



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMeye YÖNELİK
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ 8. SINIF ÖĞRENCİLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Yunus Emre KARADAĞ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Cemal Onur NOYAN

İSTANBUL-2021

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMeye YÖNELİK
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ 8. SINIF ÖĞRENCİLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Yunus Emre KARADAĞ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Cemal Onur NOYAN

İSTANBUL-2021

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Teknoloji Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programının 8. Sınıf Öğrencileri Üzerindeki Etkisi” adlı çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

20.06.2021

Yunus Emre KARADAĞ

ÖNSÖZ ve TEŞEKKÜR

Günümüzde teknolojik araçlar çocuklara adeta istedikleri an istedikleri oyuncağa binebilecekleri devasa bir lunapark sunmaktadır. Kuşkusuz bu durum kulağa eğlenceli gelse de bir o kadar da risk içermektedir. Çünkü çocuklar ekran başında sadece eğlenmekle kalmamakta, yanlış bilgilerle, zorbalıkla, yaşlarının üzerinde olumsuz içeriklerle, doğrudan çocukları hedef alan kötü niyetli kişilerle veya yazılımlarla da karşı karşıya gelmektedir. Bununla birlikte korana virüs salgınından önce çocuklar için teknoloji ile vakit geçirmek belki bir seçenek belki de bir lüks iken Covid 19 salgınıyla birlikte teknolojiyle vakit geçirmek çocukların eğitim hayatlarından kopmamaları için bir gereklilik haline gelmiştir. Üstelik bu araştırmanın tamamlandığı süreçte tüm okul çağı çocuklarını kapsayıcı bir şekilde yüz yüze eğitime ne zaman başlanacağı da henüz netleşmiş değildir. Öte yandan uzaktan eğitim sürecinin eğitim sisteminde daha etkin bir şekilde kullanılmasına ilişkin öneriler ve stratejiler de konuşulmaya devam edilmektedir. Bu durumun hayatımıza yeni bakış açıları ve kolaylıklar ile birlikte yeni sorunlar da getireceği öngörülebilir.

Günümüzün çocuk ve gençleri teknolojinin içine doğan ve teknolojik araçlarla büyüyen teknolojinin yerlisi bir nesil olduklarından teknolojik araçları kullanma konusunda dijital göçmen olan ebeveynlerinden daha beceriklidirler ve bu konuda daha çok bilgiye sahiptirler. Bu da ebeveynlerin işlerini zorlaştırmaktadır çünkü bu durumda ebeveynler neredeyse bilmedikleri bir ülkeyi yönetmeye çalışmakla yükümlüdürler. Diğer taraftan teknolojik araçları etkili ve verimli bir biçimde kullanmak günümüzün önemli becerileri arasında yer almaktadır. Tüm bunlar hem ebeveynleri hem de öğrencileri teknoloji konusunda eğitmenin önemine işaret etmektedir. Zira teknoloji bağımlılıklarını diğer bağımlılık türlerinden ayıran en önemli özellik teknolojinin yaşama katkıları ve teknoloji kullanımının gerekliliğidir. Bu durumdan eğer ilerlemek istiyorsak teknoloji rüzgarını karşımıza değil arkamıza almamız gerektiği sonucu çıkmaktadır. Bu noktada teknolojinin etkili ve verimli kullanımı için hem çocuk ve gençleri hem de ebeveynleri bilinçlendirmek onların farkındalıklarını arttırmak bir gerekliliktir. Mevcut araştırma ise bu uğurda atılmış bir adım olmaya adaydır.

Araştırma sürecindeki desteği ve katkıları için tez danışmanım Doç. Dr. Cemal Onur NOYAN'a ve tez jürimde yer alarak değerli katkılarda bulunan Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL ile Dr. Öğr. Üyesi Başak ÜNÜBOL'a teşekkür ederim. Ayrıca tez yazım

sürecindeki destekleri ve sabırları için yaşamıma değer katan sevgili aileme teşekkür ederim. Ve nihayet yürüdüğüm bu yol boyunca takıldığım bütün taşlara karşı minnet doluyum; çünkü bu süreçte öğrendiğim her şeyi onlara borçluyum.



İTHAF



ÖZET

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMeye YÖNELİK PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ 8. SINIF ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Bu araştırmada teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının 8. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri, öz-yeterlilik düzeyleri ve günlük teknoloji kullanım süreleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Programın etkililiğini test etmek için öntest ve sontest ölçümlü, deney ve kontrol gruplu (2x2) yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen 10'u deney, 10'u kontrol grubunda olmak üzere toplam 20 ergenden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında geliştirilen her biri yaklaşık 60 dakika süren 4 oturumluk psikoeğitim programı, haftada bir kez deney grubundaki ergenlere çevrimiçi ortamda uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde Spearman'ın sıralama korelasyonu, gruplar arası karşılaştırmalar için Mann Whitney U Testi, grup içi karşılaştırma için ise Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda internet bağımlılığının öz-yeterlilik ile negatif yönde düşük-orta düzeyde; günlük teknoloji kullanım süresi ile ise pozitif yönde orta düzeyde doğrusal bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında uygulanan psikoeğitim programı sonrasında ise teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının ergenlerin internet bağımlılığı puanlarını ve günlük teknoloji kullanım sürelerini azaltmada etkili olduğu ancak öz-yeterlilik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Bu bulgulara dayanılarak çalışma kapsamında geliştirilen psikoeğitim programının teknoloji bağımlılığının önlenmesinde etkili bir araç olduğu ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji bağımlılığı, ergenler, psikoeğitim.

ABSTRACT

THE EFFECT OF TECHNOLOGY ADDICTION PREVENTION PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON 8TH GRADE STUDENTS

In this study, it was aimed to examine the effects of the psychoeducational program aimed at preventing technology addiction on the internet addiction levels, self-efficacy levels and duration of daily technology usage of 8th grade students. In order to test the effectiveness of the program, a quasi-experimental design with pretest and posttest measurements, experimental and control groups (2x2) was used. Research group of the study consists of 20 adolescents, 10 of whom are experimental and 10 are control groups, determined by convenient sampling method. developed within the scope of the research four-session psychoeducation program, each lasting approximately 60 minutes was applied online once a week to the adolescents in the experimental group. However, no intervention was made to the control group. Internet Addiction Scale, Middle School Self-Efficacy Scale and Personal Information Form were used as data collection tools in the research. Spearman's rank correlation was used for data analysis, Mann Whitney U Test for intergroup comparisons and Wilcoxon Signed Rank Test for intragroup comparison.

As a result of the research, internet addiction was found to be low-medium negatively with self-efficacy; On the other hand, it was found that there was a positive moderate linear relationship with daily technology usage duration. In addition, it was concluded that internet addiction did not show a significant difference according to gender. After the psychoeducation program implemented within the scope of the research, it was determined that the psychoeducational program aimed at preventing technology addiction was effective in reducing the internet addiction scores and duration of daily technology usage of adolescents but had no significant effect on their self-efficacy levels. Based on these findings, it can be stated that the psychoeducation program developed within the scope of the research is an effective tool in the prevention of technology addiction.

Keywords: technology addiction, psychoeducation, adolescents

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ÖNSÖZ ve TEŞEKKÜR.....	ii
İTHAF.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
KISALTMALAR.....	xiii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	7
1.3. Araştırmanın Denenceleri.....	8
1.4. Araştırmanın Önemi.....	13
1.5. Varsayımlar.....	13
1.6. Sınırlılıklar.....	15
1.7. Tanımlar.....	16
BÖLÜM II.....	17
GENEL BİLGİLER.....	17
2.1. Kavramsal Çerçeve.....	15
2.1.1. Teknoloji Bağımlılığı.....	15
2.1.1.1. İnternet bağımlılığı.....	15
2.1.1.2. İnternette oyun oynama bozukluğu.....	22
2.2. Kuramsal Açıklamalar.....	24
2.2.1. İhtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında internet bağımlılığı modeli.....	24
2.2.2. Young'un ACE modeli ve durumsal faktörler kuramı.....	25
2.2.3. Grohol'ün patolojik internet kullanımı modeli.....	27
2.2.4. Edimsel koşullanma.....	28
2.2.5. Davis'in patolojik internet kullanımı (PİK) modeli.....	28
2.2.6. Caplan'ın problemlı internet kullanımı ve sosyal beceri eksikliği teorisi.....	30
2.2.7. Biyopsikososyal (bütüncül) internet bağımlılığı modeli.....	31

2.2.8. Kişilerarası ilişkiler kuramı bağlamında internet bağımlılığı.....	31
2.2.9. Kavramsal internet bağımlılığı modeli.....	32
2.2.10. Kültürel mekanizmalar teorisi.....	33
2.2.11. Telafi etme (compensation) teorisi.....	33
2.2.12. İnternet bağımlılığının nöropsikolojik zincir modeli.....	34
2.2.13. İnternet bağımlılığının nörobiyolojisi.....	36
2.3. İlgili Araştırmalar.....	38
2.3.1. Ergenlik çağında teknoloji bağımlılığı.....	38
2.3.2. Teknoloji bağımlılığının yaygınlığı.....	42
2.3.3. Teknoloji bağımlılığına müdahale çalışmaları.....	45
2.3.3.1. Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik yurt dışında yapılan çalışmalar.....	48
2.3.3.2. Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik yurt içinde yapılan çalışmalar.....	51
BÖLÜM III.....	52
YÖNTEM.....	52
3.1. Araştırmanın Modeli.....	58
3.2. Çalışma Grubu.....	59
3.3. Veri Toplama Araçları.....	61
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	61
3.3.2. İnternet bağımlılığı ölçeği.....	61
3.3.3. Ortaokul öz yeterlilik ölçeği.....	62
3.3.4. Teknoloji bağımlılığını önleme psikoeğitim programının geliştirilmesi.....	64
3.3.5. Teknoloji bağımlılığını önleme psikoeğitim programının uygulanma süreci.....	66
3.4. Veri Toplama Süreci.....	67
3.5. Verilerin çözümlenmesi.....	67
BÖLÜM IV	68
BULGULAR.....	68
4.1. Araştırmanın Birinci Denencesine İlişkin Bulgular.....	71
4.2. Araştırmanın İkinci Denencesine İlişkin Bulgular.....	71
4.3. Araştırmanın Üçüncü Denencesine İlişkin Bulgular.....	72

4.4. Araştırmanın Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Sosyo-demografik Özellikler Açısından Karşılaştırılması.....	72
4.5. Araştırmanın Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçlarının Öntestlerinden Aldıkları Sonuçlar Açısından Karşılaştırılması.....	74
4.6. Araştırmanın Dördüncü Denencesine İlişkin Bulgular.....	76
4.7. Araştırmanın Beşinci Denencesine İlişkin Bulgular.....	78
4.8. Araştırmanın Altıncı Denencesine İlişkin Bulgular.....	80
4.9. Araştırmanın Yedinci Denencesine İlişkin Bulgular.....	81
BÖLÜM V.....	82
TARTIŞMA.....	82
BÖLÜM VI	92
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	92
6.1. Sonuç.....	92
6.2. Öneriler.....	92
6.2.1. Uygulayıcılara yönelik öneriler.....	92
6.2.2. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	94
KAYNAKLAR.....	96
 Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	132
Ek 2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Örnek Maddeleri.....	133
Ek 3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni.....	134
Ek 4. Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği Örnek Maddeleri.....	135
Ek 5. Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği Kullanım İzni.....	136
Ek 6. Teknoloji Bağımlılığını Önleme Psikoegitim Programına İlişkin Materyaller...	137
Ek 7. Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurul Onayı.....	167
Ek 8. Araştırma İzni.....	168
Ek 9. Gönüllü Katılımcı Onam Formu.....	170
Ek 10. Ebeveyn Onamı.....	171
Ek 11. Araştırmacının Özgeçmişi.....	172

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Dünya nüfus ve internet kullanımı istatistikleri (2020 yılı-3.çeyrek tahminleri)	17
Tablo 2. İnternet bağımlılığı tanısı için önerilen tanı ölçütleri.....	21
Tablo 3. Araştırmada kullanılan yarı deneysel desenin simgesel görünümü.....	59
Tablo 4. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri.....	63
Tablo 5. Katılımcıların teknolojiyi kullanım alışkanlıklarına ilişkin bazı veriler.....	64
Tablo 6. Teknoloji bağımlılığını önleme psikoeğitim programının oturum temaları.....	66
Tablo 7. Araştırmada kullanılan çözümleme yöntemleri.....	68
Tablo 8. Öğrencilerin internet bağımlılığı puanları, öz-yeterlilik puanları ve günlük teknoloji kullanım sürelerinin çarpıklık katsayıları.....	70
Tablo 9. Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ile öz-yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişki.....	71
Tablo 10. Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ile günlük teknoloji kullanım süreleri arasındaki ilişki.....	71
Tablo 11. Öğrencilerin cinsiyet özelliklerine göre internet bağımlılığı puanlarının mann whitney u testi ile çözümlenmesi.....	72
Tablo 12. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin (deney/kontrol) sosyo-demografik özelliklerine ilişkin fisher exact testi sonuçları.....	73
Tablo 13. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde ettikleri öntest sonuçlarının mann whitney u testi ile çözümlenmesi...	76
Tablo 14. Deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği, ortaokul öz-yeterlilik ölçeği puanlarına ve günlük teknoloji kullanım sürelerine ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri.....	77
Tablo 15. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği son test puanlarının mann whitney u testi ile çözümlenmesi.....	78

Tablo 16. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ortaokul öz-yeterlilik ölçeği ve alt ölçeklerden aldıkları öntest puanlarının mann whitney u testi ile çözümlenmesi.....	79
Tablo 17. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ortaokul öz-yeterlilik ölçeği ve alt ölçeklerden aldıkları sontest puanlarının mann whitney u testi ile çözümlenmesi.....	80
Tablo 18. Deney grubunun ortaokul öz-yeterlilik ölçeği ve alt ölçeklerinden elde ettikleri öntest ve sontest puanlarının wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları.....	81
Tablo 19: Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin günlük teknoloji kullanım sürelerine ilişkin sontest verilerinin mann whitney u testi ile çözümlenmesi.....	82



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanımına ilişkin temel göstergeler (2009-2020)	17
Şekil 2. Kavramsal internet bağımlılığı modeli.....	32
Şekil 3. İnternet bağımlılığının nöropsikolojik zincir modeli.....	35
Şekil 4. Ön beyine dopamin salınımının gösterimi.....	37
Şekil 5. İBÖ uygulaması sonucunda elde edilen puan dağılımı.....	60



KISALTMALAR

DSM: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

ICD: Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması

İBÖ: İnternet Bağımlılık Ölçeği

İOOB: İnternette Oyun Oynama Bozukluğu

KBF: Kişisel Bilgi Formu

MEB: Millî Eğitim Bakanlığı

OÖYÖ: Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği

PİK: Patolojik İnternet Kullanımı

TUİK: Türkiye İstatistik Kurumu

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın gerekçelerini ortaya koyan problem durumu, araştırmanın amacı, denenceler, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Bilim ile teknoloji birbirini besleyen iki farklı kaynaktır ve her geçen gün bu iki kaynağın etkileşiminden insan hayatına dokunan yeni ürünler ortaya çıkmaktadır. İnsanlık tarihindeki bilimsel ve teknolojik birikimle birlikte günümüz şartlarında hızla yaygınlaşan teknolojik araçlar, özellikle de internete dayalı birçok araç gereç, insan hayatının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. İnternet ve ona bağlı teknolojiler, hem bilim ve teknolojiye hızlı gelişmeler sayesinde hem de 2019 yılı sonlarına doğru başlayıp 2020 yılında tüm dünyayı etkisi altına alan ve insanları evlerinde kalmaya iten Covid-19 salgın koşulları nedeniyle eğitim hizmetlerinden sağlık hizmetlerine, alışverişten iletişime birçok alanda daha önce hiç olmadığı kadar öne çıkmıştır. Öte yandan nesnelerin interneti (Internet of Things) adı verilen ve elektronik cihazların bir internet ağı üzerinden birbirine bağlanmasına izin veren (Miorandi, Sicari, De Pellegrini, ve Chlamtac, 2012; Xia, Laurence, Yang, Wang ve Vinel, 2012) yeni teknolojilerle birlikte internetin kullanım alanı her geçen gün genişlemektedir. Yao ve Zhong (2014) bu durumu şöyle açıklamışlardır: Araştırmacılar internet kullanımı ile ilgili problemi çalışmaya başladıklarında temelde bir iletişim aracı olan internetin kullanıldığı alanlar, şimdilerde sosyal aktivitelerden profesyonel işlere kadar çok hızlı bir şekilde değişmiş ve çeşitlenmiştir. Erol (2019) da dijital çağ olarak adlandırılan 21. yüzyılda üzerine kurulu sistemler nedeniyle interneti ekonomik ve sosyal yaşam için vazgeçilmez bir unsur olarak nitelemiş, internetin akıllı telefonlar, tabletler ve diğer teknolojik araçlar üzerinden kullanılabilmesiyle gün geçtikçe yaygınlaştığına dikkat çekmiştir.

İnternet kullanımına ilişkin istatistiklere bakıldığında; Internet World Stats [IWS] verilerine göre Haziran 2019'da dünya nüfusunun %58,8'i internet kullanıcısı iken Haziran 2020'de bu oran %62'ye yükselmiştir. Aynı oranın Haziran 2010'da %28,7; Haziran 2015'te ise %45 olduğu düşünüldüğünde son 10 yıl içinde internetin çok hızlı bir şekilde yaygınlaştığı söylenebilir (Internet World Stats, 2020a). Bir başka IWS verisi

Haziran 2020’de internet kullanım oranının Avrupa kıtası için %87 civarında olduğunu göstermektedir (Internet World Stats, 2020b).

We Are Social ile Hootsuite tarafından ortaklaşa hazırlanan Digital 2020 Reports ekim ayı verilerine göre 2020 yılında bir önceki yılın ekim ayına göre dünya nüfusu %1 artarken dünya genelinde internet kullanan kişi sayısı %7,4, sosyal medya kullanan kişi sayısı %12,3, cep telefonu kullanan kişi sayısı ise %2 artış göstermiştir. Bu verilere göre dünya nüfusunun %60’ı internet, %53’ü sosyal medya ve %67’si cep telefonu kullanmaktadır (We Are Social, 2020). TUİK tarafından yayınlanan 25 Ağustos 2020 tarihli “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması” verilerine göre 16-74 yaş grubundaki bireylerde internet kullanım oranı bir önceki yıl %75,3 iken 2020 yılında bu oran %79 oldu (TUİK, 2020a). TUİK’in “İstatistiklerle Gençlik, 2019” başlıklı bir başka raporuna göre 16-24 yaş grubundaki gençlerin internet kullanım oranının %92,4 olduğu belirtilmiştir (TUİK, 2020b).

İnternetin yaygın bir biçimde kullanılıyor olmasının sebebi insan yaşamındaki ihtiyaçlara yanıt verebiliyor olmasıyla ilgilidir. İnternet; kolaylıkla erişilebilir, ekonomik, çeşitlilik barındıran ve etkileşim kurmaya fırsat veren yapısı ile (Canoğulları Ayazseven 2019) kullanıcılarına iletişim kurma, bilgiye ulaşma, gündemi takip etme, alışveriş, bankacılık işlemlerini gerçekleştirebilme, resmi işlemleri yapabilme, farklı kültürleri tanıma, arkadaşlık kurma ve sosyalleşme, (Bayraktutan, 2005; Bayzan, 2013: 259; Çalık ve Çınar, 2009; Günüş, 2009) oyun oynama, eğlenme, hobiler edinme, sorunlardan uzaklaşma, can sıkıntısını giderme ve kendini ifade etme (Bayraktutan, 2005; Feindel, 2019: 50-59; Ögel, 2020: 23-33) gibi geniş bir yelpazede birçok fırsat sunmaktadır. İnsanlar internette “anonim” olarak başka bir deyişle kişisel bilgilerini ve fiziksel görünümlerini açık etmeden var olabilir, sosyal kaygı duymadan sosyalleşebilir, kendilerini rahatça ve özgür bir biçimde ifade edebilir, kendilerine benzer ilgileri veya fikirleri olan topluluklarla iletişim kurabilir ve bu topluluklara dahil olabilirler üstelik tüm bunları hızlı ve kolay bir biçimde yaparlar (Feindel, 2019: 50-59; McKenna, Green ve Gleason, 2002; Ögel, 2020: 23-33). İnternetin bol seçenekli, güncellenebilen, başkasının denetiminin olmadığı, kullanıcının özgür ve aktif olabildiği ve örneğin istemediği kişileri ya da içerikleri engelleyerek kişiye kontrolün kendisinde olduğu hissini veren bir yapısı da vardır. İnternet kişinin bir gruba ait olma, saygınlık kazanma, liderlik etme ihtiyaçlarını karşıladığı gibi; yeni bir kimlik yaratma, az zahmet ile çok ödöl kazanma, gizemli bir dünyada ölümsüz kahramanı oynama gibi kişinin gerçek hayatta elde edemeyeceği

birtakım cazibelere sahiptir (Feindel, 2019: 50-59; Ögel, 2020: 23-33). Ayrıca internet insanlara yaratıcılıklarını geliştirme, dil öğrenme, beceri kazanma gibi fırsatlar da sunmaktadır (Feindel, 2019: 57). Tüm bunlar internetin hızlı bir şekilde yaygınlaşmasına zemin oluşturmaktadır.

Akıllı telefon, tablet ve giyilebilir teknoloji ürünleri sayesinde insanların mekân ve zaman fark etmeksizin uzun süreler boyunca internet teknolojilerini kullanabilmeleri problemlili bir durum olmaya başlamıştır (Yao ve Zhong, 2014). Yaygınlaşan internet kullanımıyla birlikte yoğun kullanıma bağlı olarak ortaya çıkan sorunlar 1990'lı yıllardan itibaren araştırmacıları bu alanda çalışmalar yapmaya yöneltmiştir. İnternet kullanımı ile ilgili sorunu tanımlama girişimi ilk olarak Goldberg (1996) tarafından “internet bağımlılığı bozukluğu” adıyla gerçekleştirilmiştir. Goldberg, arkadaşlarına gönderdiği mizah içerikli bir mesaj içerisinde DSM-IV'teki madde bağımlılığı tanı kriterlerini internet bağımlılığı için uyarlamış ve bir internet bağımlılığı destek grubundan söz etmiştir. Aynı yıl Kimberly S. Young, DSM-IV'teki tüm tanımlar arasından internet kullanımına ilişkin sorunun doğasını açıklamaya en uygun kriterlerin “Patolojik Kumar Oynama” tanısına ait olduğunu öne sürmüştür. Kurduğu bu benzerliğe, her iki durumun da bir tür dürtü kontrol sorunu içermesini ve her ikisinin de sarhoş edici bir maddenin etkisi olmadan ortaya çıkmasını gerekçe göstermiştir (Young, 1997; 1998a). DSM-IV'te (APA, 1994) dürtü kontrol bozukluğu başlığı altında anılan Patolojik Kumar Oynama tanısı, DSM-V (APA, 2013) ile birlikte Kumar Oynama Bozukluğu adıyla madde ile ilişkili olmayan bir bağımlılık türü olarak sınıflandırılmıştır ve böylece tanı kitabında yer alan ilk davranışsal bağımlılık türü olmuştur. İnternet kullanımına ilişkin bir sorunun DSM'de yer alması da yine DSM-V (APA, 2013) ile birlikte “Daha fazla araştırılması gereken konular” başlığı altında “İnternette oyun oynama bozuklukları” adıyla gerçekleşmiştir. Bu gelişmeler davranışsal bağımlılıklar üzerine daha fazla araştırma yapılması açısından önemlidir ve gelecekte internet bağımlılığının da bir davranışsal bağımlılık olarak sınıflandırılabileceği yönünde değerlendirilmektedir (Denizci Nazlıgöl, Baş, Akyüz ve Yorulmaz, 2018).

Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında araştırmacıların internet kullanımı ile ilgili sorunu tanımlamak için; internet bağımlılığı (Ceyhan, 2008; Chou ve Hsiao, 2000; Kandell, 1998; Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen, 2005; Wang, 2001; Young, 1998a), sağlıklı ve sağlıksız internet kullanımı (Scherer, 1997), kompulsif internet kullanımı (Greenfield, 1999; Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst ve Garretsen, 2009), patolojik internet

kullanımı (Davis, 2001; Gönül, 2002; Morahan-Martin ve Schumacker, 2000), problemlili internet kullanımı (Caplan, 2002; Ceyhan, 2011; Davis, Flett ve Besser, 2002; Shapira ve ark., 2003), aşırı internet kullanımı (Morrison ve Gore, 2010), internet bağımlılığı bozukluğu (Ferraro, Caci, D'amico, ve Blasi, 2007; Goldberg, 1996), internet istismarı (Morahan-Martin, 2005; Young ve Case, 2004) ve teknolojik bağımlılıklar (Griffiths, 1995) gibi birçok farklı kavram kullandıkları görülmektedir. Henüz üzerinde uzlaşılmış bir internet bağımlılığı tanımı bulunmadığından isimlendirme ile ilgili bir kavram kargaşası yaşandığı söylenebilir öyle ki birçok araştırmada aynı sorunu tanımlamak için farklı kavramların birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Dinç'e göre (2015) bugün gelinen noktada internetin yoğun kullanımı ile ilgili durum araştırmacılar tarafından bağımlılık olarak kabul görse de internet bağımlılığı ifadesi mevcut sorunu bir bütün olarak açıklamaya yetmemektedir. Cep telefonları, dijital oyunlar, sosyal medya uygulamaları, televizyon, oyun konsolu gibi teknolojik aletler de internetin ötesinde bağımlılık için giderek artan bir biçimde risk oluşturmaktadır. Bu sebeple internet bağımlılığı yerine daha kapsamlı bir kavram olduğu için teknoloji bağımlılığı ifadesinin kullanılması daha doğru olacaktır (Dinç, 2015).

Araştırmacılar tarafından farklı isimlendirmeler kullanılsa da konuyla ilgili ilk çalışmalar (Brenner, 1997; Goldberg, 1996; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Young, 1997, 1998a, 1998b) internet kullanımına ilişkin sorunun doğasını anlamaya, tanımlamaya ve değerlendirme ölçütlerini oluşturmaya odaklanırken daha sonraki çalışmalar internet bağımlılığının görülme sıklığını, nedenlerini veya çeşitli faktörlerle ilişkilerini ele almıştır (Young, Yue ve Ying, 2011: 3). İnternette oyun oynama bozukluğunun tanı kılavuzlarında yer almasının da etkisiyle son yıllarda alanyazında giderek artan sayıda önleme veya tedavi etmeye yönelik çalışmaların gündeme geldiği görülmektedir. Öte yandan insanların internet ile bağımlı derinleştiği Covid-19 salgınıyla birlikte internet bağımlılığına yönelik tedavi hizmetlerinin ve bağımlılığı önleme çalışmalarının yakın gelecekte daha sık tartışılacağı öngörülebilir.

İnternet bağımlılığının yaygınlığını saptamaya yönelik bazı araştırmaların bulgularına göre: Young ve ark., (2011: 6) genel nüfusun %6 ila %15'inin; Cheng ve Li (2014) %6'sının; Pan, Chiu ve Lin (2020) %7'sinin bağımlılık kriterlerini karşıladıklarını ifade etmişlerdir. Lopez-Fernandez ve Kuss (2020) ise son yirmi yılda internet bağımlılığının dünya çapında artış gösterdiğini, Avrupa'daki ergenler ve gençler için bu oranın %4 ila %10 arasında olduğunu belirtmişlerdir. Yaygınlık oranının toplumdan

topluma değişiklik göstermesi farklı ölçme araçlarının kullanılmasından, tanı kriterlerinin net olmamasından veya araştırma yöntemlerindeki farklılardan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir (Young ve ark., 2011: 5).

İnternet kullanımına ilişkin istatistikler her geçen gün daha fazla sayıda insanın internetle temas ettiğine işaret etmektedir ve birçok insan saatlerini internet başında geçirmektedir. Ergenlerin bilgisayar ve internet başında geçirdikleri süre diğer gelişim dönemlerine nazaran artış gösterme eğilimindedir (Kirsh, 2010: 13). 12-18 yaş arası ergenler birçok araştırmada internet bağımlılığı için en büyük risk grubu olarak nitelendirilmiştir (Doğan, 2013; Kalkan, 2013: 282; Odabaşı ve ark, 2007; Öztürk ve ark., 2007; Polat, Kök ve Tekeli, 2019; Tahiroğlu ve ark., 2010; Tarı Cömert ve Ögel, 2009). Toplumsallaşma ve kimliğini bulma çabası içerisinde olan ergenler (Yücel ve Gürsoy, 2013: 211) diğer gelişim dönemlerine nazaran yeniliklere açık ve teknolojik gelişmelere daha ilgili olmaktadır (Bayraktar, 2013: 76; Kaygusuz, 2013: 187). Bir yandan ergenlerin gelişim süreçlerinin tamamlanmamış olması (Üneri ve Tanıdır, 2011) merak duyguları, eğlence arayışlarındaki esnek yapı, kontrolsüz internet kullanma riskleri; öte yandan internetin yeni ve farklı bir dünya sunması (Gürcan ve Hamarta, 2013: 101) ve de karşılanmayan ihtiyaçların doyurulması amacıyla kullanılabilmesi nedeniyle çocuk ve ergenler internetin olumsuz etkileri açısından daha fazla risk altındadır (Kaygusuz, 2013: 188). Ögel (2020: 219-222) de ergenlik dönemindeki gençlerin; kendi kimliklerini oluşturmaya çalıştıkları için bu dönemde ebeveynlerden koparak bireyselleştiklerini, otorite ile çatışmalar yaşadıklarını, beden imajlarının öneminin arttığını, omnipotans (bana bir şey olmaz) duygusu yaşadıklarını, cinselliği keşfettiklerini ve toplumsallaşmak istediklerini belirtmiştir. Ayrıca ergenlerin internette yeni bir kimlik yaratarak bu ihtiyaçlarını karşılayabildiklerine dikkat çekerek ergenler için internet kullanımının önemine vurgu yapmıştır.

Pew Research Center (2020) tarafından yılın ilk çeyreğinde Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmada 11 yaşında veya daha küçük bir çocuğu olan ebeveynlerin belirttiklerine göre çocukların %88'i TV; %67'si Tablet bilgisayar; %60'ı akıllı telefon ve %44'ü bilgisayar ya da oyun cihazı kullanmaktadır. Araştırma verilerinin ülke çapında kapanmalara ve evde kalma emirlerine yol açan Covid-19 salgını öncesinde elde edildiğine ayrıca vurgu yapılması ise salgın sürecinin teknoloji bağımlılığını artırabileceği endişesini destekler niteliktedir. Monitoring The Future tarafından 2009-2015 yılları arasında gerçekleştirilen bir çalışmada 8. sınıf öğrencilerinde

sosyal medyayı neredeyse her gün kullanan hem erkek hem de kız ergenlerin sayısında artış olduğu bulunmuştur (“Sources, Methods, and Separating Cohorts and Time Periods”, 2020). 2017 yılında Amerika’da yapılan Youth Risk Behavior Surveillance araştırmasının bulgularına göre 9. ve 10. sınıf öğrencilerinde video/bilgisayar oyunu oynama oranları 11. ve 12. sınıf öğrencilerine göre daha yüksektir (Kann ve ark., 2018). Türkiye’de yapılan çalışmalarda da benzer şekilde 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin bağımlılık puanlarının 11. ve 12. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Ceyhan, 2011; Günüç, 2009; Yılmaz, Şahin, Haseski ve Erol, 2014).

Alanyazın incelendiğinde ülkemizde ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığının yaygınlığını, demografik, psiko-sosyal ve patolojik değişkenlerle ilişkisini ele alan çok sayıda çalışmaya (Ayas ve Horzum, 2016; Bayrak, 2017; Bozkur, 2013; Çetinkaya, 2013; Çorak, 2019; Doğan, 2013; Doğrusever, 2015; Döner, 2011; Ektiricioğlu, Arslantaş ve Yüksel, 2020; Gencer, 2017; İnan, 2010; Kaplan, 2016; Öner ve Çakır, 2019; Şahin, 2011; Tanrikulu, 2019; Taylan ve Işık, 2015) rastlanmaktadır. Ülkemizde 2015-2020 yılları arasında yapılan araştırmalarda ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığının yaygınlığını; Taylan ve Işık (2015) %5,3; Öner ve Çakır (2019) %1,14; Gültekin (2019) %9,4; Çınar (2017) %12,9; Mertoğlu (2020) %1,6 olarak bildirmiştir. Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı riskini ise Taylan ve Işık (2015) %36; Öner ve Çakır (2019) %23,04; Gültekin (2019) %18,6; Çınar (2017) %38; Mertoğlu (2020) %26,7 olarak bulmuşlardır. Farklı kademelerde okuyan öğrencilerin dahil edildiği çalışmalarda birbirinden farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Örneğin ilkököl ve ortaokul son sınıf öğrenci örneklemleri üzerinde çalışan Gültekin (2019) ile ortaokul ve lise öğrenci örneklemleri üzerinde çalışan Mertoğlu (2020) öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını bildirmişlerdir. İlkokul, ortaokul ve lise son sınıf öğrenci örneklemleri üzerinde çalışan Çınar (2017) lise son sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı oranını daha yüksek olduğunu; Taylan ve Işık (2015) ise ortaokul ve lise öğrenci örneklemleri üzerinde yaptıkları araştırmanın sonucunda ortaokul öğrencilerinin hem internet bağımlılığının hem de internet bağımlılığı riskinin lise öğrencilerinden daha fazla olduğunu bildirmişlerdir.

Ülkemizde teknoloji\internet bağımlılığını önlemeye yönelik yürütölen çalışmaların son yıllarda sayısı artmakla birlikte bu çalışmaların (Arar, 2018; Aşantügröl, 2020; Bağatarhan, 2020; Berber Çelik, 2016; Canoğulları Ayazseven, 2019; Erdem, 2017; Erol, 2019; Özcan, 2018; Pamuk, 2017; Peker, 2013; Taş, 2015) hedef gruplarının çoğunlukla

lise öğrencileri olduğu görülmektedir. Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığını önlemeye yönelik çalışmaların (Biçer, 2014; Erden ve Hatun, 2015; Uysal, 2013) sayısının daha sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Öte yandan ailelerin ve toplumun teknoloji bağımlılığını kimyasal bağımlılıklardan daha az zararlı görmeleri teknoloji bağımlılığı riskini arttırmakta ve bu riski en çok doğdukları andan itibaren yeni teknolojilerle karşılaşan çocuklar ve gençler taşımaktadırlar (Dinç, 2015). Bununla birlikte bilgisayar ve internet kullanımının günlük yaşamdan çıkarılması mümkün olmadığı için kullanım süresi ve amaçlarını kontrol etmeyi hedefleyen girişimler ön plana çıkmaktadır (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010). Dolayısıyla teknoloji bağımlılığının anlatılması, bu konuda gençlerde ve ailelerde farkındalık oluşturulması, doğru teknoloji kullanımı öğretilerek teknoloji bağımlılığının gelişimsel zararlarının açıklanması ile teknoloji bağımlılığına götüren risk faktörlerinin bilinip önlerinin alınması gereklidir. Bunun için de teknoloji bağımlılığını önleme çalışmalarının yapılmasına ve gençleri teknoloji bağımlılığından korumaya öncelik verilmelidir (Dinç, 2015).

İnternetin yaygınlaşması ve teknolojik araçların ekonomik olarak daha ulaşılabilir hale gelmesiyle birlikte günümüzde birçok insan internetle yakın temas halindedir. Özellikle çocuklar ve gençler erken yaşlardan itibaren teknolojik araçları kullanmaya başlamaktadır. Kontrollü ve amaçlı kullanılması halinde birçok kolaylıklar sağlayan ve hayatın hemen her alanındaki bir ihtiyaca karşılık veren teknolojik araçlar, kontrol edilemeyen bir kullanımla araç görevini yitirip amaç niteliğini taşıyınca fiziksel, psikolojik ve sosyal birçok soruna yol açmaktadır. İnternet kullanımıyla ilgili sorun araştırılmaya başlandığından bu yana ergenlik çağındaki bireyler gelişim dönemi özellikleri, teknolojiyle yakın temasta olmaları ve internetin sunduğu zengin içeriklerle çeşitli ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri nedeniyle bağımlılık açısından en büyük risk grubu olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamda ergenlik dönemindeki bireylerin teknolojiyi bilinçli kullanmaları ve bağımlılık riskinden korunmaları için önleyici çalışmalar yürütülmesi büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma, bu ihtiyaca yanıt vermeyi amaçlamaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının 8. Sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri, öz-yeterlilik düzeyleri ve günlük teknoloji kullanım süreleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Denenceleri

Araştırmanın amacı çerçevesinde test edilecek denenceler şunlardır:

Denence 1: Öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ile öz-yeterlilik puanları arasında negatif yönde anlamlı bir doğrusal ilişki vardır.

Denence 2: Öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ile günlük teknoloji kullanım süreleri arasında pozitif yönde anlamlı bir doğrusal ilişki vardır.

Denence 3: Öğrencilerin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı puanlarında anlamlı bir farklılık vardır.

Denence 4: Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programına katılan Deney grubundaki öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamalarında psikoeğitim programı sonrasında Kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olacaktır.

Denence 5: Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programına katılan Deney grubundaki öğrencilerin öz-yeterlilik puan ortalamalarında psikoeğitim programı sonrasında Kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir yükseliş olacaktır.

Denence 6: Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programına katılan Deney grubundaki öğrencilerin öz-yeterliliğe bağlı madde bağımlılığı potansiyeli alt boyutunda psikoeğitim programı sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olacaktır.

Denence 7: Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programına katılan Deney grubundaki öğrencilerin günlük teknoloji kullanım süresi ortalamalarında psikoeğitim programı sonrasında Kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olacaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Çağımızda teknoloji kullanımı yaşam kalitemizi artırmak ve hayatımızı büyük oranda kolaylaştırmakla birlikte teknolojinin bilinçsiz ve aşırı bir şekilde kullanımı bağımlılık boyutuna varabilmektedir. Böylece kişilerin psikolojik, fizyolojik ve toplumsal sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir. Günümüzde neredeyse doğduğu andan itibaren teknolojik araçlarla temas eden çocuklar; internet, sosyal medya, televizyon ya da dijital

oyun vb. bağımlılık türleriyle karşı karşıya gelmektedir. Bu sebeple teknolojinin bilinçli kullanımı konusunda çocuk ve gençleri eğitmek, onlara teknoloji bağımlılığıyla ilgili farkındalık ve teknolojiyi bilinçli kullanma becerisi kazandırmak önemlidir.

1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanununda (Resmi Gazete, 1973: 5101) Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarından biri olan “Türk Milletinin bütün fertlerini; beden, zihin, ahlak, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere (...) sahip” kişiler olarak yetiştirmek ilkesi ile sağlıklı nesiller yetiştirilmesine dikkat çekilmektedir. ‘Mutlu Çocuklar ve Güçlü Türkiye’ başlığıyla yayınlanan 2023 Eğitim Vizyonu belgesinde de teknolojinin bir yandan yaşamı kolaylaştırırken diğer yandan insanların değişen tüketim alışkanlıkları ile birlikte kendilerine yabancılaşmaları riskine değinilerek teknolojinin sağladığı imkanlardan en iyi şekilde yararlanma yollarına vurgu yapılmıştır (MEB, t.y.: 7). Aynı belgede başta çocuk ve gençler olmak üzere tüm topluma yönelik farkındalık eğitimleri ile bağımlılıkla mücadelenin yaygınlaştırılması hedeflenmiştir (MEB, t.y.: 127).

Teknoloji kullanımıyla ilgili yapılan çalışmaların üzerinde uzlaştığı en önemli nokta amaçlı ve faydalı kullanılması halinde teknolojinin insan yaşamına sağladığı katkılardır. Örneğin Ögel (2020: 96) teknoloji kullanımını enjektöre, kullanım amacını ise ilaca benzeterek önemli olanın kullanım amacı olduğuna vurgu yapmıştır. Teknoloji bağımlılığı ise kişinin teknolojiyi değil; teknolojinin kişiyi kontrol ettiği bir durum olarak ifade edilebilir ki kişinin kontrolü yitirmesi durumunda ortaya çıkan sorunlar telafi edilmesi güç durumlara yol açabilmektedir. Teknoloji bağımlısı kişiler mesleki veya akademik kayıplar, aile içi iletişimde veya sosyal ilişkilerde bozulmalar ve sorumluluklarını yerine getirememe durumundan kaynaklanan aksaklıklar yaşayabilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2020: 92; Ögel, 2020: 91-101). Toplumsal ve bilimsel birçok ilerlemeye kaynaklık etmesi nedeniyle yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelen teknoloji; kişinin sorumluluklarını aksatmasına ve kayıplar yaşamasına neden olacak kadar gerçek yaşamın önüne geçmesi durumunda ise bir halk sağlığı sorununa dönüşebilmektedir.

Araştırmalar dünya genelinde teknoloji kullanımının artmasıyla birlikte teknoloji bağımlılığının da arttığına işaret etmektedir. Devletler ve sivil toplum kuruluşları bu durum karşısında harekete geçerek politikalar geliştirmeye başlamışlardır. Greenfield (2011: 148) internet bağımlılığını tedavi etmek ve önlemek için Almanya’da devlet kurumları ile kâr amacı gütmeyen sivil toplum kuruluşlarının aktif bir halkı eğitme ve

bağımlılığı önleme hareketi yürüttüğünü; İspanya'da yetkililerin profesyonel eğitim programlarını tanıtan konferanslar düzenlediğini; Çin, Kore gibi birçok Asya ülkesinde ve Singapur'da ise internet bağımlılığının tıpkı bir salgın gibi halk sağlığı tehdidi olarak ele alındığını belirtmiştir. Ülkemizde ise 2014 yılında kurulan Uyuşturucu ile Mücadele Yüksek Kurulu, çalışma alanı genişletilerek Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kuruluna dönüştürülmüştür ve “2019-2023 Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı” (HSGM, t.y.: 3-13) hazırlanmıştır. Hazırlanan belgede son yıllarda Japonya, Çin, Güney Kore, İngiltere gibi bazı ülkelerin davranışsal bağımlılıklarda yaşanan artış nedeniyle; bu bağımlılıklarla mücadele etmeye ve önlemeye yönelik çalışmalar yürüttüğü belirtilirken; ülkemizde de interneti ve sosyal medyayı güvenli, bilinçli ve etkin kullanabilmek, aşırı ve zararlı kullanımı önlemek için başta çocuk ve gençler olmak üzere tüm toplumun bilgisini ve farkındalığını artırmak amaçlanmaktadır. Bu amaçla bilişim teknolojilerinin faydalı kullanımı teşvik edilirken riskli kullanım gösteren bireyleri erken tespit etmek ve erken müdahaleler ile danışmanlık hizmetlerinden yararlanmalarını sağlamak için eylem planı oluşturulmuştur.

11. Kalkınma Planı Bağımlılıkla Mücadele Alt Çalışma Grubu Raporuna göre (Kalkınma Bakanlığı, 2018:41) teknoloji insan hayatını kolaylaştırmakla birlikte birtakım riskleri de beraberinde getirmiştir; bir yandan teknoloji kullanımı kaynaklı bağımlılıklar ortaya çıkarken öte yandan tütün, alkol ve uyuşturucu maddeye erişim kolaylaşmıştır. Teknolojinin ölçüsüz bir biçimde kullanımı ile kişinin teknoloji üzerindeki kontrolünü yitirdiği durumlarda; davranışsal, sosyal, fiziksel ve ruhsal olumsuzluklar yaşanabilmektedir. Raporda teknolojinin insan yaşamına katkıları gözetilerek toplumu bilinçli teknoloji kullanımı hakkında bilgilendirmenin ve teknoloji bağımlılığını önleyici çalışmalar yapılmasının önemi vurgulanmıştır (Kalkınma Bakanlığı, 2018: 86). Bu durum 11. Kalkınma Planında (T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2019: 145) “Nitelikli İnsan, Güçlü Toplum” bağlamında teknoloji kullanımına yatkın bireyler yetiştirmek “Eğitim” amaçlarının bir parçası olarak anılırken; “Politika ve Tedbirler” kapsamında madde ve teknoloji bağımlılığı ile mücadele edileceği ve sağlıklı yaşam kültürü konusunda farkındalığın artırılacağı ifade edilmiştir (a.g.e: 219).

Kamu Yararına Çalışan Dernek statüsünde olan Türkiye Yeşilay Cemiyeti, Ülkemizde bağımlılıkla mücadele amacıyla kurulmuş en eski sivil toplum kuruluşu olup ulusal ve uluslararası alanda faaliyet göstermektedir. Yeşilay 2020-2022 Stratejik Planında (t.y.: 21) kuruluşun temel amacının, gençliğe ve topluma zarar veren bütün

zararlı alışkanlıklarla mücadele etmek olduğu belirtilmiştir. Yeşilay bünyesinde yürütülen çalışmalardan biri olan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı da tütün, alkol, madde, teknoloji vb. bağımlılık türlerine karşı başta çocukları ve gençleri bilgilendirerek bağımlılıkları önlemeyi amaçlamaktadır (a.g.e: 26). Yine aynı belgede son yıllarda insanların ekran kullanım sürelerinde ve internet bağımlılığı oranlarında artış yaşanmasının yanında “Mavi Balina” gibi zararlı bir yazılımın dünya çapında 200 gencin intiharına sebep olduğu belirtilerek teknoloji bağımlılığı riskine dikkat çekilmektedir (a.g.e: 36).

İnternet bağımlılığını diğer bağımlılık türlerinden ayıran en önemli nokta internet kullanımının kişisel ve mesleki yaşamda işlevsel bir araç olarak kullanılabilmesi ve toplumsal ilerlemeye katkı sağlamasıdır. İnternetin faydalı bir biçimde kullanılabilmesi bağımlılığı maskeleyebilmekle birlikte klinik görüşmede sorunu tanılama sürecini zorlaştırabilmektedir (Young, 2011: 19). Öte yandan insanlar, hayatları boyunca kimyasal bağımlılık türleriyle hiç karşılaşmayabilir ya da tedavi sonrası bu maddeleri hayatlarından tamamen çıkarabilirken; modern dünyada teknolojik araçlardan uzak kalmak ya da teknolojinin sunduğu olanaklardan vazgeçmek pek mümkün gözükmemektedir (Dinç, 2015; Young, 2011: 19). Bu sebeple teknoloji bağımlılığını diğer bağımlılık türlerinden farklı tutup tedavisinin daha zor olabileceğini öngörerek; araştırma, uygulama ve yaygınlaştırma anlamında önleme çalışmalarına hız vermek gerekmektedir (Dinç, 2015).

