- Kendi hayatları ile ilgili kararlar alıp seçim yaparken çok iyi araştırma yapmanın ayrıca kendi ilgi ve değerlerini baz alınması gerektiğinin önemi tartışılır.
- Lider daha sonra grup üyelerine İnterneti ne amaçla kullandıklarını sorar.
- (İnterneti kesinlikle daha az kullanamam instagrama her gün girmezsem yapamam, facebookta gelişmeleri takip etmezsem sıkılırım whatsapp ta grupta yazmazsam içim rahat etmez gibi?)
- “Daha sonra İnterneti daha işlevsel ve uygun düzeyde kullanmak için alternatif ne yapabilirim diye düşündünüz mü ?” şeklinde gruba sorulur. Beraber alternatifler oluşturulur.
- Örneğin; İnterneti daha uygun düzeyde kullanmak için merak ettiğim insanların profiline günde iki kere belirli aralıkla girebilirim gibi.
- Tüm üyelere kağıt dağıtılır ve bu tür alternatifler yazmaları istenir. Daha sonra tek tek herkesin yazdıklarını paylaşmaları istenir. Bu paylaşımlardan kendilerine en uygun olanı seçip bu hafta boyunca uygulamaya çalışıp değişim defterine not etmeleri istenir.
- Değerlendirme için üyelere “Bu oturumda ne düşündüm....., ne hissettim ....., ne farkettim .....” yazan kağıtlar dağıtılır ve doldurmaları istenir. Katılımcıların grup özetini yapmalarının ardından oturum sonlandırılır.

## Oturum 5

### (Güçlü Yönler)

**Amaç:** İnternet kullanımı bağlamında yeterlilik ihtiyacının geliştirilmesi.

### **Kazanımlar:**

- Yeterlilik kavramı detaylı olarak ele almak,
- Güçlü yönlerini vurgulamak,
- İnternet problem teşkil etmeyecek şekilde kullanmak için hangi güçlü yönlerinin olduğu farkındalığı kazandırmak

## Süreç:

- Bir önceki oturumun özetinin yapılması için bir karton asılır ve yapışkanlı not kağıtları dağıtılır. Herkesin geçen oturumla ilgili aklında ne kaldıysa o kağıda yazıp yapıştırılmaları istenir ve gönüllü bir üye tarafından notların okunması istenir.
- Bir önceki oturum özetlendikten sonra bu oturum güçlü yönlerimiz hakkında konuşacağız diyerek oturumun nasıl işleyeceği konusunda kısa bir bilgi verilir.
- “Kendi Reklamını Yap” (Altınay, 2012: 187) adlı ısınma oyunu oynanır. Bunun için lider bütün üyelere renkli kartonlar ve renkli boyalar verir ve şu yönerge okunur, “Siz şartları çok iyi olan bir iş için uğraşıyorsunuz ve bu işyeri sizden kendinizin afişini yapmanızı istiyor. Siz ne tür güçlü yönlere sahipsiniz bunlardan bahseden bir afiş tasarlayınız. Yazılar, resimler ve özlü sözler kullanabilirsiniz. Önemli olan afişin estetik açıdan güzel olması değil, kendinizle ilgili bir zorluk karşısında hangi yönünüz size yardımcı oluyor bunu afişte anlatmaya çalışın.”
- Herkes afişini hazırladıktan sonra tek tek paylaşımları istenir.
- Tek tek ortaya çıkarak afişini tanıtan üyelere yapacakları işin ne olduğuna dair yorum yapmaları istenir.
- Daha sonra Lider “ İşlerinin bir grup öğrenciye İnterneti daha uygun kullanmaları için liderlik etmek” olduğunu söyler ve bunun için ne yapabilecekleri hangi güçlü yönlerini kullanabileceklerini düşünmeleri istenir.
- Üyeler düşündükten sonra Lider “Şimdi hepiniz kendiniz için işe alınıyorsunuz ve var olan güçlü yönünüzü kullanın ve İnterneti daha uygun kullanmaya çalışın” şeklinde yönerge verir.
- İş kabul edip etmediklerini sorduktan sonra İnterneti daha işlevsel kullanabilmek için hangi güçlü yönlerine ihtiyaç duyduklarını ve bunu nasıl başaracakları ne zaman hangi özelliklerini kullanacakları hakkında da düşünüp paylaşımları istenir.
- (Örneğin kendine inanan bir insanım İnterneti uygun kullanacağıma dair kendime güvenirsem Facebook’ta günde yarım saat vakit geçireceğim)
- Ayrıca güçlü Yönlerinden İnternet kullanımını uygun ve işlevsel kullanmak için kendilerine en uygun olanı seçip bu hafta boyunca uygulamaya çalışıp deftere not etmeleri istenir.
- Değerlendirme için üyelere “Bu oturumda ne düşündüm....., ne hissettim ....., ne farkettim .....” yazan kağıtlar dağıtılır ve