Bilim ve uygulama arasındaki etkileşim ruh sağlığı kuruluşlarının hiçbir yerinde önleme alanından daha önemli değildir (Coi ve ark., 1993). Buradan hareketle en iyi sorun ortaya çıkmadan çözülen sorundur denilebilir ki bu durum sadece ruh sağlığı alanında değil halk sağlığını tehdit eden tüm sorunlar için geçerlidir. Nitekim günümüzde Covid-19 salgınına karşı başlatılan aşı seferberliği de önleme çalışmalarının önemini kanıtlar niteliktedir. Buradan hareketle sağlıklı bir nesil yetiştirmek için toplumu zararlı alışkanlıklara karşı bilgilendirici ve zararlı alışkanlıkları önleyici faaliyetlerin düzenlenmesi bir sorun ortaya çıktıktan sonra yapılan müdahale hizmetlerden hem daha etkili hem de daha az maliyetli olabileceği için koruyucu sağlık hizmetleri hayati bir öneme sahiptir. Aynı zamanda teknoloji, Covid-19 pandemisi nedeniyle eğitim hizmetlerinden sağlık hizmetlerine, alışverişten iletişime kadar daha önce hiç olmadığı kadar insan yaşamının merkezindedir. Bu bir yandan yaşamımızı kolaylaştırırken diğer yandan teknolojinin aşırıya kaçan bilinçsizce kullanımı, gelecek nesillerin ekran bağımlılığıyla ilgili ciddi sorunlar yaşayabileceği endişesini doğurmaktadır. Ülkemizde

Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü her yılın başında okullarda yürütülecek rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri için tüm okullarda uygulanacak iki genel hedef belirlemektedir. 2020-2021 eğitim öğretim yılı için belirlenen hedeflerden birinin ‘bilinçli teknoloji kullanımı’ olması konunun önemine işaret etmektedir. Dolayısıyla sorunun oluşmasını beklemek ve sonradan önlem almak yerine teknoloji bağımlılığının anlatılması, bu konuda farkındalık oluşturulması, doğru teknoloji kullanımının öğretilmesi, teknoloji bağımlılığının gelişimsel zararlarının açıklanması ve teknoloji bağımlılığına götüren risk faktörlerinin bilinip önlerinin alınması gereklidir (Beard, 2005; Dinç, 2015). Bunun için de teknoloji bağımlılığını önleme çalışmalarının yapılmasına ve gençleri teknoloji bağımlılığından korumaya öncelik verilmelidir.

Ergenlik döneminde internet bağımlılığını önleme programlarını gözden geçiren Bağatarhan ve Siyez (2017) alanyazında internet bağımlılığının tedavisine yönelik çok sayıda çalışma olmasına karşın internet bağımlılığını önleme çalışmalarının sınırlı sayıda olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca ergenlik döneminde artan internet bağımlılığı oranlarına ve ergenler için okullarda yürütülecek önleme çalışmalarının bağımlılık geliştikten sonra sağlık kurumlarında yapılan tedavi çalışmalarına nazaran zaman ve para açısından daha ekonomik olduğuna dikkat çekerek ülkemizde ergenlerde internet bağımlılığını önlemeye yönelik çalışmalara daha fazla önem verilmesini önermişlerdir. 2010-2019 yılları arasında Türkiye’de yapılan internet bağımlılığı çalışmalarını inceleyen Boyacı (2019) ise konuyla ilgili çalışmaların çoğunun lise ve üniversite öğrencilerini kapsadığını, ilkökul ve ortaokul kademelerine yönelik çalışmaların sayısının kısıtlı olduğunu tespit etmiştir. Öte yandan internet bağımlılığıyla ilgili çalışmaların büyük çoğunluğunda nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığına, daha kapsamlı bulgular için deneysel, nitel ve karma desen araştırma yöntemlerinin de çalışılması gerektiğine değinmiştir.

İlgili alanyazın incelendiğinde teknoloji bağımlılığını etkileyen faktörleri araştıran çalışmalar teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik çalışmalara nazaran daha fazladır ve önlemeye dönük çalışmaların birçoğunun lise seviyesindeki öğrencileri esas aldığı görülmektedir. Yine Türkiye’de ve yurtdışında yapılan çalışmalar bağımlılık için özellikle 12-18 yaşlarındaki ergenlerin yüksek düzeyde risk grubunda olduğunu; lise 9. ve 10. sınıfların teknoloji bağımlılığı konusunda daha çok sorun yaşadığını ortaya koymaktadır. Bu kapsamda teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik daha önce sınırlı sayıda çalışılmış olan ortaokul seviyesinde yürütülen bu çalışmanın sorunun önlenmesi

konusunda işlevsel bir yöntem sunabileceği ve gelecekte ortaokul seviyesinde yapılacak yeni çalışmalara öncülük edebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte çalışmanın alanyazında önerildiği üzere (Ceyhan, 2008; Dinç, 2015) bilgilendirmek, farkındalık oluşturmak ve beceri kazandırmak suretiyle bağımlılıktan korumaya yönelik olması ve de çeşitli başlıklar altında incelenen dijital oyun, sosyal medya, internet, akıllı telefon, televizyon, oyun konsolu gibi kavramları geniş bir yelpazede teknoloji bağımlılığı adı altında birleştiriyor olmasıyla da bağımlılıkla mücadelede kavramsal bir katkı sağlayabileceğine inanılmaktadır. Öğrencilerin öz-yeterlilik becerisini artırarak onları teknoloji bağımlılığı özelinde tüm bağımlılık türlerine karşı güçlendirmeyi amaçlıyor olması araştırmanın özgün değerini ortaya koymaktadır.

1.5. Varsayımlar

1. Katılımcıların veri toplama araçlarını içtenlikle ve doğru bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının doğru kriterleri ölçtüğü varsayılmaktadır.
3. Kontrol edilemeyen değişkenlerin (olgunlaşma, değişim vb.) deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıları aynı oranda etkilediği varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2020-2021 Bahar yarı yılında Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir ortaokulda öğrenim gördüğü sırada teknoloji bağımlılığı riski bulunan ve bu çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerle sınırlıdır. Bu nedenle araştırma bulguları benzer nitelikteki öğrencilere genellenebilir.
2. Bu çalışmada 8. Sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ve öz-yeterlilik becerileri kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar belirli bir zaman dilimini (ön test ve son test uygulamaları arasındaki zaman) kapsamaktadır. Dolayısıyla bu araştırma ölçülen değişkenlerin uzun vadede hangi yönde seyredeceğinin izlenmesi konusunda sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Teknoloji bağımlılığı: İnternetin aşırı ve sorun yaratacak bir tarzda kullanımı araştırmacılar tarafından sıklıkla problemlili internet kullanımı ve internet bağımlılığı tanımları ile tarif edilmektedir. Teknoloji ve internet sıklıkla birlikte anılsa da televizyon,

akıllı telefon ve dijital oyunlar internet bağlantısı olmaksızın da kullanılabilir. Bu araştırmada, daha kapsayıcı bir ifade olması nedeniyle teknoloji bağımlılığı kavramının kullanımı tercih edilmiştir. Teknoloji bağımlılığının henüz üzerinde uzlaşmış bir tanımı bulunmamakla birlikte; bağımlılık, kişinin kullandığı herhangi bir nesne veya eylem üzerinde kontrolü yitirmesi ve o nesne veya eylem olmaksızın yaşamını sürdürmekte zorlanmasıdır (Yeşilay, 2017: 2). Teknoloji kavramından kasıt ise dijital oyun, sosyal medya, internet, akıllı telefon, televizyon, oyun konsolu vb. teknolojik araçları kapsamaktadır. Dolayısıyla teknoloji bağımlılığı kişinin; dijital oyun, sosyal medya, internet, akıllı telefon, televizyon, oyun konsolu vb. teknolojik araçlar üzerinde kontrolü yitirmesi, onlar olmadan yaşamını sürdürmekte zorlanması ve bu yüzden sosyal, mesleki ya da akademik kayıplar yaşaması olarak ifade edilebilir.

Psikoeğitim grupları: Yapılandırılmış bir dizi işlem sayesinde bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerileri geliştirmeye odaklanan, eğitsel hataları ve psikolojik sorunları önlemeyi amaçlayan gruplardır. Psikoeğitim grupları belli yaşam problemleri konusunda üyelere farkındalık artışı oluşturur ve üyelere bu yaşam problemleriyle baş edebilmeleri için araçlar sağlar (Corey, Corey ve Corey, 2016: 13).

Öz-yeterlilik: Kişinin hayatına etki eden olayların üstesinden gelebilme konusunda kendini ne derece yeterli gördüğüne ilişkin kişisel bir yargıdır. Öz-yeterlilik inancı yüksek olan bireyler zorluklar karşısında dirençli olurlar. Bu yüzden yüksek öz-yeterlilik inancı kişinin kendini geliştirmesi ve çevresi ile başarılı bir şekilde uyum sağlaması için önemli bir kaynaktır (Bandura, 1977, 1982, 2010).

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

Bu bölümde; ilk olarak kavramsal çerçeve başlığı altında teknoloji bağımlılığı ve ilişkili kavramlar açıklanmıştır. Ardından kuramsal açıklamalar başlığı altında teknoloji bağımlılığın nedenlerine yönelik açıklamalara yer verilmiştir. Son olarak ilgili araştırmalar başlığı altında ergenlik çağında teknoloji bağımlılığı, ergenlerde teknoloji bağımlılığının yaygınlığı ile teknoloji bağımlılığına yönelik önleme ve müdahale çalışmaları yer almaktadır.

2.1. Kavramsal Çerçeve

Alanyazın incelendiğinde teknoloji bağımlılığına ilişkin yayınların birçoğunda internet bağımlılığı veya problemlili internet kullanımı tanımı öne çıkmakla birlikte teknoloji bağımlılığı kavramı; televizyon, akıllı telefon/tablet, bilgisayar oyunları, oyun konsolları, internet ve sosyal medya uygulamaları gibi geniş bir yelpazeyi ifade etmek amacıyla kullanılmaktadır. Hiç kuşkusuz bu yelpaze teknolojik gelişmelere paralel olarak değişime açıktır ve yakın gelecekte var olan bir kavram bu yelpazeden dışlanabilir ya da yelpazeye yeni kavramlar dahil olabilir. Bununla birlikte bu çalışmada; teknolojiyle aşırı etkileşime giren ve bunun sonucunda da sorunlar yaşama riski olan öğrencilerle çalışılmak amaçlanmıştır. Dolayısıyla daha kapsayıcı bir kavram olması nedeniyle teknoloji bağımlılığı kavramı tercih edilmiştir; ancak hem alanyazındaki genel eğilimin internet bağımlılığı kavramı üzerinde yoğunlaşması hem de henüz ortaokul kademesinde teknoloji bağımlılığını ölçmeye yönelik kapsamlı bir ölçme aracı olmaması nedeniyle bu çalışmada teknoloji bağımlılığı kavramıyla ağırlıklı olarak internet bağımlılığı kavramı kastedilmektedir.

2.1.1 Teknoloji bağımlılığı

Griffiths'e göre (1995) teknoloji bağımlılığı, insan makine etkileşimi içeren ve vücuda kimyasal bir madde alımını gerektirmeyen davranışsal bağımlılıklar olup kişiler bu teknolojik araçlarla televizyon karşısında olduğu gibi pasif veya bilgisayar oyunlarında olduğu gibi aktif bir biçimde etkileşim kurabilmektedir. Teknolojinin sayısız faydasının yanında kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünü yitirmesi ve teknolojiyi sınırsız, ölçsüz bir tarzda kullanması zarar görmesine yol açabilir. Kişi bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi yoksunluk durumu yaşar ("Teknoloji bağımlılığı," t.y., par. 1).

Televizyon, bilgisayar, tablet, akıllı telefon, oyun konsolları, internet, çevrimiçi oyunlar ve sosyal medya uygulamaları teknoloji bağımlılığı kapsamında değerlendirilmektedir (Ektiricioğlu ve ark., 2020; Pamuk, 2017; Yıldız ve Kılınç, 2016). İnsanlar televizyon, bilgisayar, tablet, akıllı telefon ve oyun konsolları ile internet olmaksızın da etkileşim kurabilmektedir. Ancak bu cihazların internet erişiminin olmasıyla birlikte insanların gerçekleştirilebilecekleri faaliyetlerin sayısı ve çeşidi artmaktadır. Öte yandan internet, araştırmacılar tarafından davranışsal bağımlılıklar olarak kabul gören alışveriş, şans oyunları/kumar ve seks/pornografi bağımlılıkları için de kişilerin erişimini kolaylaştırıcı bir rol oynamaktadır (Feindel, 2019: 34).

Alanyazın incelendiğinde televizyon bağımlılığı (Horvath, 2004; İlhan ve Ulusoy, 2013; Kubey, 1996; Kubey, ve Csikszentmihalyi, 2002; McIlwraith, 1998), bilgisayar bağımlılığı (Ayas, Çakır ve Horzum, 2011; Griffiths, 2000; Shaffer ve ark., 2000; Wieland, 2005), akıllı telefon bağımlılığı (Billieux ve ark., 2015; Demirci ve ark., 2014; Enez Darçın ve ark., 2016; Hong, Chiu ve Huang, 2012; Kwon ve ark., 2013), internet bağımlılığı (Anderson, 2001; Arısoy, 2009; Esen ve Siyez, 2016; Shapira ve ark., 2003; Young, 2004), çevrimiçi oyun bağımlılığı (Caplan, Williams ve Yee, 2009; Kaya, 2013; Ko ve ark., 2005; Kuss ve Griffiths, 2012; Young, 2009), sosyal medya bağımlılığı (Griffiths, 2013; Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül, 2015; Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016) üzerine ayrı ayrı çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Yakın tarihli bazı çalışmalarda ise (Akkaş, 2019: 20; Dinç, 2015; Ektiricioğlu ve ark., 2020; Savcı ve Aysan, 2017) teknoloji bağımlılığı ifadesinin kullanıldığı dikkat çekmektedir. Benzer şekilde Yeşilay 2020-2022 Stratejik Planında da (t.y.: 22) gelişen koşullara uygun bir biçimde 2013 yılı itibariyle internet bağımlılığı yerine teknoloji bağımlılığı teriminin kullanılmaya başlandığı ifade edilmiştir.

2.1.1.1. İnternet bağımlılığı

Soğuk savaş döneminin siyasi ve askeri rekabet ortamında acil bir durumda iletişimi sağlamak amacıyla bilgisayarların bir ağ vasıtasıyla birbirine bağlanması fikri ile 1950'li yılların sonuna doğru ortaya çıkan internet, 1993 yılında ülkemizde de kullanılmaya başlanmıştır (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013: 2-4). Ortaya çıktığı ilk yıllarda iletişim, akademi ve kurumsal işlemler için kullanılırken günümüzde adeta bir internet dünyası oluşturularak gerçek dünyadaki hemen her şey oraya aktarılmıştır. Böylece insanlar internete bağlanmak suretiyle yerlerinden hiç hareket etmeden gerçek dünyadan sanal dünyaya göç edebilmektedir. Dünyada Internet World Stats (IWS), ülkemizde ise TÜİK

verileri internetin ne kadar yaygın bir biçimde kullanıldığı hakkında bir fikir verebilmektedir.

Tablo 1: Dünya nüfus ve internet kullanımı istatistikleri (2020 yılı-3.çeyrek tahminleri)

Dünya Bölgeleri	Nüfus 2020 Tahmini	Nüfus Yüzdesi	İnternet Kullanıcıları *	Nüfusa Oranı	Büyüme 2000-2020	İnternet Dünyası
Afrika	1.340.598.447	%17,2	631.940.772	%47,1	%13.898	%12,8
Asya	4.294.516.659	%55,1	2.555.636.255	%59,5	%2.136	%51,8
Avrupa	834.995.197	%10,7	727.848.547	%87,2	%593	%14,8
Latin Amerika/ Karayipler	654.287.232	%8,4	467.817.332	%71,5	%2.489	%9,5
Orta Doğu	260.991.690	%3,3	184.856.813	%70,8	%5.527	%3,7
Kuzey Amerika	368.869.647	%4,7	332.908.868	%90,3	%208	%6,8
Okyanusya/ Avustralya	42.690.838	%0,5	28.917.600	%67,7	%279	%0,6
Dünya Toplamı	7,796,949,710	%100,0	4.929.926.187	%63,2	%1.266	%100,0

* Veriler 30 Eylül 2020 tarihine aittir.

Not: Bu tablo “<https://www.internetworldstats.com/stats.htm>” adresinden “Word internet users and 2020 population stats” başlıklı yazıdan alınarak Türkçeye çevrilmiştir.

Dünya genelinde internet kullanım oranına bakıldığında; ilk sırada Kuzey Amerika kıtası (%90,3) son sırada ise Afrika kıtası (%47,1) yer almaktadır. Ülkemizin de içinde bulunduğu Avrupa kıtası ise %87,2 internet kullanım oranı ile ikinci sırada yer almaktadır. Dünya genelinde internet kullanım oranı %63,2 olup bu veriye göre dünya nüfusunun yaklaşık üçte ikisi internete erişim sağlayabilmektedir.

Şekil 1: Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanımına ilişkin temel göstergeler (2009-2020) (TÜİK, 2020a)



Şekil 1'deki verilere göre ülkemizde internete erişimi olan hanelerin oranı %90,7; bireysel internet kullanım oranı ise %70,9'dur. Bir başka TUIK (2020b) verisi 16-24 yaş grubundaki gençlerde internet kullanım oranının %92,4 olduğunu göstermektedir. We Are Social ile Hootsuite tarafından ortaklaşa hazırlanan Digital 2020 Reports ekim ayı raporuna göre dünya nüfusunun %60'ı internet, %53'ü sosyal medya ve %67'si cep telefonu kullanmaktadır. Aynı raporda 16-64 yaş arası internet kullanıcılarının çeşitli araçlar kullanarak bir günde internette ortalama 6 saat 55 dakika geçirdiği ifade edilmiştir (We Are Social, 2020).

35 Avrupa ülkesinde 15-16 yaşındaki 100 bine yakın öğrenciden elde edilen ESPAD (2019) raporuna göre araştırmaya katılan öğrencilerin %60'ı bir önceki ay tipik bir okul gününde dijital oyunlar oynadığını bildirirken; okul dışı bir günde bu oran %69'u bulmaktadır. Aynı öğrencilerin %94'ü bir önceki hafta sosyal medya kullandığını ve tipik bir okul gününde sosyal medyada 2-3 saat; okul dışı bir günde ise 6 veya daha fazla saat geçirdiklerini belirtmişlerdir. Çoğu ülkede, erkekler kızlara göre iki kat daha fazla oyun oynarken; okul dışı günlerde kızlar, sosyal medyayı erkeklerden daha sık kullandıklarını bildirmişlerdir (ESPAD, 2019: 16). Ayrıca raporda son yirmi yılda, sosyal medyanın ve çevrimiçi oyunların giderek daha popüler ve kolay erişilebilir olmasında akıllı telefonların ve tabletlerin önemli rol oynadığı vurgulanmıştır (ESPAD, 2019: 118).

Ulusal ve uluslararası veriler her geçen gün ekran kullanım oranının arttığına işaret etmektedir. Bu duruma tüm dünya tarafından deneyimlenen Covid-19 salgının etkileri de eklenince ekran kullanım sürelerinde ciddi artışlar yaşanmıştır. Statista tarafından yayınlanan Mart 2020 itibarıyla koronavirüs salgını nedeniyle 16-64 yaş internet kullanıcıları arasında ev içi medya tüketimi verilerine göre; dünya genelinde ekran kullanım süresi ortalama %67'ye varan artışlar yaşanmıştır. Verilerin toplandığı tüm ülkelerde ekran kullanım süresinde artış yaşandığı görülürken dünya genelinde en çok artışın yaşandığı ilk beş alan ise sırasıyla; haber yayınları (%67), film izleme platformları (%51), televizyon yayınları (%45), mesajlaşma uygulamaları (%45) ve sosyal medya (%44) olarak belirtilmiştir (Statista, 2020). Yine salgın koşullarında çevrimiçi oyun oynama oranında, yerel telekomünikasyon kaynaklarına dayanan verilere göre ABD'de %75 (Pantling, 2020), İtalya'da %70 (Lepido ve Rolander, 2020), Hindistan'da üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan bir çalışmada %50,8 artış yaşandığı bildirilmiştir. Çin'de yapılan bir çalışmada ise katılımcıların %46,8'i salgın öncesine göre internet kullanma oranlarının arttığını ifade etmişlerdir (Sun ve ark., 2020). Alanyazında benzer şekilde salgın sürecinde ekran kullanımındaki artışa atıf yapılarak oyun oynama

bozukluğu (King ve ark., 2020; Ko ve Yen, 2020) ve problemli teknoloji kullanımı (Gökler ve Turan, 2020; Balcı, Durmuş ve Sezer, 2021) riskine dikkat çeken yayınlara da rastlanmaktadır. Kuss ve Griffiths (2020: 9) internet bağımlılığını, bazı araştırmacılar tarafından 21. yüzyılın salgını olarak kabul edilmesiyle son yıllarda daha fazla bilimsel tanınırlık kazanan davranışsal bir sorun olarak ifade etmişlerdir. Buradan hareketle aynı yüzyılda iki farklı salgının yaşandığı hatta Covid-19 salgının teknoloji bağımlılığını beslediği söylenebilir.

Bir başka önemli tartışma konusu ise geçtiğimiz yüzyıl boyunca yapılan ölçümlerde artma eğilimi gösteren zeka puanlarını (IQ) ve var olan normların değişimini açıklayan Flynn etkisinin (Trahan ve ark., 2014); 21. yüzyılda tersine dönmüş olabileceğini gösteren araştırma sonuçlarıdır (Sundet, Barlaug ve Torjussen, 2004; Teasdale ve Owen, 2008). Bazı araştırmacılar zeka puanlarının zaman içerisinde değişim göstermesinin çevresel faktörlerle ilişkili olduğunu ve medya etkisinin de bu çevresel faktörlerden biri olabileceğini ileri sürmektedir (Bratsberg ve Rogeberg, 2018; Dunckley, 2015: 110; Rindermann, Becker, ve Coyle, 2017). Dunckley ise (2014) aşırı ekran süresinin beynin yapısını ve işlevini bozarak beyne zarar verdiğini savunmaktadır. Bugün geline nokta Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2014: 20) internet ve teknolojik cihazların aşırı kullanımını bir halk sağlığı sorunu olarak kabul etmektedir. Çin’de ise 2008 yılından itibaren internet bağımlılığı ruhsal bir bozukluk olarak kabul görmektedir (Kuss, 2018).

Kolay erişilebilir, hızlı, çeşitli ve işlevsel yapısı ile internet yaşamın önemli bir parçası olmuştur. Bununla birlikte insanların internet kullanırken ölçüyü kaçırmaları birtakım sorunları da beraberinde getirmiştir. Bu durum internet kullanımının henüz bu kadar yaygın olmadığı 1990’lı yıllardan itibaren ruh sağlığı uzmanlarının ilgisini çekmeye başlamıştır. İnternet kullanımına ilişkin sorunun doğasını açıklamak için ilk olarak Goldberg (1996) DSM-IV madde bağımlılığı ölçütlerinden uyarladığı mizahi bir mesaj yayınlarken; Young (1997, 1998a) durumun sarhoş edici bir maddenin etkisi olmadan ortaya çıkmasını ve bir tür dürtü kontrol sorunu içermesini gerekçe göstererek DSM-IV’teki tüm tanılar arasından en uygun ölçütlerin “Patolojik Kumar Oynama” tanısına ait olduğunu öne sürmüştür. Griffiths ise (1998), internet bağımlılığını teknoloji bağımlılığının bir parçası olan bir tür davranışsal bağımlılık olarak ele almıştır. Araştırmacılar sorunu tanımlamak için farklı kavramlar tercih etmekle birlikte birçok tanımın ortak noktası teknolojinin veya internetin aşırı, kontrol edilemeyen ve kişinin yaşamına zarar veren kullanımına (Beard ve Wolf, 2001; Caplan, 2002; Davis, 2001; Kandell, 1998; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000) vurgu yapmaktadır. Yine interneti

daha fazla kullanma isteği (tolerans) ve interneti kullanmayınca hissedilen rahatsızlık (yoksunluk) araştırmacıların (Caplan, 2002; Davis, 2001; Griffiths, 1998; Kandell, 1998) kullandığı ortak ifadeler arasındadır. Araştırmacılar tarafından önerilen tanı ölçütlerindeki ortaklıklar göze çarparken bir kişinin internet bağımlısı tanısı alabilmesi için; Goldberg (1996) önerdiği yedi ölçütten üç veya daha fazlasının; Young (1998a) sekiz ölçütten beş veya daha fazlasının; Beard ve Wolf (2001) Young (1998a) ile aynı sekiz ölçütü önermekle birlikte bu sekiz ölçütten ilk beşi mevcut olmak üzere diğer üçünden de en az birinin var olmasını; Ko ve ark. (2005) dokuz ölçütten altı ve daha fazlasının; Tao ve ark., (2010) ise zihinsel uğraşı ile yoksunluk belirtilerinin her ikisinin ve diğer beş ölçütten ise en az birinin kişide mevcut olması gerektiğini ifade etmekle birbirinden farklılaşmaktadır. Farklı araştırmacılar tarafından internet bağımlılığı tanısı için önerilen tanı ölçütleri Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2: İnternet bağımlılığı tanısı için önerilen tanı ölçütleri

Önerilen Tanı Kriterleri ↓	Araştırmacılar →	Goldberg (1996)	Young (1998a) Beard ve Wolf (2001)	Kuss ve Griffiths (2020)*	Ko ve ark. (2005)	Tao ve ark. (2010)
İnternet ile aşırı zihinsel uğraşı			✓	✓ Belirginlik	✓	✓
Doyum sağlamak için belirgin ölçüde artan internette daha fazla vakit geçirme ihtiyacı		✓	✓	✓ Tolerans	✓	✓
İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da sonlandırma girişimlerinin tekrarlı olarak başarısız olması		✓	✓		✓	✓
İnternet kullanımının azaltılması ya da sonlandırılması durumunda huzursuz olma, öfkeli, depresif ya da sinirli hissetme		✓	✓	✓ Yoksunluk semptomları	✓	✓
Planlanandan daha uzun süre internette kalma		✓	✓	✓ Kontrol Kaybı	✓	
İnternet yüzünden belirli bir ilişki, iş, eğitim ya da kariyer fırsatını tehlikeye ya da riske atma			✓			
İnternette geçirilen süreyi gizlemek için aile üyelerine, terapisteye ya da başkalarına yalan söyleme			✓	✓ İnkâr-Gizleme		
İnterneti sorunlardan kaçma ya da hoş gitmeyen duygu durumundan uzaklaşma yolu olarak kullanma			✓	✓ Duygu durum değişimi		✓
İnterneti kullanma dürtüsüne karşı koymada tekrarlayan başarısızlık				✓ Tekrar etme	✓	
İnternet kullanımı ile ilgili aktivitelere çok fazla zaman harcama		✓			✓	
İnternete erişmek için gereken etkinliklere aşırı çaba harcama					✓	
İnternet kullanımı nedeniyle önemli sosyal, mesleki veya eğlence etkinliklerinden vazgeçme ya da bu etkinlikleri azaltma		✓				
İnternet kullanımından kaynaklanan veya internet kullanımının şiddetlendireceği sürekli ya da kalıcı fiziksel, sosyal, mesleki ya da psikolojik sorunların varlığına rağmen internet kullanımına devam etme		✓		✓ Sorunlar ve Çatışma	✓	✓
İnternet kullanımının doğrudan bir sonucu olarak internet dışındaki aktivitelere ilgi ve istek kaybı						✓

*Kuss ve Griffiths (2020) tarafından tanımlanan kriterler Griffiths'in (1995) tanımlandığı kriterlerden geliştirilmiştir.

2.1.1.2. İnternette oyun oynama bozukluğu

İnternette oyun oynama bozukluğu: Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 2013: 795) tarafından yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının 5. Versiyonun üçüncü bölümünde (DSM-5) üzerinde daha fazla araştırma yapılması gereken bir bozukluk önerisi olarak yer alırken; Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2019) tarafından hazırlanan Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması kılavuzunun 11. gözden geçirmesinde ise (ICD-11) “Oyun Oynama Bozukluğu” adıyla bir hastalık olarak kabul edilmiştir.

Güney Kore ve Çin gibi bazı Asya ülkelerinde internet bağımlılığı ve internette oyun oynama bozukluğunun ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak görülmesi ise daha önceye dayanmaktadır. 2007 yılında Güney Kore’de internet bağımlılığının tedavisi konusunda uzman yetiştirme ve okullarda önleyici tedbirlerin uygulanması; Çin’de ise bilgisayar oyunlarının kullanımını kısıtlayıcı yasalar hayata geçirilmiştir (Block, 2008). Ülkemizde taşınabilir bilgisayar (tablet, dizüstü, netbook) bulunan hane oranı 2004 yılında %1 civarında iken 2019’da %48,7’ye; 2004 yılında %53,7 olan cep telefonu/akıllı telefon bulunma oranı 2019’da %98,7’ye yükselirken; 2013 yılında %7,3 olan internete bağlanabilen televizyon bulunma oranı ise 2019 yılında %37,7’ye ulaşmıştır (TUİK, 2020c). Ülkemizde insanların bilişim teknolojileri ve internete erişiminde ciddi artışlar kaydedildiği göz önünde bulundurulduğunda dijital oyun oynama davranışlarının da artmış olabileceği düşünülebilir.

Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonunun 2012 verilerine göre dünya genelinde 1 milyarın üzerinde insanın dijital oyunlar oynadığı, dijital oyun oynamaya başlama yaşının 5-6 yaşlara kadar düştüğü ve dünyada dijital oyun sektörünün hızla büyüdüğü ifade edilmiştir (Dinç, 2012). Bununla birlikte Mart 2020’de Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) bağlı bir yönetici bir yandan oyun sektörünün küresel kitlesine dikkat çekerek Covid-19 salgını süresince insanları kurallara uymaya ve evde kalmaya teşvik etmek için oyun oynamayı destekleyen bir mesaj yayınlarken (Maden, 2020) diğer yandan WHO (2020) kendi internet sitesinde salgın sürecinde artan teknoloji kullanımına karşı insanların ruh sağlığını korumayabilmeleri için ekran süresinin dengeli kullanımına yönelik birtakım önerilerde bulunmuştur.

DSM-5 İnternette Oyun Oynama Bozukluğu için önerilen ölçütler

12 aylık bir süre içinde aşağıdakilerden beşi (veya daha fazlası) ile kendini gösteren, genellikle çok oyunculu oyunlara katılmak için internetin sürekli ve tekrarlayan biçimde kullanımı, klinik olarak önemli bir sıkıntıya veya işlevsellikte bozulmaya yol açar:

1- İnternet oyunları ile aşırı uğraşı. (Kişi ya bir önceki oyunu düşünür ya da bir sonraki oyunu bekler, internet oyunları günlük yaşamın en önemli etkinliği haline gelir).

Not: Bu bozukluk, kumar bozukluğunun içinde yer alan internette kumar oynama durumundan farklıdır.

2- İnternette oyun oynama davranışına son verildiğinde geri çekilme (yoksunluk) belirtileri. (Bu belirtiler tipik olarak sinirlilik, kaygı veya üzüntü olarak tanımlanır, ancak farmakolojik geri çekilmenin fiziksel belirtilerine rastlanmaz.)

3- Tolerans gelişimi – İsteddiği coşkuyu elde edebilmek için giderek artan süreyle internette oyun oynama gereksinimi.

4- İnternette oyun oynama davranışını kontrol altına almaya yönelik yineleyici başarısız girişimler.

5- İnternet oyunlarının bir sonucu olarak bu oyunlar dışındaki önceki hobilere ve eğlencelere karşı ilgi kaybı.

6- Psikososyal sorunlara yol açtığı bilinmesine rağmen devam eden internette aşırı miktarda oyun oynama davranışı.

7- İnternet oyunları başında harcanan süreyi gizlemek için aile üyelerine, terapistine veya diğerlerine yalan söyleme.

8- İnternet oyunlarının sorunlardan kaçma ya da rahatlama amaçlı kullanımı (örneğin çaresizlik, suçluluk, kaygı duyguları).

9- İnternet oyunlarına katılım nedeniyle önemli bir ilişkinin, işin, eğitimin veya kariyer fırsatının tehlikeye atılması ya da kaybedilmesi.

Not: Yalnızca kumar içermeyen internet oyunları bu bozukluğa dahildir. Bu bozukluk; internetin bir iş veya meslek için gerekli olan faaliyetler kapsamında kullanılmasını ve diğer eğlence veya sosyal amaçlı internet kullanımını kapsamaz. Benzer şekilde, cinsel içerikli internet siteleri de bu bozukluğun kapsamı dışındadır.

Önem derecesini belirtin: İnternette oyun oynama bozukluğu, kişinin günlük yaşamındaki aksamaların düzeyine bağlı olarak hafif, orta veya ağır derecede olabilir. Hafif derece, kişinin daha az belirti göstermesi ve yaşamının daha az kesintiye uğramasıyla; ağır derece ise kişinin bilgisayarda daha fazla vakit geçirmesi ve ilişki, eğitim veya kariyer fırsatlarında daha ciddi kayıplarla kendini gösterebilir (APA, 2013: 795-796).

ICD-11 Oyun Oynama Bozukluğu Tanı Ölçütleri

Oyun oynama bozukluğu; çevrimiçi veya çevrimdışı olabilen, sürekli veya dönemsel olarak tekrarlayan oyun davranışları (video oyunları veya dijital oyunlar) ile kendini gösterir.

1- Oyun oynama davranışı üzerinde kontrolün yitilmesi (başlangıç, sıklık, yoğunluk, süre, sonlandırma, bağlam ve benzeri.)

2- Diğer ilgi alanlarının ve günlük yaşam aktivitelerinin önüne geçecek kadar oyun oynamaya verilen önceliğin artışı

3- Oyun oynama davranışının olumsuz sonuçlarına rağmen oyun oynamaya devam etme veya oyun oynama davranışının artması. Söz konusu davranış örüntüsü kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel, mesleki ve diğer önemli alanlarda ciddi ölçüde bozulmalara neden olacak kadar belirgindir.

Bu tanının atanabilmesi için oyun oynama davranışının ve diğer ölçütlerin en az 12 aylık bir süre ile var olması gerekir ancak tüm ölçütler karşılanıyorsa ve belirtiler şiddetliyse bu süre kısaltılabilir.

Not: Tehlikeli Oyun, Bipolar Tip I Bozukluk ve Bipolar Tip II Bozukluk hariç tutulmuştur. Buna göre Oyun oynama bozukluğu bu hastalıklardan birinin etkisi altında değil, bu hastalıklardan bağımsız olarak ortaya çıkmaktadır (WHO, 2019).

2.2. Kuramsal Açıklamalar

Birçok insan teknolojiyi sorunsuz bir şekilde kullanırken neden bir kısmında bağımlılık geliştiği açıklama bekleyen önemli bir sorundur. Teknoloji bağımlılığının tanımı gibi nedenleri de henüz bir tartışma konusudur ancak tüm psikolojik sorunlarda olduğu gibi teknoloji bağımlılığının oluşmasında da birden fazla nedenin rol oynadığı düşünülmektedir (Bağatarhan, 2020; Bozkurt ve ark., 2016; Mitchell, 2000). Birçok araştırmacı çeşitli modeller öne sürerek bu soruya yanıt vermeye çalışmıştır. Teknoloji bağımlılığını (ya da araştırmacıların sıklıkla tercih ettiği ifade ile internet bağımlılığını) açıklayan modeller bu bölümde mümkün olduğunca kronolojik bir sıra izlenerek verilmeye çalışılmıştır.

2.2.1. İhtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında internet bağımlılığı modeli

Suler (1996) internet bağımlılığını; görsel, mekansal ve işitsel bir sohbet ortamı içeren bir sunucu üzerinde yaptığı gözlemlerden yola çıkarak Hümanistik Psikolojinin kurucularından biri olarak kabul edilen Abraham Maslow'a ait ihtiyaçlar hiyerarşisi

üzerinden açıklamıştır. Maslow'un (1943) ileri sürdüğü ihtiyaçlar hiyerarşisi sırasıyla; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygınlık ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olmak üzere 5 temel basamaktan oluşmaktadır, bu basamakların anlamı ihtiyaçlar arasındaki önkoşul ilişkisine başka bir deyişle alt basamaktaki bir ihtiyaç yeterince karşılanmadan bir üst basamaktaki ihtiyacın öne çıkmamasına dayanmaktadır. Suler (1996) internet kullanıcılarının;

Fizyolojik ihtiyaçlar (yeme, içme, uyku, cinsellik) ile güvenlik ihtiyacını (tehlikelerden korunma ve barınma) birlikte ele alarak bireylerin internette özellikle 'cinsellik' ihtiyaçlarına yanıt veren birçok seçenek bulduğunu üstelik bunu kendilerini tehlikeye atmadan, kimliklerini açık etmeden 'güvenli' bir şekilde yapabildiklerini Ait olma ve sevgi ihtiyacını; kişilerarası iletişim, sosyal tanınma ve aidiyet duygusu ile

Saygı ihtiyacını; keşfetme, incelikleri öğrenme, yeni şeyler üretebilme, ödül kazanma, sanal saygınlık figürü olabilme ile

Kendini gerçekleştirme ihtiyacını ise; doyurucu ilişkiler kurabilme, otantik olabilme, yaratıcı olabilme ve kendini keşfetme süreci ile karşılayabildiklerini ifade etmektedir.

2.2.2. Young'un ACE modeli ve durumsal faktörler kuramı

İnternet bağımlılığının doğasını anlamaya çalışan ilk araştırmacılardan biri olan Kimberly Young bu çalışmalardan birinde (Young, 1997) bağımlı kullanıcılar ile bağımlı olmayan kullanıcılar arasındaki temel ayrımın kullanım amacı olabileceğini öne sürmüştür çünkü bağımlı olmayan kişiler interneti bilgi edinmek ve var olan ilişkileriyle iletişimlerini sürdürmek amaçlı kullanırken; bağımlı kişilerin yeni insanlar tanımak, sosyalleşmek ve fikir alışverişinde bulunmak için son derece etkileşimli içerikleri tercih ettiğini belirtmiştir. Buradan hareketle Young internet bağımlılığını besleyen “sosyal destek”, “cinsel doyum” ve “yeni bir kişilik yaratmak” olmak üzere üç temel pekiştirme alanı sınıflandırmıştır.

Sosyal Destek: İnternetin bir topluluğa dahil olmayı kolaylaştırması, kolaylıkla yakınlık kurabilmeye ve kimliği gizlemeye izin vermesi kişinin sosyal destek ihtiyacını karşılamaktadır. Bu durum özellikle başkalarıyla kısıtlı bir iletişimi olan ve günlük yaşamında kişiler arası ilişkileri zayıf olabilen engelliler, emekliler ya da ev işlerinde çalışan insanlar için önemli bir işlevdir. Ayrıca boşanma, taşınma, iş değiştirme gibi önemli yaşam değişimleri nedeniyle bireylerin sosyal desteğe ihtiyacı

artabilir ve bu durumun üstesinden gelmek için interneti kullanabilirler. Öte yandan önceden psikiyatrik bir hastalık öyküsü bulunan (örneğin depresyon) ve düşük benlik saygısı, reddedilme korkusu yaşayan bireyler de internet bağımlılığına yatkınlık göstermektedir.

Cinsel Doyum: İnternet bireylere cinsel içerikli sohbetlere katılma, cinsel bir hastalık kapma korkusu olmadan cinsel isteklerini ve fantezilerini doyurma olanağı sunarken kendisini çekici bulmayan bireylere de bedenlerinden bağımsız iletişim kurma fırsatı vermektedir.

Yeni bir kişilik yaratmak: bireyler internet ortamında çeşitli yollarla yeni bir kişilik yaratabilmekte ve olduklarından farklı biri gibi davranabilmektedir. Bu yolla bir yandan saygınlık ve güç elde edebilirken bir yandan da kişiliklerinin gizli yönlerini keşfedebilmektedirler.

Young'a göre (1997) tüm bunlar bireyin yalnızlık duygusunu hafifletip benlik saygısını artırırken; bireyde interneti daha yoğun kullanmasına neden olan bir coşku ve isteğe yol açmaktadır. Young elde ettiği verileri kullanarak 90'lı yılların sonlarına doğru internet bağımlılığını açıklamak için "ACE" adını verdiği bir model geliştirmiştir. Bu model adını Accessibility (erişilebilirlik), Control (kontrol) ve Excitement (heyecan) kelimelerinin ilk harflerinden almaktadır ve modele göre internet bağımlılığı, temelde yatan bu üç farklı ödüle bağlı olarak gelişmektedir.

Erişilebilirlik, internetin basit ve hızlı yapısı ile insanların her an ve her yerde bilgiye, etkileşime, kumara, oyuna, alışverişe, pornografiye vb. erişiminin kolaylaşmasını;

Kontrol: gizliliğin korunmasına izin veren kişiselleştirme seçenekleri sayesinde bireylerin internet üzerindeki faaliyetlerinin kendi kontrolünde olduğunu hissetmesini;

Heyecan: internet üzerinde gerçekleştirilen faaliyetlerden kazanç, başarı, takdir elde etmenin bireylere verdiği coşkuyu tanımlamak için kullanılmaktadır.

Bir başka yayında (Young ve ark. 1999) heyecan (excitement) yerine kaçış (escape) ifadesi kullanılmış ve internetin yaşamdaki gerilim ve stresten uzaklaşmak için psikolojik bir kaçış sağlayabileceği dile getirilmiştir. Young'a göre kişinin interneti kullanarak elde ettiği bu doyumlar aynı zamanda bağımlılık davranışını da beslemektedir (Young, 1999).

Young'un çeşitli yayınlarda altını çizdiği diğer bir açıklama ise "durumsal faktörler" ifadesidir. İnternet insanlar tarafından bir araç olmaktan çok nasıl başa çıkacaklarını

bilemedikleri rahatsız edici duyguları ortadan kaldıracak hızlı bir çözüm olarak görüldüğünde kişinin hayatında önemli bir amaca hizmet edebilmektedir. Bu sebeple kişinin internete bağımlılığı ilişkilerini ve kariyerini tehlikeye atabilecek, kendi yaşamını yönetemez hale gelecek kadar büyüyeabilmektedir (Young, 2007). İş, para, ilişki sorunları ya da boşanma, taşınma, ölüm gibi yaşam değişimlerinin yarattığı duygular karşısında kendini bunalmış hisseden kişiler; interneti stresle başa çıkma veya stresten psikolojik bir kaçış yolu olarak algılayabilmektedir (Young, 2008). Başka bir çalışmada Young ve arkadaşları (2011) yaşam doyumsuzluğu ve yaşam değişimleri, yalnızlık duygusu, diğer bağımlılık türleri ve bağımlı kişilik yapısı gibi durumları internet bağımlılığının gelişiminde rol oynayan “durumsal faktörler” olarak ele almışlardır. Buna göre yaşamının bir veya birçok alanında memnuniyetsizlik duyan bireyler örneğin evlilik veya iş tatminsizliği, tıbbi hastalık, işsizlik gibi mutsuz bir durumdan kaçınmak ya da yalnızlık duygusundan sıyrılmak için daha işlevsel bir baş etme yolu bulamadıklarında internet bağımlılığı geliştirme potansiyeline sahiptir. Öte yandan birden fazla bağımlılık sorunu yaşayanlar internet bağımlılığı konusunda en büyük risk altındadır çünkü bu kişiler internet bağımlısı olmanın uyuşturucu veya alkol bağımlısı olmaktan tıbbi olarak daha güvenli bir seçenek olduğuna inanmaktadır. Bağımlı kişilik özellikleri bulunan bireylerin de alkolü, sigarayı, uyuşturucuyu, yiyecekleri veya seksi kullanmak suretiyle sorunlarla başa çıkmanın bir yolu olarak kullanma eğilimleri daha yüksek olabilir (Young ve ark., 2011:14).

2.2.3. Grohol’ün patolojik internet kullanımı modeli

Grohol (1999) internetin özellikle sosyal etkileşim işlevine vurgu yapmıştır ve internet bağımlılığını örnek vakalar üzerinden bir çerçeveye sokmaya veya psikometrik özelliği tartışmalı olan anketlerle araştırmaya çalışan araştırmacıları eleştirerek üç aşamalı bir model önerisinde bulunmuştur. Bu modele göre mevcut bir kullanıcı veya yeni bir internet kullanıcısı; yeni bir internet etkinliğiyle karşılaştığında ilk aşamada “büyülenme (saplantı)” hissi yaşar ve onu gereğinden fazla kullanır. İkinci aşamada kişi eski heyecanı duymamaya başlar “hayal kırıklığı (kaçınma)” yaşar ve teknoloji kullanımı azalır. Üçüncü aşamada ise birey teknoloji kullanımı üzerinde bir “denge (normal)” karar ve normal yaşamına devam eder; ancak internet kullanımı kişi için cazibesini yitirmediği durumda bu denge kurulamaz ve takıntılı kullanım süregider.

2.2.4. Edimsel koşullanma

Wallace (1999: 182) insanların internet kullanımını, özellikle de internetteki eşzamanlı etkinlikleri sürdürme isteklerini, Skinner’ın ödüllendirilen davranış tekrarları ilkesine dayanan edimsel koşullanma kuramı ile açıklamaktadır. Ona göre internetteki eşzamanlı etkinliklerin bu kadar çok insanı cezbeden yönü; kişinin kendi kontrolü altında kimliğini açık etmeden ve belki de idealize edilmiş bir kimlikle başkalarıyla etkileşim kurabilmesi, onların dikkatini çekebilmesi ve başkaları tarafından tanınma duygusudur. Ayrıca Wallace (1999: 184) etkileşimli içerik üreticilerinin en güçlü pekiştirme tarifi olan değişken oranlı pekiştirmeyi çok düşünceli bir şekilde oluşturduklarını ve böylelikle insanların internette daha fazla vakit geçirmelerini sağlayan ilkelerin farkında olduklarını öne sürmektedir. Örneğin bir oyuna yeni başlayan kullanıcı çok hızlı bir şekilde seviye atlayıp ödüller kazanırken oyun ilerledikçe seviye atlamak ve ödül kazanmak için oyunda daha fazla vakit geçirmek durumundadır. Kazanmanın verdiği zafer duygusunun yanında diğer oyunculara saygı göstermek, onların hayranlığını ve hatta korkusunu kazanmak da kişiyi oyunda tutan sosyal ödüllerdir.