doldurmaları istenir. Katılımcıların grup özetini yapmalarının ardından oturum sonlandırılır.

## Oturum 6

### (Mücadelenin Önemi)

**Amaç:** Yeterlilik ihtiyacı ve İnternet kullanımını bağlamında mücadelenin önemini anlaşılması

### Kazanımlar:

- Potansiyele uygun hedef belirlemenin ve başarıdan ziyade çabanın önemini vurgulamak, mücadeleye teşvik etmek,
- İnternet kullanımını azaltmakla ilgili gerçek hedefler belirlemek

### Süreç:

- Bir önceki oturumun özetinin yapılması için bir karton asılır ve yapışkanlı not kağıtları dağıtılır. Herkesin geçen oturumla ilgili aklında ne kaldıysa o kağıda yazıp yaptırımaları istenir ve gönüllü bir üye tarafından notların okunması istenir.
- Ardından bu oturum potansiyele uygun hedef belirleme, başarı ve mücadele hakkında tartışacağız diyerek oturumun nasıl işleyeceği konusunda kısa bir bilgi verilir.
- Daha sonra etkinliğe geçilir etkinlik sonunda önemli olanın başarmak değil çabalamak olduğu farkındalığı kazandırmak için grup üyelerinin yapmakta zorlanacağı bir etkinlik olmasına dikkat edilir.
- Liderin önceden hazırlamış olduğu 3 zarf okulun çeşitli yerlerine saklanır. Daha sonra grup 3 e ayrılır ve Grup 1, Grup 2 ve Grup 3 olarak numaralandırılır.. Her bir zarfın içinde bir kelime yazmaktadır ve bu kelimelerin birleşimi “ ZAMANINI-VERİMLİ-GEÇİR”. Zarflar liderdedir ve Lider gruplara zarfları bulmaları için ilk ip ucunu dağıtır. Sadece iki dakikalarının olduğunu söyler İp ucu dağılımı EK 4 te verilmiştir.