2.2.5. Davis’in patolojik internet kullanımı (PİK) modeli

Davis (2001) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanarak oluşturduğu modelinde internet bağımlılığı yerine patolojik internet kullanımı kavramını tercih etmiştir ve bireyin patolojik internet kullanımını yoğunlaştıran veya sürdüren davranışlarının işlevsel olmayan düşüncelerinden kaynaklandığını ileri sürmüştür. Davis (2001) patolojik internet kullanımının nedenlerini iraksak ve yakınsak nedenler olarak iki boyutta sınıflandırmaktadır. Iraksak nedenlerin içinde “Psikopatoloji” (depresyon, sosyal anksiyete ve madde bağımlılığı gibi) ve “Durumsal tetikleyiciler” (pekiştireçler) yer almaktadır. Iraksak nedenlerin doğası yatkınlık-stres çerçevesine dayanır yani psikopatoloji, bireyin patolojiye yatkınlığı ve stresli bir yaşam olayının sonucunda ortaya çıkmaktadır. Öte yandan psikopatolojiye durumsal tetikleyiciler (pekiştireçler) eşlik eder ki bu da bireyin internette gerçekleştirdiği bir davranış sonucunda elde ettiği doyumlardır. Edimsel koşullanma ilkesi gereği birey aynı doyumunu elde etmek için etkinliği daha sık gerçekleştirir veya aynı doyumunu elde etmek için yeni teknolojileri denemektedir.

Patolojik internet kullanımını (PİK) da özgül ve genel olmak üzere ikiye ayırmıştır buna göre Özgül PİK internetin sadece belirli bir işlevine (örneğin medya hesapları, açık artırma siteleri, cinsel içerikli siteler, çevrimiçi hisse senedi alışverişi veya kumar oynama

siteleri gibi) yöneliktir; Genel PİK ise internetin birden fazla işlevine yönelik aşırı kullanımını ve belirli bir amaç olmaksızın internette vakit öldürmeyi içerebilir. Bu durum çoğunlukla internetin sohbet işlevi ile ilişkili olup kişinin sosyal temas ihtiyacını karşılamaya yöneliktir çünkü özellikle aileden ya da arkadaşlardan sosyal destek eksikliği veya yalnızlık Genel PİK'e neden olur ve bu bireyler interneti günlük yaşam sorumluluklarını ertelemek amacıyla kullanırlar (Davis, 2001).

Yakınsak nedenlerin merkezinde ise “İşlevsel olmayan düşünceler” yer almaktadır ve bu düşünceler kişinin kendisi hakkındaki ve dünya hakkındaki düşünceleri olmak üzere iki sınıfta ele alınmaktadır. Bireyin kendisiyle ilgili bilişsel çarpıtmaları; kendinden şüphe: “Yalnızca internette iyiyim.”; olumsuz benlik değerlendirmesi: “İnternette olmadıgımda değersizim.” ve düşük öz-yeterlik: “İnternette olmadıgımda başarısızım.” şeklinde olabilir ve kendine yönelik yineleyici bilişsel çarpıtmaları olan bu bireyler interneti başkalarından olumlu tepkiler almak için güvenli bir yol olarak görmektedir. Dünyaya ilişkin bilişsel çarpıtmalar ise örneğin “Bana sadece internette saygı duyuluyor.”, “Gerçek hayatta kimse beni sevmiyor”, “İnternet benim tek arkadaşım.” veya “İnsanlar gerçek hayatta bana kötü davranıyor.” gibi bireyin bazı olayları genelleme eğilimini içerir. Kişi internet ile ilişkili herhangi bir uyarana karşılaştığında bu bilişsel çarpıtmalar (işlevsel olmayan düşünceler) otomatik olarak ortaya çıkar ve bu tür işlevsel olmayan düşünceler, özel ya da genel patolojik internet kullanımına yol açar (Davis, 2001).

Davis (2001) Patolojik internet kullanımı belirtilerinin Young'un (1999) önerdiği belirtilere benzer olduğunu ancak bilişsel-davranışçı kurama dayanan kendi modelinde kişinin internetle ilgili takıntılı düşüncelerinin, internet kullanımını durduramamasının, azalan dürtü kontrolünün ve en önemlisi internetin bireyin tek arkadaşı olduğuna ya da kendisi ve dünya hakkında iyi hissettiği tek yer olduğuna ilişkin bilişsel belirtilerin daha baskın olduğunu belirtmektedir. Öte yandan kişinin kendini arkadaş çevresinden soyutlayıp internette daha fazla zaman geçirmesinin yalnızlığını daha da artırdığına, sosyal ilişkilerini fakirleştirdiğine bunun da internette daha fazla zaman geçirmesine yol açan bir kısır döngüye dönüştüğüne dikkat çekmektedir. Son olarak, PİK olan bireyler internette harcadıkları süre konusunda suçluluk duygusuna kapılırlar ve bu konuda sıklıkla çevrelerine yalan söylerler bu da benlik saygılarının azalması ve diğer PİK belirtileri ile sonuçlanmaktadır.

2.2.6. Caplan'ın problemlı internet kullanımı ve sosyal beceri eksikliği teorisi

Davis'in (2001) bilişsel-davranışçı kurama dayanan modelini temel alan Caplan (2003) ilk olarak çevrimiçi sosyal etkileşim ile psikososyal iyilik arasındaki ilişkiyi inceleyen problemlı internet kullanımı teorisi üzerinde çalışmıştır. Bu teoride Psikososyal sorunlar (depresyon ve yalnızlık gibi) yaşayan kişilerin sosyal becerilerini zayıf olarak algıladıklarını ve çevrimiçi etkileşimleri daha az riskli ve kendilerini internette daha yeterli buldukları için çevrimiçi etkileşimleri yüz yüze iletişime tercih ettiklerini öne sürmüştür. Caplan (2003) yaptığı araştırmanın sonucunda psikososyal iyilik düzeyi arttıkça internet kullanımının ve doğal olarak buna bağlı olumsuz sonuçların azaldığını bulmuştur. Öte yandan problemlı internet kullanımında yalnızlığın depresyona göre daha önemli bir role sahip olduğunu ortaya koymuştur ki bu da Davis'in (2001) yalnızlığı yakınsak; depresyonu ise ıraksak bir neden olarak konumlandırmasını destekler nitelikte bir sonuçtur.

Caplan 2005 yılında yaptığı başka bir çalışmada ise problemlı internet kullanımı teorisinin odağını psikososyal iyilik halinden sosyal beceri eksikliğine çevirmiş gibi görünmektedir. Bir kişinin diğerleriyle etkili ve uygun bir iletişim kurması anlamına gelen sosyal becerilerdeki eksikliklerin kişiyi yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi sosyal etkileşim kurmaya yatkın hale getirdiğini ve bu durumun da problemlı internet kullanımını besleyerek olumsuz sonuçlara yol açtığını varsaymaktadır. Caplan (2005) Sosyal beceri eksikliği yaşayan bireylerin çevrimiçi sosyal etkileşimi; yüz yüze etkileşime göre daha güvenli, daha rahat (çünkü internet kişiye başka bir kimliğe bürünme şansı tanır), daha kolay ve daha etkili bulduklarını dolayısıyla kendilerini ifade etmek ve sosyal becerilerini geliştirmek için alternatif bir yol olarak gördüklerini ileri sürmektedir.

2.2.7. Biyopsikososyal (bütüncül) internet bağımlılığı modeli

Beard (2005) internet bağımlılığını biyokimyasal, genetik, psikolojik, ailesel, çevresel ve kültürel dinamikleri kapsayan biyopsikososyal bağımlılık modeli ile açıklamaktadır. Biyolojik görüşe göre bir kişi bağımlılık yapan bir davranışta bulunduğu zaman biyolojik veya nörokimyasal değişimler yaşamaktadır. Bunun için kişi yeterli miktarda serotonin veya dopamine sahip değildir ya da bağımlılık geliştirmeye yatkın bir gen kombinasyonuna sahiptir böylece aşırı internet kullanımı kişinin iç dengesini sürdürmesine hizmet edebilmekte veya kişide bir coşku hissi

uyandırabilmektedir. Bağımlılığın bu yönüyle kişi farmakolojik tedavilerden fayda görebilmektedir.

Psikolojik görüşe göre internet bağımlılarının davranışlarını başlatmada, sürdürmede ve değiştirmede klasik koşullanma ve edimsel koşullanma ilkeleri rol oynamaktadır. Kişi klasik koşullanmada olduğu gibi internette gerçekleştirilen etkinliklerin yarattığı duyguların internetle ilgili ipuçlarıyla eşleştirilmesi veya edimsel koşullanmada olduğu gibi internette gerçekleştirilen etkinlikler sonucunda elde edilen ödüller (özellikle de değişken oranlı tarifeye elde edilen ödüller) nedeniyle internet kullanımında aşırıya kaçmaktadır.

Sosyal görüşe göre ise kişi aile içi sorunlardan uzaklaşmak ve internet bağımlılığının yarattığı önemli işlev kayıplarını (eğitsel, mesleki veya diğer) maskelemek için bu davranışı sürdürebilmektedir. Çevrede interneti eğlenmek, başkalarıyla tanışmak ya da sorunları çözmek için kullanan modellerin varlığı nedeniyle de kişi interneti birçok ihtiyacı karşılamak için önemli bir yol olarak görebilmektedir. Bununla birlikte internete erişimin kolay olduğu yerler veya internet kullanılan ortamın rahatlığı da bağımlılığı besleyebilmektedir. İnternetin kişinin sosyalleşmesine fırsat tanınması ve çevrimiçi etkinliklere katılım için akran baskısı ile birlikte interneti iş yerinde veya çağdaş toplumun bir gereği olarak kullanma zorunluluğu gibi kültürel unsurlar da internet kullanımını kişiye zarar verecek bir noktaya kadar özendirilebilmektedir (Beard, 2005).

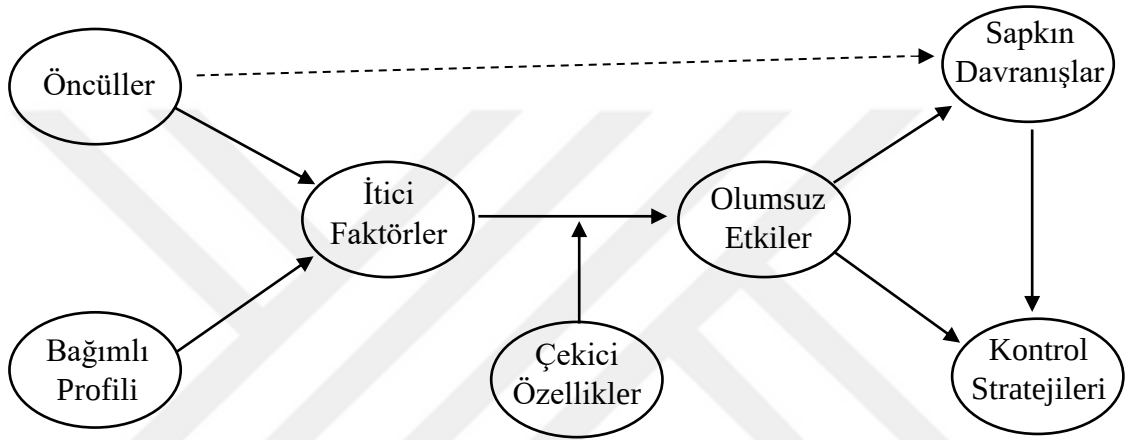
2.2.8. Kişilerarası ilişkiler kuramı bağlamında internet bağımlılığı

Liu ve Kuo (2007), internet bağımlılığını Harry Stuck Sullivan'ın kişilerarası ilişkiler kuramını esas alarak açıklamaya çalışmışlardır. Liu ve Kuo tasarladıkları araştırma modelinde olumlu kişilerarası ilişkilerin, olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisiyle pozitif yönde; sosyal kaygı ile negatif yönde bağlantılı olduğunu varsayarak sosyal kaygının internet bağımlılığını pozitif yönde; olumlu kişilerarası ilişkiler ile olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisinin ise internet bağımlılığını negatif yönde yordadığına ilişkin hipotezler öne sürmüşlerdir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar öne sürülen hipotezleri doğrulamıştır buna göre; olumlu kişilerarası ilişkiler, olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisi ile olumsuz kişilerarası ilişkiler ise yüksek sosyal kaygı düzeyi ile bağlantılı bulunmuştur. Yüksek sosyal kaygı ve sorunlu akran ilişkilerinin ise internet bağımlılığını artırdığı belirtilmiştir.

2.2.9. Kavramsal internet bağımlılığı modeli

1996-2006 yılları arasında yayınlanan internet bağımlılığını konu alan nitel çalışmalarını inceleyen Douglas ve ark., (2008) alanyazın taraması ve seçilen yayınların meta-sentezine dayanarak kavramsal bir internet bağımlılığı modeli önermişlerdir. Bu model (Şekil 2); öncüller, bağımlı profili, itici faktörler, çekici özellikler, olumsuz etkiler, sapkın davranışlar ve kontrol stratejileri olmak üzere ana temalar ve buna bağlı açıklamaları içermektedir.

Şekil 2: Kavramsal internet bağımlılığı modeli



Not: Bu şekil Douglas ve ark., (2008) “Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006” adlı çalışmadan alınarak Türkçeye çevrilmiştir.

Douglas ve ark. (2008) internet bağımlılığının belirtilerini; internette aşırı zaman geçirme, internet kullanımıyla ilgili sorun yaşadığını kabul etmeme ve internete erişemediğinde gergin hissetme olarak kabul etmektedir. İnternet kullanımının olumsuz sonuçlarını ise akademik, mesleki, sosyal, ekonomik veya fiziksel sorunlar olarak sınıflandırmaktadır. Bu modele göre;

Öncüller: Kullanım yeri ve süresi gibi internet deneyimleri ile kişinin yalnızlık duygusunu ve sosyalleşme isteğini içeren sosyal faktörleri,

Bağımlı profili: İnternet kullanımıyla ilgili sorun yaşadığını kabul etmeme, sosyal ilişkilerde zayıflık ve özgüven eksikliğini içeren kişi profilini,

Çekici Özellikler: Düşük maliyet, kullanım kolaylığı, kimliği saklama ve etkileşim kurma gibi internet özelliklerini; kişinin zayıf sosyal ilişkilerini telafi etmek ya da kendi kendini tedavi etmek amacıyla interneti kullanabildiğini ve bağımlılık yapanın internetin kendisi değil internette gerçekleştirilen etkinlikler olduğunu,

Sapkın davranışlar: internetin yasadışı faaliyetleri ve sapkın davranışları (siber suçlar, çocuk pornografisi vb.) kolaylaştırması, teşvik etmesi ya da bunlara destek sağlaması, gerçek ilişkilerden kaçış veya sanal ilişkilere sığınma davranışlarını içeren normalden sapan davranışları,

İtici faktörler: İnternette yeni bir kimlik edinebilme, kişisel eksikliklerini telafi edebilme, gerçek yaşamın güçlüklerinden kaçış davranışları ile rahatlama sağlama ve sosyalleşme gibi psikolojik ihtiyaç ve istekleri,

Kontrol davranışları: İnterneti verimli kullanma çabalarını içeren öz denetleme davranışları ile başa çıkma etkinlikleri (hobilere yönelme, günlük yaşam görevlerine yoğunlaşma), bilinçli kullanım için bilgi edinme veya tedavi arama seçeneklerini kapsamaktadır.

Bu modele göre kişinin interneti aşırı kullanımının kaynağı itici faktörler yani bireyin içsel ihtiyaçları ve motivasyonlarıdır ancak yalnızlık duygusu, zayıf sosyal bağlar, özgüven eksikliği ve düşük öz saygı gibi öncüller ve bağımlı profili kişiyi internet bağımlılığına yatkınlaştırmaktadır. Modele göre internetin çekici özelliklerinin itici faktörlere bağlı olarak gelişen internet bağımlılığının olumsuz etkilerini hafifletebileceği ifade edilmektedir. Öte yandan internet bağımlılığının sadece akademik, mesleki, sosyal, ekonomik ve fiziksel değil çeşitli sapkın davranışları kapsayan olumsuz etkileri olabileceği vurgulanmaktadır. Kişinin interneti aşırı kullandığının farkına varması bu sorunu çözmek için kontrol stratejilerini kullanmasını kolaylaştırabilmektedir. Son olarak modelde bazı kişilerin sapkın davranışlara eğilimi olabileceğinden öncüller ve sapkın davranışlar arasında doğrudan bir bağlantı önerilirken; bazı kişilerin ise sapkın davranışlardan kurtulmaya ilişkin çabalarını içeren kanıtlar göz önünde bulundurularak sapkın davranışlar ve kontrol stratejileri arasında da bir bağlantıya yer verilmektedir.

2.2.10. Kültürel mekanizmalar teorisi

Shaw ve Black (2008) internet bağımlılığıyla ilgili çalışmaların internete erişimin kolay ve internet kullanımının yaygın olduğu gelişmiş ülkelerde daha sık görülürken internet erişimin kısıtlı olduğu az gelişmiş ülkelerde daha nadir görüldüğüne işaret ederek kültürel mekanizmaların internet bağımlılığı üzerindeki etkisine dikkat çekmişlerdir.

2.2.11. Telafi etme (compensation) teorisi

Çin'deki gençlerin İnternet bağımlılığının nedenlerini açıklamak amacıyla Çin Bilimler Akademisi Psikoloji Enstitüsü tarafından bir "telafi etme teorisi" önerilmiştir.

Bu teoriye göre Çinli gençler geçmişte duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını ifade etmek için şiir, gitar ve spora başvururken; günümüzde benzer amaçlarla elektronik oyunları veya internet tabanlı araçları kullanmaya yönelmişlerdir. Öte yandan insanların özsaygı, kimlik ve ilişkilerdeki eksikliklerini telafi etmek ya da bu eksikliklerle başa çıkmak için interneti bir araç olarak kullandıkları fikri birçok araştırmanın konusu olmuştur (Young ve ark., 2011: 11). Örneğin Young (1997) yalnızlığın, önemli yaşam değişimlerinin yarattığı olumsuz duyguların ve kişilerarası ilişkileri zayıf olan bireylerin sosyal destek arayışlarının internet bağımlılığıyla ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Benzer şekilde başka araştırmacılar da yalnızlık ve depresyon (Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi, 2003; Caplan, 2003; Davis, 2001 Morahan-Martin ve Schumacher, 2000, 2003); sosyal kaygı veya sosyal beceri eksikliği (Caplan, 2005, 2006; Lee, ve Stapinski, 2012; Shepherd ve Edelman, 2005) gibi psikososyal sorunların internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Yakın tarihli bir çalışmada (Mazzoni ve ark., 2016) gerçek yaşamdaki sosyal desteğin bireylerin internet bağımlılığı riskini azalttığı ancak çevrimiçi sosyal desteğinse internet bağımlılığını arttırdığı ortaya koyulmaktadır.

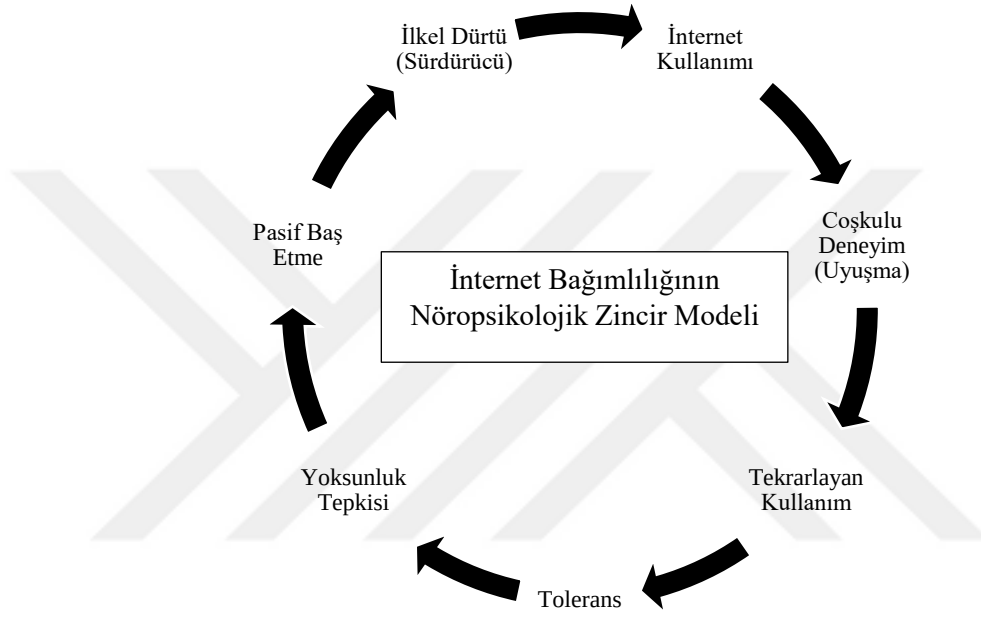
Genel olarak yakın ilişkiler kurmakta güçlük çeken internet bağımlıları, başkalarıyla güvenli bir şekilde bağlantı kurmak için internetin kimliği gizleme özelliğinin arkasına saklanabilmektedir ve böylece gerçek hayatta değilse bile internet ortamında yeni bir sosyal çevre edinip başkalarıyla yakınlık kurabilmekte ve topluluk duygusunu deneyimlemektedir. Bu sebeple de internet insanların gözünde düşük benlik saygılarını, sosyal beceri eksikliklerini, yalnızlıklarını veya depresyonlarını onarabilecekleri bir ortam haline gelebilmektedir. (Young ve ark., 2011: 12). Buradan hareketle internetin ölçülü kullanıldığında insan yaşamındaki birçok ihtiyaca yanıt verebileceği ancak yaşamdaki sorunları onarmak amacıyla kötüye kullanılması durumunda ise faydadan çok zarar verebileceği anlaşılmaktadır.

2.2.12. İnternet bağımlılığının nöropsikolojik zincir modeli

Çin'deki bilim insanları internet bağımlılığı sorununa giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Ülkede bu konuda çalışmalar yürüten bir sivil toplum kuruluşu 2005 yılında internet bağımlılığı için bir ön koşul ve üç alt koşuldan oluşan bir standart ortaya koyarken bu kuruluşa yöneticilik görevi yürüten Ying internet bağımlılığı davranışını açıklamak için nöropsikolojik bir zincir modeli önermiştir (Aktaran: Young, Yue ve Ying, 2011: 8-9). Kişinin internet kullanımı sebebiyle sosyal işlevselliğini ve kişilerarası ilişkilerini ciddi şekilde tehlikeye atması internet bağımlılığı için önkoşul olarak

görülmüştür bunun yanında bir kişinin internet bağımlısı olarak kabul edilmesi için diğer üç koşuldan herhangi birini karşılaması gerekmektedir. Bu koşullar ise: (1) kişi internet üzerinden kendini gerçekleştirmenin gerçek hayatta olduğundan daha kolay olduğuna inanır, (2) kişi internete erişemediğinde huzursuzluk üzüntü veya çökkünlük yaşar, (3) kişi internet kullanım süresini ailesinden saklamaya çalışır. Zincirleme bir süreci tanımlayan nöropsikolojik modele göre internet bağımlılığı Şekil 3'teki gibidir.

Şekil 3: İnternet bağımlılığının nöropsikolojik zincir modeli



Not: Bu şekil “Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction” (Young, Yue ve Ying, 2011:9) adlı kitap bölümünden alınarak Türkçeye çevrilmiştir.

İlkel dürtü (Primitive drive): Bireyi çeşitli nedenlerle interneti kullanması için harekete geçiren zevk peşinde koşma ve acıdan kaçınma içgüdüğü.

Coşkulu deneyim (Euphoric experience): İnternetteki etkinlikler bireyin mutlu ve memnun hissetmesini sağlayarak merkezi sinir sistemini uyarır. Bu duygu, bireyi sürekli olarak interneti kullanmaya ve coşkuyu artırmaya zorlar. Bağımlılık geliştiğinde ise coşkulu deneyim kısa süre içerisinde bir alışkanlık ve uyuşukluk durumuna evrilir.

Tolerans (Tolerance): İnternetin tekrarlayan kullanımı nedeniyle bireyin duyu eşiği artar bu yüzden bireyin aynı mutlu deneyimi elde etmek amacıyla internet kullanım süresini ve tutkusunu artırması gerekir. Toleransın artması, internetle ilgili coşkulu

deneyiminin pekiştirilmesinin bir sonucudur ve aynı zamanda internet bağımlılığı için de bir sıçrama tahtasıdır.

Yoksunluk Tepkisi (Abstinence reaction): Bireyin internet kullanımını azaltması ya da bırakması durumunda ortaya çıkan özellikle yaşamdan zevk alamama, uykusuzluk, duygusal dengesizlik ve sinirlilik gibi fiziksel ve psikolojik belirti kümeleri.

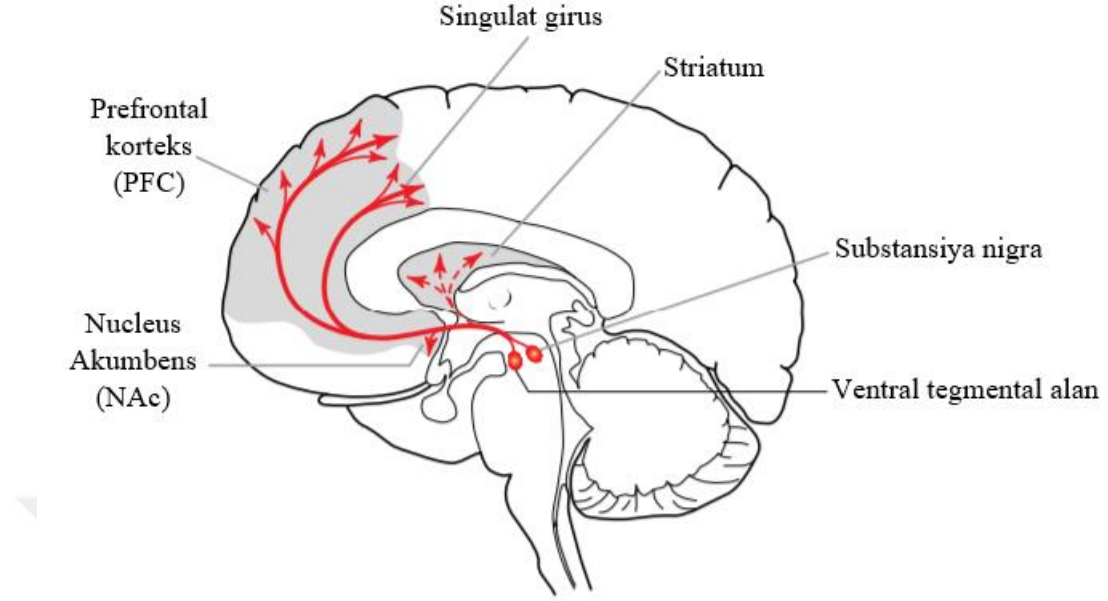
Pasif baş etme (Passive coping): Birey çevresinin olumsuz tepkileri ve suçlamalarıyla karşılaştığında hayal kırıklığı yaşar; sorunları inkar etme, başkalarını suçlama gibi bilişsel çarpıtmalar ile birlikte kaçış veya saldırganlık gibi pasif baş etme davranışları sergiler.

Çığ etkisi (Avalanche effect): Bireyin tolerans ve yoksunluk tepkisinden oluşan pasif deneyimini kapsar ve bireyin ilkel dürtüsü temelinde pasif başa çıkma tarzlarını sürdürmesine yol açar.

2.2.13. İnternet bağımlılığının nörobiyolojisi

Kötüye kullanılan ya da bağımlılık geliştirme riski olan maddelerin birtakım ortak özellikleri bulunmaktadır. Bu ortak özellikler: Maddenin pekiştirici niteliği ve beyin ödül devreleri üzerinde yarattığı etkilerdir (Uluğ ve Öztürk, 2018: 514). Comings ve Blum (2000) beynin dopaminerjik ve opioidderjik ödül yollarının; beslenme, sevgi ve üreme için haz sağlamaları nedeniyle hayati öneme sahip olduklarını ve doğal ödüller olarak adlandırıldıklarını ifade etmektedir. Aşırı teknoloji kullanımı da dahil olmak üzere çoğu bağımlılığın aynı dopamin salınımı ve haz duygusu yaratarak doğal olmayan ödül görevi gördüğü için beyindeki ödül yolları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Öte yandan dopaminin ödül ile ilişkili öğrenmede önemli bir rol oynadığı maymunlar üzerinde yapılan çalışmalarla da ortaya konulmuştur (Hyman, Malenka, ve Nestler, 2006; Schultz, Apicella ve Ljungberg 1993). Bağımlılığın gelişimi oldukça karmaşık bir süreç olup bu süreçte beynin ödül merkezi olarak gösterilen Ventral tegmental alan; muhakeme, karar verme, dürtü yönetimi gibi fonksiyonlarından sorumlu olan Frontal korteks; öğrenme ile ilişkili Nucleus Akumbens ve Striatum; duygu yönetiminden sorumlu Amigdala gibi birçok beyin bölgesinde değişiklikler meydana gelmektedir. Normalde yemek yeme, cinsellik veya sanat eserleri beynin ödül merkezinde dopamin artışına yol açar ve bu durum kişinin haz almasını sağlamaktadır, benzer şekilde bağımlılık olgularının gelişiminde de beynin ödül merkezindeki dopamin salgısındaki artışlar rol oynamaktadır (NPİstanbul, 2018).

Şekil 4: Ön beyine dopamin salınımının gösterimi



Not: Bu şekil, “Neural Mechanisms of Addiction: The Role of Reward-Related Learning and Memory” (Hyman, Malenka ve Nestler, 2006) adlı çalışmadan alınmıştır.

İnternet bağımlılığının nörobiyolojisini araştıran birçok çalışma diğer bağımlılıklara benzer şekilde dopamin ve serotonin nörotransmitterlerinin sinirsel iletimindeki bozulmalara odaklanmaktadır. Dopaminin ödül bağımlılığında rol oynadığı bu sebeple internet bağımlılığının da aralarında bulunduğu davranışsal bağımlılıkların gelişiminde etkili bir faktör olduğu düşünülmektedir (Shaw ve Black, 2008). Bu temele dayanan ödül eksikliği hipotezine göre ise doğal ödüller (yeme, içme, cinsellik) ile yeterince doyum sağlayamayan bireyler, ödül yolağını uyaran maddelere veya davranışlara yönelmektedir. Öte yandan dopamin reseptör yetersizliğinden kaynaklanan dürtüsel ve kompulsif davranışlar, bireylerin ödül arama davranışına hassasiyetini artırırken bireyi bağımlılık davranışlarına daha yatkın hale getirmektedir. Böylece alkol ve diğer maddelerin yarattığı etkiye benzer bir ödül sağlayan internet kullanımı bireyde daha fazla ödül arayışına ve davranışsal motivasyona yol açmaktadır (Bozkurt ve ark. 2016).

İnternet bağımlılığının dopaminerjik beyin sistemindeki anormalliklerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Hou ve ark., 2012; Kim ve ark., 2011). Oyun bağımlılarının oyun ile ilgili ipuçlarına verdikleri yanıtların beyin görüntüleme teknikleriyle izlendiği birçok çalışma (Han ve ark., 2010; Ko ve ark., 2009; Ko ve ark., 2013; Lorenz ve ark., 2013) tıpkı madde bağımlılarının madde ile ilgili ipuçlarına verdikleri yanıtlara benzer şekilde

aynı beyin bölgesinde aktivite artışları gözlemlendiğini rapor etmektedir. Beyindeki ödül yolağı üzerinde meydana gelen aktivite artışları; tüm bağımlılıkların ortak nörobiyolojik mekanizmaları paylaştığına işaret etmektedir (Bozkurt, 2011; Gül, Demirci ve Özmen, 2020; Park ve ark. 2010) Öte yandan internet bağımlılığının; dürtüsellikle bağlantılı olduğunu (Blum ve ark. 2000; Cao ve ark., 2007; Lee ve ark., 2012); bireylerin yürütücü işlevlerini kontrol etme yeteneklerine zarar verdiğini (Dong, Zhou, ve Zhao, 2011) beyinde yapısal değişikliklere ve hasarlara yol açtığını (Hou ve ark. 2012; Yuan ve ark., 2011; Zhou ve ark., 2011) ortaya koyan nörobiyoloji temelli çok sayıda çalışmaya rastlanmaktadır.

İnternet bağımlılığının genetik boyutu ile ilişkili araştırmalara bakıldığında ise; bir çalışmada aşırı internet kullanımı ile depresyon belirtilerinin bir arada görülmesinden yola çıkan araştırmacılar (Lee ve ark. 2008), serotonin taşıyıcı gen (5HTTLPR) polimorfizminin her iki sorunda da ortak olduğunu bulmuşlardır buradan hareketle internet bağımlılarının depresyon hastalarına benzer genetik ve kişilik özelliklerine sahip olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Kalıtsal faktörlerin internet bağımlılığı üzerindeki rolünü araştırmak amacıyla yürütülen ikiz çalışmalarında ise Çin’de yapılan bir çalışmada genetik faktörlerin internet bağımlılığının %58-66’sını (Li ve ark., 2014); Hollanda’da yapılan daha geniş örneklemli bir çalışmada ise %48’ini (Vink ve ark., 2016) açıklayabileceği rapor edilmiştir.

Nörobiyolojik çalışmalar bağımlılığın hem nedenlerine hem de sonuçlarına ilişkin önemli veriler sunması bakımından değerlidir. Öte yandan sorunların temelindeki ortak noktaların anlaşılması hem biyolojik risk faktörlerini tespit etmek hem de sorunların çözümünde kullanılabilecek farmakolojik çalışmalar açısından yol gösterici olabilir. Beyin görüntüleme tekniklerindeki gelişmelerle birlikte son yıllarda artış gösteren bu tip çalışmalar sorunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilecektir.

Problemli teknoloji kullanımının nedenlerini anlamak için farklı araştırmacılar tarafından oldukça zengin açıklamalar önerilmiştir. Bunlar arasında nörobiyolojik açıklama, davranışsal bağımlılıkların kimyasal bağımlılıklarla benzer yönlerini ortaya koymaktadır. Öte yandan birçok kuramsal açıklama internetin sosyal amaçlı kullanımına dikkat çekmektedir; örneğin Morahan-Martin ve Schumacher (2000) interneti “sosyal iletişimin Prozac’ı” olarak tanımlarken Douglas ve ark. (2008) da benzer şekilde “sosyalleşmenin internetin bağımlılık yapıcı gücünün arkasındaki mıknaatıslardan biri” olduğunu ifade etmişlerdir. Yine birçok araştırma sosyal ve psikolojik ödüllerin yanında;

kişinin sorunlardan kaçmak, kişisel eksiklikleri telafi etmek, rahatlamak amaçlı teknoloji kullanımına ile sosyal ve kültürel çevrenin de teknoloji kullanımına etkisine vurgu yapmaktadır. Tüm bunlar teknoloji bağımlılığının gelişmesinde birden fazla faktörün etkili olabileceği görüşünü desteklemektedir.

2.3. İlgili Araştırmalar

Bu başlıkta ergenlik çağında teknoloji bağımlılığı, teknoloji bağımlılığının yaygınlığı ve teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik yurtdışında ve yurtiçinde yürütülen önleme çalışmalarından söz edilecektir.

2.3.1. Ergenlik çağında teknoloji bağımlılığı

Ergenlik; çocukluğun sona erdiği ve gençlik çağının başladığı, kişinin kimlik duygusunu kazandığı dönemdir (Öztürk ve Uluşahin, 2018: 100). Bu dönemde ergenler; fiziksel, cinsel, bilişsel, ahlaki, kişilik, sosyal ve duygusal alanlarda çeşitli değişimler ve gelişimler yaşamaktadır (Siyez, 2016: 19). Kimlik oluşum süreciyle birlikte bilişsel gelişimin hızlanması, dürtüsel gereksinimlerde ve duygu yoğunluğunda artış, geçmiş çatışmaların alevlenmesi, meslek seçimi, karşı cinsle ilişkiler ve ebeveynlerden ayrılıp bireyselleşme süreci gibi nedenler ergenin bu dönemde yaşadığı özgül güçlükler ve çatışmalar arasındadır (Akdemir ve Çuhadaroğlu Çetin, 2008). Yaşanan hızlı değişimler nedeniyle birey için oldukça stresli geçebilen bu süreç, fırtınalı bir dönem olarak kabul edilmektedir (Taş, 2015; Pamuk, 2017; Erol, 2019).

Ergenlik dönemi teknolojik bağımlılıklar açısından kritik bir dönemdir çünkü internet, sosyal medya, dijital oyun gibi teknolojilerin kullanımı ergenler arasında yetişkinlerden daha yaygındır bu durum ergenlikte görülen risk alma ve heyecan arama davranışları ile birleştiğinde ergenlerin bağımlılıklara yatkınlığı artmaktadır (Ektiricioğlu ve ark., 2020). Eidenbenz (2011: 245) gençlerin ve çocukların internete ve akıllı telefonlara erişimlerinin onları yetişkin dünyasından bağımsız kıldığını ancak bu bağımsızlığın fırsatlarla birlikte riskleri de beraberinde getirdiğini dile getirmektedir. Günümüzde çocuk ve gençler teknolojiyi en yoğun kullanan gruptur ve kullanım davranışları giderek artma eğilimindedir. Gençlerin içinde bulundukları gelişimsel ve çevresel özelliklerle yakından ilişki olan bu durum onları teknoloji bağımlılığı açısından önemli bir risk grubu haline getirmektedir (Ceyhan, 2014). Çünkü çocuk ve ergenlerde teknoloji kullanımı arttıkça düşünce süreçlerinde bozulma ve empati duygusunda körelme meydana geldiği, şiddetin bir problem çözme becerisi olarak öne çıktığı, kişilerarası duyarlılıkların azaldığı ve gelişen bağımlılıkla birlikte psikolojik, sosyal,

eğitsel ve fiziksel alanlarda yaşanan olumsuzluklar nedeniyle genel sağlık düzeyinin düştüğü gözlemlenmektedir (Yeşilay, 2016).

Young (2004) ücretsiz ve sınırsız internet erişimi, zaman yönetiminde sorunlar, ebeveyn kontrolünden yoksun olma, çevrenin internet kullanımını teşvik etmesi, ebeveynlerin yüksek beklentileri, gelecek kaygıları, rekabet baskısı ile birlikte; korku, kaygı ve depresif duygulardan kaçış, çok az çaba ile tanınır olabilme, dünya çapında yeni arkadaşlar edinebilme, sosyalleşme ve internette kimliği gizleyebilme, kendini özgürce ifade edebilme, dış görünüşlerinden bağımsız olabilme gibi etkenlerin özellikle üniversite öğrencilerinin interneti kötüye kullanımında etkili olabileceğini belirtmektedir. Benzer etkenlerin daha küçük yaşlardaki ergen bireyler için de geçerli olduğu düşünülebilir. Beard da (2011: 180) benzer etkenlere dikkat çekmektedir: ergenlik döneminde yaşanan gelişimsel zorluklar ve karşılaşılan sorunlar özellikle kendi görünüşlerinden hoşnut olmayan ergenler için internette yeni bir kimlik yaratmaya ve kendilerini farklı bir şekilde tanıtmaya izin veren çevrimiçi etkinlikleri çekici kılabilmektedir. Ayrılık veya boşanma gibi aile bütünlüğünde bozulmaların yarattığı stres, ergenin kendini iyi hissettiği çevrimiçi ilişkilere odaklanmasına yol açarak bağımlılık davranışının başlamasını teşvik edebilir. Bakım verenin teknoloji kullanımı konusunda olumsuz model olması da bağımlılık için risk oluşturabilmektedir.

Kwon (2011: 233) Yürütücü işlevler ve duygusal düzenlemelerden sorumlu frontal korteks ve diğer nörobiyolojik sistemlerin tam olarak gelişmemiş olması nedeniyle kendini kontrol etmek için gerekli bilişsel ve duysal yeteneklerden yoksun olan ergenlerin hem diğer yaş guruplarına göre internet oyunlarına daha fazla katılım sağlamaları hem de internetteki etkileşimlerin aidiyet, yeterlilik, güç duygusu ve eğlence sağlaması nedeniyle gençler için güçlendirici ve teşvik edici olabileceğini bu yüzden ergenlerin bağımlılık konusunda yüksek risk altında olduğunu belirtmektedir. Kore ve diğer Asya ülkelerindeki rekabetçi sınav sistemi ve akademik baskılar nedeniyle ergenler teknoloji kullanımını stresten kaçış yolu olarak görebilmektedir (Balhara ve ark., 2020; Kwon, 2011: 234). Çocuk ve ergenlerin kendilerini kontrol etme kapasiteleri sınırlı olduğundan internet oyunları ile erken yaşta karşılaşmaları, her iki ebeveynin de çalıştığı ortamda ebeveyn denetiminden ve gözetiminden uzak olarak teknoloji başında uzun vakitler geçirmeleri bağımlılık riskini artırabilir. Bununla birlikte ergenlik çağında risk faktörleri daha çeşitli ve karmaşık hale gelebilmektedir; örneğin bu dönemde yeni bir okul ortamına alışmakta güçlük çeken ergenler yaşadıkları depresif ruh hali veya

gerginlikle baş edebilmek için kendilerini teknoloji kullanımının verdiği hoş duyguların kollarına bırakabilmektedir (Kwon, 2011: 239).

Düşük benlik saygısı, sosyal destek eksikliği, yalnızlık ve depresyon gibi psikososyal sorunlar teknoloji kullanımı ile önemli düzeyde ilişkilidir (Young ve ark., 2011: 12). Teknolojiyi aşırı kullanan 11-14 yaş grubundaki çocuklar iletişim becerileri, derse odaklanma, olumsuz duygularla baş etme ve stres yönetiminde yetersizlikler yaşayabilmektedir (Grüsser ve ark., 2005). Bunların yanında aile içi iletişimin sorunlu olması ve aile işlevlerindeki eksiklikler (Blinka ve Smahel, 2011:78; Chi, Hong ve Chen, 2020; Ko ve ark., 2007) depresyon ve intihar düşüncesi (Ryu ve ark., 2004) utangaçlık (Aktaş ve Yılmaz, 2017; Murali ve George, 2007) psikiyatrik belirti, dürtüsellik, dikkat eksikliği ve hiperaktivite (Cao ve Su, 2007; Lin ve ark., 2018; Yoo ve ark. 2004) akademik sorunlar (Chi ve ark., 2020; Munno ve ark., 2017) teknoloji başında geçirilen zaman (Ceyhan ve Ceyhan, 2007; Chou ve Hsiao, 2000; Yang ve Tung, 2007) çok oyunculu çevrimiçi oyunlar (Blinka ve Smahel, 2011: 86; Chrismore, Betzelberger, Bier, ve Camacho, 2011: 210; Ko ve ark., 2007; Kuss ve Griffiths, 2020: 58) ile kimyasal ve diğer davranışsal bağımlılıklar (Chrismore ve ark., 2011: 212) gibi birçok etkenin teknoloji bağımlılığı için birer risk faktörü olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca aile üyelerinde madde kötüye kullanım öyküsü olan ergenlerin sorunlarla baş etme aracı olarak interneti kullanma riski daha yüksektir (Yen ve ark., 2007).

Son olarak teknoloji bağımlılığında cinsiyetin de önemli bir risk faktörü olduğunu belirten çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Erkeklerin cinsel içerikli etkinlikler ve şiddet içerikli oyunlar kadınlarınsa sohbet uygulamaları ve alışveriş konusunda bağımlılık geliştirme riski daha yüksektir (Gross, 2004; Kuss ve Griffiths, 2020: 36-42; Ögel, 2020: 124; Weiser, 2000). Yapılan çalışmalarda bu durumla uyumlu olarak kadınların akıllı telefon bağımlılığı oranlarının; erkeklerinse oyun bağımlılığı oranlarının daha yüksek bildirilmektedir (Cao ve ark., 2011; Demirci ve ark., 2014; Doğan ve İlçin Tosun, 2016; Tsai ve ark., 2009; Weiser, 2000).

İnternetin insanlara sunduğu içerikler her geçen gün çeşitlenirken ergenlerin interneti; eğitsel içerikleri takip etmek, bilgi edinmek ve kendilerini geliştirmek için kullanmaları faydalı görülmektedir. Bununla birlikte bu dönemdeki değişikliklerle baş etmekte zorlanan, interneti gerçek yaşamın sorumluluklarından kaçış alanı olarak gören, internetteki içeriklerin cazibesine (oyunlar, sohbet uygulamaları vb.) kapılıp gerçek yaşamı ihmal eden veya zararlı içeriklere yoğunlaşan (pornografi, bilimsel temelden

yoksun içerikler, yasadışı faaliyet gösteren veya suça teşvik eden topluluklar vb.) ergenlerin bu dönemin gelişim görevlerini yerine getiremeyeceğinden endişe edilmektedir.

Ergenlikte; kimlik arayışı, bireyselleşme, özdeşleşme, yoğun duygu değişimi, duygu ve düşünceleri ifade etme, akran ilişkileri, gelecek tasarımları, cinsellik, metafiziki konular ve ideolojiler ergen yaşamının önemli gündem maddeleri arasındadır. İnternetin bireyin duygu ve düşüncelerini ifade etmesine, istenilen kimliğe bürünebilmesine, yeni insanlarla iletişim kurabilmesine, kendini geliştirmesine ve çeşitli ihtiyaçlarını giderebilmesine olanak tanınması ergenin gelişimi için faydalı olabilecek özelliklerdir. Bununla birlikte bu özelliklerin kötüye kullanılması durumunda; örneğin internetin ergenin gözünde yalnızlık veya can sıkıntısının acil çıkış kapısı, gerçek yaşamın sorunlarından kaçılabilen bir sığınak, yaşam sorumlulukları karşısında sarılabilecek bir can simidi olarak değerlendirilmesi üstüne de teknolojik araçlarla gerçekleştirilen etkinlikler sonucunda elde edilen biyopsikososyal ödüller bağımlılığın fitilini ateşleyebilmektedir. Bu sebeple özellikle çocuk ve ergenlerin teknolojiyi bilinçli kullanmaları konusunda eğitilmeleri; riskli davranışlar sergileyenlerin ise tespit edilerek bağımlılığın önüne geçmek için desteklenmeleri gerekmektedir. Çünkü Ercan'ın da (2001) ifade ettiği gibi ergenlik döneminde karşılaşılan riskli davranışlar bu dönemde önlenemez veya düzeltilemezse sadece ergenlik dönemini etkilemekle kalmayıp yaşamın ileriki dönemlerini de etkileyebilmektedir.

2.3.2. Teknoloji bağımlılığının yaygınlığı

Teknoloji bağımlılığının toplumdaki genel yaygınlığını tespit etmeye yönelik çalışmalar; internet bağımlılığı gibi genel ya da internette oyun oynama bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi özel alanlara odaklanmaktadır. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde çok farklı yaygınlık oranlarıyla karşılaşılmaktadır. Araştırmacılar bu farklılıkları; internette oyun oynama bozukluğu dışındaki teknoloji bağımlılıklarının henüz DSM ve ICD tanı kılavuzlarında yer almaması, yapılan çalışmalarda öngörülen tanı ölçütlerinin ve dolayısıyla kullanılan ölçme araçlarının, örneklem seçimi ve veri toplama yöntemlerinin farklılık göstermesi gibi etkenlerle açıklama eğilimindedir. Bu sebeple teknoloji bağımlılığının yaygınlığı hakkında bir fikir edinebilmek için; aynı konuyu ele alan birden fazla bilimsel yayının sonuçlarını bir araya getiren meta analiz çalışmalarını incelemekte fayda görülmektedir.