- Form 3

### 1. Grup

**Birinci İpucu:** Bu Katta bulunan nöbetçiye gidin o size bir diğer kağıdı verecektir.

**İkinci İpucu:** Sanırım aradığınız şey tam olarak bu değil bir aşağı kattaki nöbetçiye sorun

**Üçüncü İpucu:** şimdi kantine inip orda sizin için bekleyen adama sorun.

**Dördüncü İpucu:** Zarfa çok yaklaştın ama biraz daha uğraşman lazım Grup Lideri sınıfında seni bekliyor oraya gidin.

### 2. Grup

**Birinci İpucu:** Şimdi kantine inip orda sizin için bekleyen adama sorun.

**İkinci İpucu:** grup oturumunu yaptığınız Katta bulunan nöbetçiye gidin o size bir diğer kağıdı verecektir.

**Üçüncü İpucu:** Sanırım aradığınız şey tam olarak bu değil bir aşağı kattaki nöbetçiye sorun

**Dördüncü İpucu:** Zarfa çok yaklaştın ama biraz daha uğraşman lazım Grup Lideri sınıfında seni bekliyor oraya gidin.

### 3. Grup

**Birinci İpucu:** bir aşağı katta bulunan nöbetçiye gidin o size bir diğer kağıdı verecektir.

**İkinci İpucu:** Sanırım aradığınız şey tam olarak bu değil bir yukarı kattaki nöbetçiye sorun

**Üçüncü İpucu:** şimdi kantine inip orda sizin için bekleyen adama sorun.

**Dördüncü İpucu:** Zarfa çok yaklaştın ama biraz daha uğraşman lazım Grup Lideri sınıfında seni bekliyor oraya gidin.

- Bütün gruplar toplandıktan sonra gruplar verdikleri uğraş dan dolayı tebrik edilir. Süreç içindeki duygularını paylaşmaları istenir ve asıl olanın başarmak değil mücadele etmektir denerek bu oturum başarıdan ziyade çabanın önemli olduğunun tartışılacağı gruba aktarılır
- Ayrıca lider zamanında zarflara ulaşamamalarının sebebi olarak ise potansiyellerine

uygun bir görev olmadığı için zarfa ulaşamadıklarını zaman sınırının kendi hızlarına göre ayarlanması gerektiğini açıklar.

- Daha sonra potansiyele uygun gerçekçi amaç belirlemek için kısa ve uzun vadeli hedeflerini yazabilecekleri formlar grup üyelerine dağıtılır.
- Form 4

<b>Uzun vadeli hedefler ( 10 yıl içerisinde ):</b>
<b>1 yıl içerisinde yapmayı belirlediğin hedefler:</b>
<b>1 ay içerisinde yapmayı belirlediğin hedefler:</b>
<b>1 hafta içerisinde yapmayı belirlediğin hedefler:</b>

- 8-10 dakika arası süre verilir ve hedeflerini yazmaları istenir. Daha sonra formu dolduran üyelerden hedeflerini paylaşmaları istenir. Önce uzun vadeli hedeflerini okumaları istenir daha sonra kısa vadeli hedeflerini okumaları istenir ve her bir hedeflerini paylaştıklarında belirlemiş oldukları bu kısa vadeli hedeflerinin onları uzun vadeli hedeflere ulaştırıp ulaştırmayacağı sorulur. Daha sonra lider grup üyelerinden kısa ve uzun vadeli hedeflerini önem sırasına göre sıralamasını ister.
- En Önemli Grup: bu maddeler istek sıralamasında en önde yer alan temel isteklerdir.

- Orta Derecede En Önemli Grup: önemli olmakla birlikte bir süre için bir kenara bırakılabilecek isteklerdir.
- Alt Grup: bir kenara bırakıldıklarında herhangi bir sakınca doğurmayacak isteklerdir.
- Lider grup üyelerinden listelerinin en üstünde yer alan ikişer maddeyi birleştirerek AMAÇ PLAN CETVELİ oluşturmalarını ister. Böylece üyeler yaşamları hakkında daha gerçekçi ve potansiyellerine uygun hedefler belirlemiş olur.
- Daha sonra lider “Şimdide İnternet kullanımı ile ilgili gerçekçi ve potansiyelimize uygun hedefler belirleyelim. İnterneti günde 10 saat kullanan biriyle 5 saat kullanan biri İnternet kullanım sürelerini günlük 1 saate indirseler aynı derecede mi zorlanırlar. İkisi de başarılı olur mu.” Sorularını yönelterek başarmak için potansiyele uygun hedef belirlemenin farkındalığı kazandırılmaya çalışılır.
- Daha sonra herkesin kullanım süresine ve potansiyeline uygun sağlıklı İnternet kullanımı süresi belirlenmesi için herkesin kendi İnternet kullanım süresine göre bir merdiven çizerek İnternet kullanım hedeflerini yazmaları istenir.
- Yazmış oldukları hedeflere ulaşırken bir şeyleri başarmanın bir anlık olmadığı herkesin potansiyelinin farklı olduğu için sürecinde farklı olacağı asıl önemli olan şeyin başarıdan ziyade mücadele olduğunu unutmamaları gerektiği vurgulanır.
- Değerlendirme için üyelere “Bu oturumda ne düşündüm....., ne hissettim ..... ne farkettim .....” yazan kağıtlar dağıtılır ve doldurmaları istenir. Katılımcıların grup özetini yapmalarının ardından oturum sonlandırılır.