Young, Yue ve Ying (2011: 6) internet bağımlılığının dünya genelindeki yaygınlığının %6 ila %15 arasında değiştiğini tahmin etmektedir. 1996-2012 yılları arasında internet bağımlılığının yaygınlığını araştıran 31 ülkeden 89.281 katılımcının dahil olduğu 80 araştırmanın meta analizini yapan bir çalışmaya göre ise (Cheng ve Li, 2014) internet bağımlılığının küresel yaygınlık tahmini %6'dır. 2003-2018 yılları arasında 31 farklı ülkeden toplamda 693.306 kişiyi kapsayan 133 araştırmanın meta analizini yapan yakın tarihli bir çalışmada (Pan, Chiu ve Lin, 2020) internet bağımlılığı ile internette oyun oynama bozukluğunun yaygınlığı karşılaştırılmıştır. Buna göre internet bağımlılığının ortalama yaygınlığının %7,02; toplam örnekleme dahil olan 53.184 kişiyi kapsayan verilere göre internette oyun oynama bozukluğunun ortalama yaygınlığının ise %2,47 olduğu ifade edilmektedir.

2001–2011 yılları arasında yayımlanmış internette oyun oynama bozukluğuna ilişkin yaygınlık verileri içeren 33 araştırmanın meta analizini yapan bir çalışmada (Ferguson, Coulson, ve Barnett, 2011) tüm çalışmalar değerlendirildiğinde yaklaşık %6 yaygınlık tahmini bulunduğunu ancak bozukluğun doğasına özgü ölçümlerle yürütülen araştırmalarda en isabetli yaygınlığın %3,1 olduğu savunulmaktadır. 2016 yılından önce yapılmış olan internette oyun oynama bozukluğuna ilişkin yaygınlık verileri içeren 13 araştırmanın meta analizini yapan bir çalışma (Mihara ve Higuchi, 2017) yaşları 12-74 arasında değişen örneklem grubunda yaygınlığın %0,7 ile %27,5 arasında değiştiği aynı çalışmalarda ergen grupta yaygınlık oranının %1,3 ile %19,9 arasında olduğu ve araştırmaların büyük çoğunluğunda yaygınlık oranının erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir. 1998-2016 yılları arasında İnternette oyun oynama bozukluğunun yaygınlığını araştıran örneklem çoğunluğu erkeklerin oluşturduğu 27 araştırmanın meta analizini yapan başka bir çalışma (Feng, Ramo, Chan ve Bourgeois, 2017) internette oyun oynama bozukluğunun yaygınlığını %0,7 ila 15,6 arasında değiştiğini ve ortalama yüzdenin tüm bu yıllar boyunca 4,7 olduğunu belirtmektedir. 2017 yılından önce yapılmış olan internette oyun oynama bozukluğuna ilişkin yaygınlık verileri içeren 16 araştırmanın meta analizini yapan bir çalışmada ise (Fam, 2018) ergenler arasında yaygınlığın %4,6 (daha özgül ölçütlerle %4,1) olduğu ifade edilmiştir. Konuyla ilgili 51 çalışmanın sistematik bir derlemesini yapan bir başka araştırmada ise (Sugaya, Shirasaka, Takahashi ve Kanda, 2019) yaygınlık oranını %1,2 ila %5,9 arasında değiştiği aktarılmıştır.

2006 ve 2015 yılları arasında yaşları 11 ila 59 arasında değişen ancak büyük çoğunluğu ergenler ve gençlerden oluşan toplam 23 araştırmanın meta analizini yapan bir başka çalışma (De-Sola Guti  rrez, Rodrıguez de Fonseca ve Rubio, 2016) %0,4 ila %64,5; 2008 ve 2018 yılları arasında   ocuk ve ergenlerde problemli akıllı telefon kullanımı için risk faktörlerini araştıran 38 makaleyi gözden geçiren başka bir meta analiz çalışması ise (Fischer-Grote, Kothgassner, ve Felnhof, 2019) %5 ile %50 arasında değişen oldukça büyük yaygınlık verileri dile getirmektedir. 2011-2017 yılları arasında   ocuk ve g  n  lerde akıllı telefon bağımlılığı yaygınlığını araştıran %55'i kadın olan toplam 41.871 katılımcıyı kapsayan 41 araştırmanın meta analizini yapan bir çalışma ise (Sohn ve ark., 2019)   ocuk ve g  n  lerde akıllı telefon bağımlılığı yaygınlığının %23,3 olduğunu yani neredeyse her dört kişiden birinin akıllı telefon bağımlısı olduğunu bildirmektedir.

Diğer teknolojik bağımlılıklar gibi sosyal medya bağımlılığına ilişkin yaygınlık verileri de oldukça değişkenlik gösterme eğilimindedir örneğin 2013-2020 yılları arasında yayınlanmış olan ve yedi kıta 32 ülkeden toplam 34.798 katılımcıyı içeren 49 araştırmanın meta analizini yapan bir   alışma (Cheng, Lau, Chan ve Luk, 2021) sosyal medya bağımlılığının yaygınlığının araştırmalardaki kesme noktalarının farklı olması sebebiyle %5 ila %25 arasında değiştiğini dahası yaygınlık oranının bireyci kültürlerde %14 toplulukçu kültürlerde ise %31 olduğunu ortaya koymaktadır. Farklı yaygınlık oranları içeren sosyal medya bağımlılığına ilişkin veriler de hem çeşitli sosyal medya uygulamalarına özgü ölçümler içerdiğinden sosyal medyadaki hızlı değişimler nedeniyle kolayca güncelliklerini yitirebilecekleri (Van den Eijnden ve ark., 2016) hem de örneklem sorunu ve   l  me araçlarının farklılık göstermesi gibi nedenlerle eleştirilmektedir (Griffiths, Kuss ve Demetrovics, 2014; Van den Eijnden ve ark., 2016).

Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırmaları, 2020 sonuçlarına göre 2020 yılında hanelerde cep telefonu/akıllı telefon bulunma oranı %99,42'dir. 16-74 yaş grubuna ait veriler içeren aynı çalışmaya göre 16-24 yaş grubu %91,8 kullanım oranı ile; 25-34 yaş grubundan sonra (%93,5) son üç ay içerisinde internet kullanım oranının en yüksek olduğu ikinci ya   grubu olarak tespit edilmiştir (TU  K, 2020a). Ülkemizde internet bağımlılığının yaygınlığına ilişkin manzara, farklı bulgular elde edilmesi açısından dünyadaki durumla benzerdir. Son on yıl içerisinde ülkemizde ergenler üzerinde farklı   l  me araçları kullanılarak yapılan bazı çalışmalardaki yaygınlık oranlarının düşükten yükseğe: %3,6 (  im  ek, Ak  a ve   im  ek, 2015); %7,9 (Metin ve

ark., 2015); %11,7 (Hesapçioğlu ve Yelilova, 2020); %12,6 (Doğan, 2013); %19,9 (Kocaman, Aktepe ve Sönmez, 2017) olmak üzere %3,6-19,9 arasında değiştiği gözlenmektedir. Öte yandan ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı yaygınlığının %1,14-12,9 ve internet bağımlılığı riskinin ise %18,6-38 arasında değiştiği görülürken (Çınar, 2017; Mertoğlu, 2020; Öner ve Çakır, 2019; Taylan ve Işık, 2015); oyun oynama bozukluğu yaygınlığının ise bağımlı ve yüksek düzeyde bağımlı oranları birlikte ele alındığında %7,9-9,9 (Aydın Özgür, 2019; Delebe, 2020; Marufoğlu, 2020) arasında olduğu görülmektedir. Ortaokul kademesinde akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığının yaygınlığına ilişkin verilerin daha sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum ergenlerin akıllı telefon edinme ve sosyal medya kullanma yaşı ile bağlantılı olabilir ancak Covid-19 salgınıyla birlikte yaşanan dijitalleşme süreci sonrasında bu alanlarda önemli değişimlerin yaşanması muhtemeldir. Son olarak lise ve ortaokul öğrencilerinin birlikte ele alındığı bazı araştırmalarda; Taylan ve Işık (2015) ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı yaygınlığının ve internet bağımlılığı riskinin lise öğrencilerinden daha yüksek olduğunu; Doğan (2013) ise en yüksek internet bağımlılığı düzeyinin 8. sınıf öğrencilerinde izlendiğini ifade etmektedir. Ayas ve Horzum (2016) da ortaokul öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada bu bulguyu destekler şekilde 8. Sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin 6. ve 7. sınıf öğrencilerinden daha yüksek belirtmektedir. Taylan ve Işık'ın (2015) araştırmasında çarpıcı bir bulgu olarak ortaokul öğrencisi olan ergenlerde internet bağımlılığının yaygınlığının (%5,3) ve internet bağımlılığı riskinin (%30,7) lise öğrencilerinden daha yüksek olduğu ifade edilmektedir.

2.3.3. Teknoloji bağımlılığına müdahale çalışmaları

Teknoloji bağımlılığını tedavi etmeye yönelik girişimlerin birçoğunda (Du, Jiang ve Vance, 2010; Li ve Wang, 2013; van Rooij ve ark., 2012; Wölfling, Beutel, Dreier ve Müller, 2014; Young, 2007, 2013) bilişsel davranışçı terapi uygulamaları temel alınmıştır. Bununla birlikte gerçeklik terapisine (Kim, 2007, 2008), bilişsel davranışçı terapi ve motivasyonel görüşmenin birlikte kullanıldığı çok bileşenli bir müdahaleye (Shek, Tang, ve Lo, 2009), kabul ve kararlılık terapisine (Twohig ve Crosby, 2010), aile terapisine (Han ve ark., 2012; Liu ve ark., 2015; Park, Kim ve Lee, 2014) ve çözüm odaklı terapiye (Zhang ve ark., 2020) dayanan çeşitli tedavi girişimlerine de rastlanmaktadır. Farmakolojik tedavi girişimleri konusunda yapılan çalışmaların sayısı terapi yöntemlerine nazaran sınırlı olmakla birlikte çoğunlukla antidepresan ilaçların etkililiği araştırılmıştır. Teknoloji bağımlılığının tedavisinde seçici serotonin geri alım önleyici

(SSGÖ) sınıfından bir antidepresan olan essitalopram (Dell'Osso ve ark., 2008; Sattar ve Ramaswamy, 2004) ile dopamin ve noradrenalin geri alımını önleyen başka bir antidepresan olup sigarayı bırakmada işe yaradığı bilinen bupropionun (Han, Hwang ve Renshaw, 2011; Han ve Renshaw, 2012; Kim, Han, Lee ve Renshaw, 2012) etkili olduğuna ilişkin veriler sunulmuştur. Başka bir çalışmada ise yine bir SSGÖ olan sitalopram ile bir antipsikotik olan ketiapin kombinasyonunun tedavide etkili olduğu rapor edilmiştir (Atmaca, 2007).

Teknoloji bağımlılığının tedavisine ilişkin çalışmaların sistematik bir gözden geçirmesini yapan King ve ark., (2017) tedavide bilişsel davranışçı terapinin (BDT) diğer yaklaşımlardan ve özellikle de farmakolojik tedaviden daha etkili olduğuna ilişkin bir fikir birliği olduğunu ancak bu BDT oturumlarının içeriğinin çoğunlukla belirsiz olduğunu ifade etmişlerdir. Bir başka çalışmada ise BDT ile farmakoterapinin uygulandığı araştırmalara dayanarak en etkili tedavi yönteminin bu iki tedavinin bir kombinasyonu olabileceği öne sürülmektedir (Przepiorka ve ark., 2014). Tedavide en çok antidepresan grubu ilaçların tercih edilmesi duygudurum bozuklukları ile teknoloji bağımlılığının birbirine eşlik edebileceğini akıllara getirirken; teknoloji bağımlılığıyla birlikte görülen başka bozuklukları (örn: OKB, DEHB) tedavi etmek için tipik olarak kullanılan ilaçların da teknoloji bağımlılığına ilişkin belirtileri ve teknolojik araçlarla geçirilen süreyi azaltmada etkili olduğunu gösteren araştırmalar vardır (Kuss, ve Lopez-Fernandez, 2016). Block (2008) teknoloji bağımlılarının %86'sında başka bir psikiyatrik bozukluğun olduğunu rapor ederken; Chrismore ve ark., (2011: 212) ise eştanı oranının %94'ü bulunduğunu; teknoloji bağımlılarında duygudurum bozukluklarının (%81), davranışsal bağımlılıkların (%56) ve kimyasal bağımlılıkların (%44) birlikte görüldüğünü belirtmişlerdir. Bu sebeple eşlik eden sorunlar tedavi edildiğinde teknoloji bağımlılığının da azalabileceğini düşünülmektedir (Arısoy 2009; Alaçam 2012). Orzack ve Orzack (1999) ise eşlik eden hastalıklar ve sorunun karmaşıklığı nedeniyle etkili bir tedavi için; bilişsel davranışçı terapiyi, psikotrop ilaç tedavisini, aile terapisini ve tedavi ekibinin iş birliğini içeren disiplinler arası bir tedavi modeli önermektedir.

Klinisyenlerin teknoloji bağımlılığını etkili bir şekilde tedavi etmenin yollarını bulmakta zorlandığını belirten Kwon (2011: 232) tedavi etmeye yönelik çabaların birçoğunun ise kısmen başarılı olduğunu belirtmiştir ve tedavi girişimlerine ilişkin birtakım sınırlılıklar tanımlamıştır. Bunlardan ilki teknoloji bağımlılarının yaşadıkları sorunu inkar etmeleri, nadiren kendi başlarına profesyonel yardım aramaları ve randevularına düzenli olarak devam etmemeleri; ikincisi sorunun yaygınlığı nedeniyle en

iyi tedavi girişimlerinin bile ancak sınırlı sayıda kişiye ulaşabilmesi ve bu tedavi hizmetlerinin yaygınlaştırılması için kaynak yetersizliği; üçüncüsü ise teknoloji bağımlılarının tedavi sonrasında da teknolojik araçlarla teması sürdürmek zorunda kalmaları nedeniyle terapötik kazanımlarını sürdürmelerinin güç ve sorunun nüks etme oranının yüksek olmasıdır. Kwon (2011: 232) tüm bu nedenlerle önleme programları geliştirilmesinin acil bir ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadır. Benzer şekilde Dinç de (2015) bağımlılığın doğası gereği kronik, birincil (primer) ve ilerleyici olması nedeniyle tedaviden ve rehabilitasyondan ziyade önleme çalışmalarına öncelik verilmesi gerektiğini ifade etmekte ve bunu altı maddeyle gerekçelendirmektedir. Birincisi teknoloji bağımlılığı konusunda akademik çalışmaların ve klinik uygulamaların eksikliği; ikincisi teknoloji bağımlılığının doğası henüz bütün yönleriyle bilinmediği için medikal tedavi, psikoterapi ve rehabilitasyon konusundaki eksiklikler; üçüncüsü tedavi hizmeti verecek uzman, mekân ve imkân konusundaki eksiklikler; dördüncüsü kimyasal bağımlılıkların aksine teknoloji bağımlılığı bireye doğrudan zarar vermediğinden teknoloji bağımlılarının bağımlılığı veya bağımlılığın zararlarını kabul etmemeleri ve bu nedenle tedavi motivasyonlarının düşüklüğü; beşincisi ailelerin veya toplumun teknoloji bağımlılığını kimyasal bağımlılıklar kadar zararlı görmemeleri ve durumu basitleştirmeleri; altıncısı ise kimyasal bağımlılıklarda birey bağımlı olduğu maddeyi bırakıp ondan tamamen uzak durabilirken modern dünya şartlarında teknoloji ile ilişkinin sıfırlanmasının neredeyse imkansız olmasıdır.

Caplan (1964) ise önleme çalışmalarını birincil (temel), ikincil ve üçüncül önleme olmak üzere üç başlık altında sınıflandırmaktadır. Birincil önleme, sorun henüz oluşmadan sorunun ortaya çıkmasını önlemek amacıyla; ikincil önleme var olan bir sorunun ilerlemesini önlemek amacıyla; üçüncül önleme ise süregiden bir sorunun etkilerini azaltmak amacıyla yürütülen çalışmalardır. Siyez (2016: 70-71) birincil önlemeyi çocukların hastalığa yakalanmamaları için yapılan aşılar; ikincil önlemeyi bir sorun karşısında risk altında olduğu tespit edilen kişiler için yürütülen çalışmalar; üçüncül önlemeyi ise kişinin yaşadığı bir sorunun ardından ortaya çıkan olumsuzlukları gidermeye dönük çabalar olarak değerlendirmektedir. İnternette oyun oynama bozukluğu olan çocuk ve ergenlere ilişkin biyo-psikososyal faktörleri mercek altına almak için konuyla ilgili 51 araştırmanın sistematik bir derlemesini gerçekleştiren Sugaya ve arkadaşları (2019) bağımlılığa ilişkin öncüllerin ergenlik çağında ortaya çıktığına değinerek bağımlılık yapan madde ve davranışlara yönelik ergenleri hedef alan erken müdahale çalışmalarının önemine vurgu yapmaktadır.

2.3.3.1. Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik yurt dışında yapılan çalışmalar

Kwon ve Kwon (2002) ergenlerin yoğun ve problemlili internet kullanımlarını azaltmak amacıyla bilişsel-davranışçı yaklaşımı temel alan ve doksan dakikalık oturumlarla altı oturum halinde haftada bir uygulanan “Kendini Yönetme Eğitimi (Self-Management Training)” adını verdikleri bir program geliştirmişlerdir. Yedi-dokuz öğrenciyi kapsayan bu program ergenlerin; internet bağımlılığının doğasını ve yaygınlığını anlamalarını, internet kullanırken kendilerini gözlemlemelerini ve internette planlanandan fazla vakit geçirmelerinin çevresel ve psikolojik öncüllerini belirlemelerini, internet kullanımları ile ilgili kurallar belirleyerek ekran başında geçirilen zamanı azaltmalarını, farklı etkinliklere katılmalarını, başkalarından destek almalarını, stresle baş etme yöntemlerini öğrenmelerini, ilgi ve beceri alanlarını geliştirmelerini amaçlamaktadır. İnternet kullanımına ilişkin öz yönetime vurgu yapan bu psikoeğitim programının internette geçirilen süreyi azaltmada ve öz denetimi geliştirmede etkili olduğu; ancak bağımlılığın şiddetini azaltmada daha az etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hollanda’da, de Leeuw ve arkadaşları (2010) tarafından yaşları 11-16 arasında değişen 367 öğrencinin katılımıyla haftada 2 saat fiziksel aktivite, sigara, alkol, beslenme, internet kullanımı, zorbalık ve cinsel davranış olmak üzere 7 farklı sağlık alanını kapsayan bir sağlık eğitimi programı başlatılmıştır. Pilot bir çalışma olarak yürütülen ve kontrol grubu kullanılmayan bu araştırmada verilen sağlık eğitimin bir parçası olarak internet ve oyun oynama davranışlarını azaltmaya yönelik medya okuryazarlığı alanyazınına dayanan müdahaleler sonucunda oyun kullanıcılarının sayısında azalma gözlenirken sorunlu internet kullanımında, internette geçirilen sürede ve yoğun oyun kullanımında artış yaşandığı rapor edilmiştir.

Park ve Kim (2011) 10 oturumluk bir grupta psikolojik danışma programının internet bağımlılığı eğilimi gösteren lise öğrencileri üzerindeki etkililiğini araştırmıştır. 18’i deney, 19’u kontrol grubunda yer alan toplam 37 erkek öğrenci ile yürütülen çalışma sonucunda programın internet bağımlılığını azaltmada ve öğrencilerin kendini yönetme becerisi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Busch ve arkadaşları (2013) Hollanda’dan 15-16 yaşlarındaki 336 öğrencinin katılımıyla bir dizi ergen sağlığı davranışını eşzamanlı olarak hedefleyen okul temelli bütüncül bir sağlık geliştirme programının pilot çalışmasını yürütmüşlerdir. Öğrencilere, ailelere, öğretmenlere ve okul ortamına ilişkin müdahaleler içeren bu çalışmada bir kontrol grubu bulunmazken araştırma yöntemi olarak program uygulamaya koyulmadan

okuldan mezun olan öğrencilerle üç yıl boyunca devam eden programı tamamlayarak okuldan mezun olan öğrencilere ait veriler karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin önemli ölçüde daha az psikososyal sorun tarif ettiği ve yürütülen müdahale programının sigara içme, aşırı alkol tüketimi, uyuşturucu kullanımı, hareketsiz yaşam ve zorbalık üzerinde başarılı değişimlere yol açtığı; ancak çevrimiçi oyunlar da dahil olmak üzere aşırı internet kullanımı üzerinde hiçbir etkisinin bulunamadığı rapor edilmiştir.

Walther ve arkadaşları (2014) Almanya’da 27 okuldan yaşları 13-15 arasında değişen öğrencilerle gerçekleştirdikleri bir araştırmada; internet kullanımı, çevrimiçi iletişim, oyun ve kumar olmak üzere 90 dakikalık oturumlarla toplam dört oturumdan oluşan ve ders sürecinde öğretmenler tarafından uygulanan okul temelli medya okuryazarlığı programının ergenlerin bilgisayar oyunu oynama ve internet kullanma davranışları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. 2303 öğrencinin katılımıyla başlayan bu randomize kontrollü çalışmada 1843 öğrenci ön test, son test ve izleme ölçümlerinin üçüne de katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular bu müdahale çalışmasının internet kullanım süresi ve sıklığı konusunda olumlu bir etkisinin olmadığını ancak deney grubundaki öğrencilerin bilgisayar oyunu oynama davranışlarında süre, sıklık ve yoğunluk bakımından kontrol grubuna göre daha düşük bir artış gösterdiğine işaret etmektedir.

Güney Kore’de internet bağımlılığını önlemeye yönelik bilgi verme, güçlendirme ve davranış değiştirme gibi müdahaleleri içeren bilişsel, duygusal ve davranışsal yaklaşımların birlikte kullanıldığı bütüncül bir program geliştiren Mun ve Lee (2015) bu programın etkililiğini internet bağımlılığı riski taşıyan 28’i kontrol, 28’i deney grubunda olmak üzere 4. ve 5. Sınıfta okuyan 56 öğrenci ile sınımışlardır. Araştırma kapsamında bu programın öz düzenlemeye, internet bağımlılığı puanlarına ve internet kullanım süresine etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda yapılan müdahalelerin deney grubundaki öğrencilerin öz düzenleme becerilerine katkı sağladığı; internet bağımlılığı puanlarını ve internet kullanım sürelerini ise önemli ölçüde azalttığı ifade edilmiştir.

Turel ve arkadaşları (2015) Amerika Birleşik Devletleri’nde 233 üniversite öğrencisi ile yaptıkları bir çalışmada internet bağımlılığı ile ilgili bilgilendirici videoların sorunlu internet kullanımını önleme üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırma kapsamında ön test ölçümlerinin ardından katılımcılara; biri eğitici ve bilgilendirici, diğeri daha az bilgi içeren daha komik ve şaşırtıcı olmak üzere iki videodan biri seyrettirilmiştir ve bir hafta sonra yapılan ölçümlerde bu müdahale programının katılımcıların internet kullanımını azaltmaya yönelik tutumlarını iyileştirmede etkili olduğu bulunmuştur.