## Oturum 7

### (Sanal ve Gerçek Ortamdaki İlişkiler)

**Amaç:** İnternet ortamındaki ve gerçek yaşamdaki ilişkiler hakkında farkındalık kazandırılması.

#### **Kazanımlar:**

- İlişkili olma kavramı bilme
- Kendileri için önemli olan insanlarla ilişkileri hakkında farkındalık kazanma
- Sağlıklı ilişkinin önemini kavrama
- Sanal ortamdaki ve gerçek ortamdaki ilişkileri hakkında farkındalık kazanma

## Süreç:

- Geçen oturumun özetinin yapılması için lider elindeki kullanılmış kağıdı buruşturarak top yapar ve üyelerden birisine atar. Topu alan üye geçen oturumla ilgili özetleme yapar. Tüm üyeler bu şekilde tamamlanır.
- Bu oturum sağlıklı ilişki nedir ve çevremizde var olan ilişkilerimiz hakkında konuşacağız diyerek oturumun nasıl işleyeceği konusunda kısa bir bilgi verilir.
- Üyelerin grup içi güvenlerini geliştirmek amacıyla “Güven Yürüyüşü” etkinliğine başlanır.
- Etkinlik için üyeleri ikişer ikişer eşleştirin. Eşlerden birinin gözünün bağlanması gerektiğini söyleyinir (bağlamak istemese gözünü kapatabilir) ve diğer üyeden çalışma eşini gözü bağlı durumdayken gezdirmesini istenir. Yönlendirme işinin dokunarak veya sözel olarak yapılabileceğini belirtilir. Mekân ve diğer üyelerle ilişki kurulmasını gözü açık üyeden istenir. Bir süre sonra üyelere rol değişimi yapılır. Etkinlik tamamlandıktan sonra üyeleri duygu ve düşüncelerini paylaşmaya teşvik edilir.
- İlişki neden önemlidir ait olma nedir soruları üzerinde konuşulur ve daha sonra İlişki ihtiyaçlarını karşılamalarında var olan kaynakları hakkında farkındalık kazandırmak için etkinliğe geçilir.
- Form 5 öğrencilere dağıtılır ve okumaları istenir: Fom 5

- Yakın/sıcak ilişki kuran,
- Olduğu gibi kabul eden ve seven,
- Sevgiyi açıkça ifade eden,
- Kendinizi özel hissettiren,
- Sizi her gördüğünde mutlu olduğunu gösteren (okul sonrası mutlu ve coşkulu bir karşılama gibi),
- Dinleyen, size zaman ayırmak (konuşmak için, oynamak için),
- Yaşadıklarınızla ilgilenen, size güvenmek, inanan

- Etrafınızda böyle insanlar var mı diye sorulur ve ilk 3 kişiyi düşünmeleri ve kiminle

nerde ne zaman ve nasıl bir ilişki yaşadıklarını ve nasıl hissettiklerini resmetmeleri istenir. **Örnek:** Annemle evde akşam yemeğinden sonra okulda yaşadıklarımı anlatırken bana zaman ayırıyor yaşadıklarımı ilgileniyor.

- Çizimlerini bitiren grup üyelerinden tek tek paylaşım yapmaları istenir. Bu ilişki süresince nasıl hissettikleri sorulur. Ardından bu kişilerle İnternet üzerinden ne sıklıkla görüştükleri sorulur.
- Ve İnternette en çok görüştükleri 3 kişiyi düşünmeleri ve çizmeleri istenir. Daha sonra gerçek ve sanal ortamdaki ilişkileri arasında ne tür bir farklılık olup olmadığı sorularak düşünmeleri istenir.
- Sanal ve gerçek ortamdaki ilişkileri arasındaki farklar tartışılır. Herkesin birbiri ile bir etkileşimde olduğu ve böylece ilişki yaşadığı ama kaliteli ve özel hissettiren ilişkilerin daha önemli olduğu tartışılarak sağlıklı ilişki kurmanın önemi vurgulanır. İlişkili olma ihtiyacını karşılayacak çevresindeki kaynakları fark eden grup üyeleri bu ihtiyaç için İnterneti problem teşkil edecek derecede kullanılmasına gerek olmadığı farkındalığı kazanır.
- Değerlendirme için üyelere “Bu oturumda ne düşündüm....., ne hissettim ....., ne farkettim .....” yazan kağıtlar dağıtılır ve doldurmaları istenir. Katılımcıların grup özetini yapmalarının ardından oturum sonlandırılır.

## Oturum 8

### (Sonlandırma)

**Amaç:** Grup sürecinin sonlandırılması.

### Kazanımlar:

- Grup sürecini değerlendirebilme
- Gruptaki ilişkilerini sona erdirebilme
- Grup sürecinde belirlediği kişisel amaçlarının farkına varabilme

### Süreç:

- Bir önceki oturumun özetinin yapılması için bir karton asılır ve yapışkanlı not kağıtları dağıtılır. Herkesin geçen oturumla ilgili aklında ne kaldıysa o kağıda yazıp

yapıştırılmaları istenir ve gönüllü bir üye tarafından notların okunması istenir.

- Daha sonra grup lideri “Bu oturum çalışmamızın son oturumu olacak. Bu son oturumda çalışmalarımıza ilişkin bir değerlendirme yapacağız. Bu değerlendirmeyi yapmaya, 7 hafta boyunca çalışmalarımızda neler bulunduğunu özetleyerek başlayalım.”diyerek grup üyelerinin grup oturumlarını özetlemesini ister.
- Tek tek her üyenin paylaşımında bulunmasına ortam hazırlayan grup lideri daha sonra üyelerin oturumlar boyunca yaşadıkları, en çok sevdikleri beğendikleri yaşantıları birer birer anlatmalarını ister. Üyelerin kendilerinde fark edecekleri olumlu değişiklikleri bulup grupla paylaşmalarını ister.
- Son olarak bir etkinlik yapılır. Bu etkinlikte tüm grup halka olmuş şekilde sandalyelerinde oturur bir tane sandalye ters bir şekilde oturtulur teker teker öğrenciler o sandalyeye oturur ve diğerleri onun hakkındaki olumlu düşüncelerini paylaşır.
- Her grup üyesi en az bir olumlu özellik alıncaya kadar sürer. Yorum yapılmasına ve olumsuz özelliklerin kullanılmasına izin verilmez. Etkinlik tamamlandıktan sonra üyelere başarılar dilenmesi ile oturum sona erdirilir.

## Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

AD:

SOYAD:

SINIF:

CİNSİYET:

YAŞ:

ANNE EĞİTİM DURUMU:

BABA EĞİTİM DURUMU:

KARDEŞ SAYISI:



### Ek 3. Problemlİ İnternet Kullanımı Ölçeği- Ergen Formu (Pikö-E) Örnek Maddeleri

**Açıklama:** Bu anket, bireylerin İnternet kullanım davranışlarını betimlemek için hazırlanmıştır. Sizden istenen, İnternet kullanırken genellikle gösterdiğiniz davranışları dikkate alarak, aşağıdaki ifadelerden her birinin size uygunluk derecesini belirlemenizdir.

Bu amaçla, ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki **“Tamamen Uygun”, “Oldukça Uygun”, “Biraz Uygun” “Nadiren Uygun”,** ve **“Hiç Uygun Değil”** seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz.

Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yanıtlarken kendi İnternet kullanım davranışlarınızı olduğu gibi yansıtmayınız, sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesine katkıda bulunacaktır. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katıldığınız için teşekkürler.

	<b>Tamamen</b>	<b>Oldukça</b>	<b>Biraz</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Hiç uygun</b>
	uygun	uygun	uygun	uygun	değil
	↓	↓	↓	↓	↓
1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )
2. İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor.....	( )	( )	( )	( )	( )
3. İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum.....	( )	( )	( )	( )	( )

#### Ek 4. Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Örnek Maddeleri

Aşağıda bireylerin ihtiyaçlarını doyurma biçimlerine dair ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuduktan sonra, ifadelerin size uygunluk derecesini belirtiniz.

1 2 3 4 5 6 7  
Hiç doğru Biraz Çok  
değil doğru doğru

1. Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar verme özgürlüğümün olduğunu hissediyorum.	
2. Etkileşimde bulunduğum insanlardan gerçekten hoşlanıyorum.	
3. Kendimi çoğu zaman çok yeterli hissetmem.	