Ayrıca bu çalışmada eğitici ve bilgilendirici içeriğe sahip videonun daha etkili bir müdahale yöntemi olduğu kaydedilmiştir.

Berdibayeva ve arkadaşları (2016) internet bağımlılığı riski taşıyan 15-17 yaş grubundaki 48 öğrenciyi içeren deney-kontrol gruplu bir çalışmada deney grubuna öğrencilerin iletişim becerilerini, sorumluluk duygularını ve öğrenciler arası iş birliğini geliştirmeyi amaçlayan bir program uygulamışlardır. 7 oturumdan oluşan ve her biri 1-1,5 saat süren bu programda bağımlılığa yatkın ergenlerin iletişim becerilerinin geliştirilmesi, benlik saygılarının artırılması ve kaygılarının azaltılması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin internet bağımlılığı ile saldırganlık puanlarında azalma görülürken; kişilerarası ilişkilerinde ise iyileşme gözlemlenmiştir.

Ruggieri ve arkadaşları (2016) tarafından İtalya’da yapılan bir çalışmada 10 farklı okuldan 13 yaşındaki 45 erkek ve 45 kız öğrenciden oluşan toplamda 90 öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırma kapsamında haftalık üç saatlik seanslarla bir yıl süren bir akran eğitimi programı kullanılmıştır. Eğitim sonrasında hem kız öğrencilerin hem de erkek öğrencilerin internet bağımlılıklarında anlamlı düzeyde düşüş izlenmiştir.

Shek ve arkadaşları (2016) bilişsel, duygusal, sosyal ve davranışsal yeterlilikler ile bağımlılığın doğası olmak üzere 5 farklı alanda toplam 10 kazanımı içeren “En iyi gençlik programı (B.E.S.T Teen Program)” adını verdikleri çoklu bağımlılığı önleme programı geliştirmişlerdir. 679 öğrencinin deney; 567 öğrencinin ise kontrol grubunda yer aldığı 11-12 yaşlarındaki öğrenciler ile gerçekleştirilen çalışmaya göre öğrencilerin bu programdan fayda gördükleri rapor edilmiştir. Deney grubundaki öğrencilerin alkol içme, kumar oynama ve internet kullanımında aşırıya kaçma davranışlarında düşüş seyretilmiştir.

Yang ve Kim (2018) geliştirdikleri öz denetim ve öz yeterlilik programının internet bağımlılığı ve internette geçirilen zaman üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma kapsamında Güney Kore’den yaşları 13-15 arasında değişen 38’i deney 41’i kontrol grubunda olmak üzere toplamda 79 ortaokul 8. sınıf öğrencisinin dahil olduğu bu çalışmada program deney grubuna haftada bir 45 dakika olmak üzere 10 oturum halinde uygulanmıştır. Uygun internet kullanımı, zaman yönetimi, stresi azaltma, alternatif etkinlikler bulma, kişilerarası ilişkileri geliştirme gibi bileşenleri içeren bu programın sonucunda deney grubunda özdenetim ve öz yeterlilik anlamlı düzeyde artarken; internet bağımlılığı ve internette geçirilen süre anlamlı ölçüde azalmıştır.

2.3.3.2. Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik yurt içinde yapılan çalışmalar

Ülkemizde internet bağımlılığını önlemeye yönelik yürütülen çalışmaların ilk örneklerinden birinde Korkmaz ve Kıran-Esen (2012) tarafından güvenli internet kullanımına yönelik akran eğitiminin ergenler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Öntest son test ölçümlü, deney ve kontrol gruplu deneysel desenin kullanıldığı araştırmada yaşları 13-15 arasında değişen 6. 7. ve 8. sınıfa devam eden 825 ortaokul öğrencisi 410'u deney, 415'i kontrol olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Araştırmacılar tarafından akran eğitici olacak kişilere verilmek üzere akran eğitimi, iletişim becerileri ve güvenli internet kullanımı konularını kapsayan her biri doksan dakika süren 10 oturumluk bir program geliştirilmiştir. Ulusal Akran Yardımcıları Derneği (NPHA) tarafından oluşturulan yardımsever, güvenilir, başkalarıyla ilgilenebilen, aktif dinleyici ve iyi bir rol model olma gibi ölçütlere uygun özellikler taşıdığı belirlenen öğrenciler arasından tesadüfi olarak seçilen 12 ergen bu programa dahil edilmiştir. Bu eğitimi başarıyla tamamlayan akran eğitici grubu, 40 dakikalık iki oturum halinde internet, internette yapılan aktiviteler, internet bağımlılığı ve çözümleri, internet kullanırken dikkat edilmesi gerekenler ve güvenlik önlemleri gibi konularda deney grubundaki akranlarına eğitim vermişlerdir. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre akran eğitimine katılan ergenlerin internet kullanım alışkanlıklarının olumlu yönde değiştiği, akran eğitiminin faydalı olduğu rapor edilmiştir.

Peker (2013) lise 9. ve 10. sınıfta eğitim gören 24 lise öğrencisi (seçkisiz atama yoluyla 12 öğrenci deney grubu; 12 öğrenci kontrol grubu) ile yaptığı bir çalışmada insani değerler yönelimli psikoeğitim programının ergenlerin problemli internet kullanımları ve siber zorbalık durumları üzerindeki etkisini incelemiştir. Öntest, son test ve izleme ölçümlü, deney ve kontrol gruplu karma desenin kullanıldığı bu araştırmada insani değerler yönelimli psikoeğitim programı her biri 75 dakika süren 9 oturum halinde deney grubuna uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular uygulanan insani değerler yönelimli psikoeğitim programının deney grubundaki katılımcıların problemli internet kullanımını ve siber zorbalık düzeyini azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin iki ay sonra yapılan izleme çalışmasında da sürdüğünü göstermektedir.

Uysal (2013) tarafından olasılıksız örnekleme yöntemi ile seçilen yaşları 11-16 arasında değişen 1045 ortaokul 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden internet bağımlısı olduğu tespit edilen 84 öğrenciye (deney grubu=41, kontrol grubu=43) araştırmacı tarafından

geliştirilen Sağlıklı internet Kullanım Programı (SİNKUP) uygulanmıştır. Öntest sontest, deney ve kontrol gruplu deneysel desenin kullanıldığı çalışmada öntest ölçümlerinin ardından gruplar oluşturulduktan sonra deney grubuna süresi 40-80 dakika arasında değişen toplamda 8 oturumdan oluşan psikoeğitim programı ilk ayda dört, ikinci ve üçüncü aylarda ikişer oturum halinde uygulanmıştır. Öntest uygulamasıyla birlikte psikoeğitim programı tamamlandıktan iki hafta sonra, üçüncü ayın sonunda ve altıncı ayın sonunda olmak üzere toplamda dört tekrarlayan ölçüm yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öntest uygulamasında ve uygulanan SİNKUP sonunda yapılan ilk iki ölçümde internet bağımlılığı puanları her iki grupta da benzer bulunmuştur. Yapılan üçüncü ve dördüncü ölçümlerde ise deney grubunun internet bağımlılığı puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı olarak düştüğü belirlenmiştir. Ayrıca uygulanan psikoeğitim programı sonrasında deney grubundaki öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin arttığı; haftalık internet kullanım sıklıklarının ise azaldığı tespit edilmiştir.

Biçer (2014) tarafından ortaokul 6. 7. ve 8. sınıfta eğitim gören 574 ortaokul öğrencisinden en yüksek internet bağımlılığı puanı alan 24 öğrenciyi 12 öğrenci deney, 12 öğrenci kontrol olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Öntest, sontest ve izleme ölçümlü, deney ve kontrol gruplu karma desenin kullanıldığı bu çalışmada deney grubundaki öğrencilere her biri 50 dakika süren 10 oturumluk sosyal beceri eğitim programı uygulanmıştır. Program sonunda yapılan sontest ölçümlerinde sosyal beceri eğitiminin deney grubundaki öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin azalmasında olumlu bir etkisinin olduğu ancak bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Erden ve Hatun (2014) tarafından internet bağımlısı olan 14 yaşında ergen bir kız öğrenci ile bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli psikolojik danışma uygulamasının kullanıldığı her biri yaklaşık 45 dakika süren yedi oturumdan oluşan bir program uygulanmıştır. Uygulanan bu programla danışanın internet bağımlılığı ile başa çıkma becerilerini geliştirmek ve programının etkililiğini sınamak amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda danışanın internet bağımlılığı düzeyinde gözlenen düşüşle birlikte sağlıklı internet kullanımı becerisi kazandığı ayrıca okul başarısında, aile ve arkadaş ilişkilerinde de olumlu değişimler yaşadığı rapor edilmiştir.

Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından 2014 yılında geliştirilen ve 2015 yılında Milli Eğitim Bakanlığı iş birliğiyle hayata geçirilen Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) ise başta çocuk ve gençler olmak üzere tüm toplumun bağımlılıklara

karşı farkındalığını arttırmayı amaçlayan birincil önleme programıdır. Sağlıklı yaşam, tütün/alkol/madde bağımlılığı gibi çeşitli modüller içeren programın bir diğer modülü de teknoloji bağımlılığı olup ilkokul çağından yetişkinlere değin geniş bir hedef kitleye hitap etmektedir. Söz konusu programın her yıl yaklaşık 10 milyon öğrenciye ve 3 milyon yetişkine ulaştığı ifade edilmektedir (TBM, t.y. par., 1-3).

Taş (2015) lise öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada 9. 10. ve 11. sınıfta eğitim gören toplam 506 öğrenci arasından internet bağımlılığı ve psikolojik belirti puanları yüksek olan 24 öğrenciyi seçkisiz olarak (12 deney 12 kontrol) iki gruba ayırmıştır. Öntest, sontest ve izleme ölçümlü, deney ve kontrol gruplu karma desenin kullanıldığı bu çalışmada deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan her biri 50 dakika süren 10 oturumluk psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psikoeğitim programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Araştırma sonucunda uygulanan psikoeğitim programının katılımcıların psikolojik belirtilerini ve internet bağımlılığını azaltmada etkili olduğu ayrıca bu etkinin kırk beş gün sonra yapılan izleme ölçümünde de korunduğu rapor edilmiştir.

Berber Çelik (2016) tarafından yaşları 15-18 arasında değişen 306 lise öğrencisinden internet bağımlılığı riski bulunan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 30 öğrencinin seçkisiz olarak iki gruba ayrıldığı (15 deney, 15 kontrol) bir çalışma yürütülmüştür. Öntest, sontest ve izleme ölçümlü, deney ve kontrol gruplu karma desenin kullanıldığı bu çalışmada deney grubuna internetin bilinçli kullanımı, zaman yönetimi, akademik güdülenme ve verimli ders çalışma becerilerinin artırılmasına yönelik araştırmacı tarafından geliştirilen her biri 90-120 dakika süren beş oturumluk eğitsel bir müdahale programı uygulanılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma sonucunda yapılan bu eğitsel müdahalenin deney grubundaki katılımcıların internet bağımlılığı eğilimlerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin altı ay sonra yapılan izleme ölçümünde de korunduğu rapor edilmiştir.

Erdem (2017) Sosyal Bilişsel Modeli temel alarak geliştirdiği Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programının (KİKUPP) üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı üzerine etkisini zamana bağlı değişimleri belirlemek amacıyla kullanılan örtük gelişim modelini kullanarak değerlendirmiştir. Araştırmada yarı deneysel modeller arasında bulunan zaman serileri deseni kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen 121 üniversite öğrencisini biri 25, dördü 24 kişiden oluşan toplam beş gruba ayırarak her bir gruba 90'ar dakikadan oluşan 8 hafta süren bu

psikoeğitim programını uygulamıştır. Araştırmada nicel veriler kullanılan ölçeklerle üçer hafta aralıklarla altı kez; nitel veriler ise uygulanan psikoeğitim programının ilk ve son haftalarında toplanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan yola çıkılarak uygulanan psikoeğitim programının etkisiyle katılımcıların problemli internet kullanımı ve buna bağlı alt ölçeklerden elde ettikleri puanların zamana bağlı olarak azaldığı ayrıca bu psikoeğitim programının katılımcılara zaman yönetimi, farkındalık ve internetin kontrollü kullanımı açısından yarar sağladığı rapor edilmiştir.

Pamuk (2017) yaptığı bir çalışmada ergenlerde akıllı cep telefonunun problemli kullanımını azaltmaya yönelik olarak bilişsel davranışçı tekniklerden esinlenerek geliştirdiği psikoeğitim programının etkililiğini incelemiştir. Deney, kontrol ve plasebo gruplu, öntest sontest ve izleme ölçümlü karma desenin kullanıldığı araştırmada 233 lise 10. sınıf öğrencisinden akıllı cep telefonun problemli kullandığı tespit edilen ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler arasından 30 ergen deney, kontrol ve plasebo gruplarına eşit olarak dağıtılarak çalışma grubu oluşturulmuştur. Deney grubundaki ergenlere araştırmacı tarafından hazırlanan her biri 60-75 dakika arasında süren 11 oturumluk psikoeğitim programı; plasebo grubundaki ergenlere her biri 35-40 dakika süren beş oturumluk verimli ders çalışma üzerine bir grup rehberliği programı uygulanırken; kontrol grubundaki ergenlere ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma sonucunda uygulanan psikoeğitim programının deney grubundaki ergenlerin akıllı telefonlarını problemli kullanımlarını azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin program bitiminden altı hafta sonra yapılan izleme ölçümlerinde de korunduğu rapor edilmiştir.

Arar (2018) tarafından yürütülen bir çalışmada amaçsal örnekleme türlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak günlük 5 saat ve üzeri internet kullandığı tespit edilen ve lise 10. sınıfa devam etmekte olan 12 öğrenciye araştırmacı tarafından hazırlanan internet bağımlılığı ile başa çıkma psikoeğitim programı uygulanarak programın internet kullanımına etkisi incelenmiştir. Kontrol grubunun kullanılmadığı öntest sontest deney gruplu bu çalışmada her biri 60 dakikadan oluşan 8 oturumluk psikoeğitim programının uygulanmasının ardından katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının anlamlı ölçüde azaldığı bulunmuştur.

Özcan (2018) motivasyonel görüşme tekniğine dayalı olarak geliştirdiği psikoeğitim programının lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerine etkisini incelemiştir. Öntest sontest deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desenin kullanıldığı

araştırmanın çalışma grubu 9. 10. ve 11. sınıfa devam eden 172 öğrenciden oyun bağımlılığı riski taşıdığı tespit edilen ve araştırmaya katılmayı kabul eden 32 öğrencinin 16 deney 16 kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmasıyla oluşturulmuştur. Deney ve kontrol gruplarındaki öğrenciler de riskli ve düşük riskli olmak üzere iki eşit gruba ayrılmıştır böylece araştırmada her biri 8 kişi içeren 4 gruba yönelik veriler tartışılmıştır. Deney grubundaki öğrencilere her biri yaklaşık 120 dakika süren 5 grup oturumu ve 1 izleme oturumu olmak üzere 6 oturumluk psikoeğitim programı uygulanırken deney grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma sonucunda uygulanan psikoeğitim programının riskli gruptaki ergenlerin bağımlılıklarının önlenmesinden çok farkındalıklarının artmasını sağladığı, düşük riskli grupta öğrencilerin bağımlılık puanlarının düşmesinde ise daha etkili bulunduğu rapor edilmiştir.

Canoğulları Ayazseven (2019) tarafından yapılan bir çalışmada problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik araştırmacı tarafından geliştirilen bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programının etkililiği ile ebeveynlerin internet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda eğitim alıp almamasının öğrencilerin problemlili internet kullanımı üzerine etkililiği değerlendirilmiştir. Bu araştırmada öntest, sontest ve izleme ölçümlü; deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır Araştırmacı 9. ve 10. sınıf öğrencilerinden problemlili internet kullanımı puanları yüksek olan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 28 öğrenci ile çalışma grubunu oluşturmuştur. Bu öğrenciler deney ve kontrol grupları olmak üzere iki eşit gruba ayrılıp deney grubundaki öğrencilere araştırmacı tarafından geliştirilen her biri 60 dakika süren 10 oturumluk psikoeğitim programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Aynı zamanda 28 kişilik araştırma grubundaki ergenlerin velilerinden aile eğitimi grubuna katılmaya gönüllü 14 ebeveyne de internet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda üç oturumluk bilgilendirici eğitim verilmiştir. Böylece araştırmada hem ergenin hem ebeveynin eğitim aldığı grup, sadece ergenin eğitim aldığı grup, sadece ebeveynin eğitim aldığı grup ve hem ergenin hem de ebeveynin eğitim almadığı grup olmak üzere toplam dört grup oluşmuştur bu yolla hem ergene hem de aileye verilen eğitimin de öğrencilerin problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisini değerlendirmek amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kendisi veya ailesi eğitim alan deney gruplarındaki ergenlerin problemlili internet kullanımı düzeylerinde ve buna bağlı çeşitli alt ölçeklerde hiç eğitim almayan ergenlere göre eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı düzeyde farklılık tespit edildiği ve bu etkinin bir ay sonra

yapılan izleme ölçümünde de korunduğu bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılığının önlenmesinde hem aileye hem de öğrenciye birlikte eğitim verilmesinin problemli internet kullanımını azaltmada daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Erol (2019) tarafından yapılan çalışmada, yaşları 15-16 arasında değişen 235 lise 9. ve 10. sınıf öğrencisinden problemli internet kullanım düzeyi yüksek olan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 40 öğrenci seçkisiz olarak 20 kişi deney 20 kişi kontrol olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Öntest, sontest ve izleme ölçümlü, deney ve kontrol gruplu karma desenin kullanıldığı bu çalışmada deney grubundaki öğrencilere araştırmacı tarafından Bilişsel Davranışçı Yaklaşım dayalı olarak geliştirilen her biri 60 dakika süren on oturumluk PİKAP (Problemli İnternet Kullanımını Azaltma Programı) uygulanırken kontrol grubundaki öğrencilere de farklı konularda 2 oturumluk bir çalışma yapılmıştır. Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programının ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerine etkisini incelemeyi amaçlayan bu çalışmanın sonucunda kontrol grubundaki öğrencilerin problemli internet kullanımı puanlarında anlamlı bir değişiklik olmazken deney grubundaki katılımcıların problemli internet kullanım düzeylerinin düştüğü ve bu etkinin altı ay sonra yapılan izleme ölçümünde de korunduğu rapor edilmiştir.

Aşantugrul (2020) Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak geliştirdiği psikoeğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine etkisini incelemiştir. Öntest sontest ve izleme ölçümlü, deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desenin kullanıldığı bu araştırmada uygun örnekleme yöntemi ile 10. ve 11. sınıfa devam eden 540 lise öğrencisi arasından sosyal medya bağımlılığı puanı yüksek olup araştırmaya katılmayı kabul eden 24 ergenin deney ve kontrol gruplarına eşit olarak ayrılarak çalışma grubu oluşturulmuştur. Deney grubuna araştırmacının geliştirdiği her biri ortalama olarak doksan dakika süren dokuz oturumluk psikoeğitim programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Ayrıca deney grubunda yer alan ergenlerin ailelerine de her biri altmış dakika süren beş oturumluk sosyal medya bağımlılığı ve internetin güvenli kullanımı konularını içeren bir aile eğitimi düzenlenmiştir. Araştırma sonucunda deney grubundaki katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ve buna bağlı alt ölçeklerden elde ettikleri puanların anlamlı düzeyde azaldığı ve bu etkinin üç ay sonra yapılan izleme ölçümünde de sürdüğü gözlenirken kontrol grubunun puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Ayrıca aile eğitiminin ailelerin

bağımlılık konusunda farkındalıklarını arttırdığı, bağımlılığı azaltmada etkili ve faydalı olduğu rapor edilmiştir.

Bağatarhan (2020) lise öğrencilerine ve ebeveynlerine yönelik Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak geliştirdiği internet bağımlılığını önlemeyi amaçlayan psikoeğitim programlarının etkililiğini incelemiştir. Deney ve kontrol gruplu, öntest sontest ve izleme ölçümlü yarı deneysel desenin kullanıldığı bu araştırmada 10. sınıfa devam eden 308 lise öğrencisi arasından veri toplama araçlarıyla internet bağımlılığı açısından risk grubunda olduğu tespit edilen ve araştırmaya katılmayı kabul eden ergenlerle çalışılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu ikisi deney ikisi kontrol grubu olmak üzere her biri 13 kişiden oluşan toplam dört grup ve 52 kişiden oluşturulmuştur. Birinci ve ikinci deney gruplarındaki ergenlere her biri doksan dakika süren sekiz oturumluk psikoeğitim programı uygulanırken ayrıca birinci deney grubundaki ergenlerin ebeveynlerine de her biri altmış dakika süren dört oturumluk psikoeğitim programı uygulanmıştır. Birinci ve ikinci kontrol grubunda yer alan ergenlere ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma sonucunda uygulanan psikoeğitim programının öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerini ve diğer bir veri toplama aracı olan internette bilişsel durum ölçeği puanlarını düşürmede etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca ergenlere uygulanan programla eşzamanlı olarak ebeveynlere de eğitim verilmesinin programın etkililiğini arttırdığı ve ebeveynlerin problem çözme becerilerine katkı sağladığı tespit edilirken araştırma bitiminden beş hafta sonra yapılan izleme ölçümlerinde de uygulanan programın etkililiğini koruduğu rapor edilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının geliştirilmesi ile psikoeğitim programının uygulama süreci, veri toplama süreci ve verilerin çözümlenmesi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının 8. sınıf öğrencileri üzerindeki etkililiğini değerlendirmek amacıyla nicel bir yöntem olan 2 (deney ve kontrol grupları) x 2 (öntest - son test) yarı deneysel desen kullanılmıştır. Temel bilimlerde olduğu gibi kontrollü laboratuvar ortamlarında yürütülen araştırmaların aksine psikoloji araştırmalarının birçoğu doğal ortamlarda gerçekleşir bu sebeple yarı deneysel desen deneklerin tesadüfi atanmasının sağlanamadığı durumlarda araştırmacılara esneklik sağlar. Gerçek bir deneysel desen deneklerin tesadüfi atanmasını, bağımsız değişken veya değişkenlerin manipüle edilmesini ve gruplar arası karşılaştırmayı içermektedir. Yarı deneysel desen ise deneysel desenden farklı olarak deneklerin tesadüfi atanmasının mümkün olmadığı durumlarda kullanılmaktadır (Heppner, Wampold ve Kivlighan, 2013: 197-198).

Araştırmada teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının 8. sınıf öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) ile tespit edilen internet bağımlılık düzeyleri, günlük teknoloji kullanım süreleri ve Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği (OÖYÖ) ile ölçülen öz-yeterlilik düzeylerine etkisine ilişkin elde edilen nicel veriler üzerinden uygulanan psikoeğitim programının etkililiği değerlendirilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni, teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri, öz-yeterlilik düzeyleri, öz-yeterliliğe bağlı madde bağımlılığı potansiyeli alt boyutu ve günlük teknoloji kullanım süreleridir. Araştırma kapsamında teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programı Deney grubundaki katılımcılara haftada bir oturum olmak üzere toplam 4 oturum olarak uygulanırken Kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırmada kullanılan yarı deneysel desenin simgesel görünümü Tablo 3'teki gibidir.

Tablo 3: Araştırmada kullanılan yarı deneysel desenin simgesel görünümü

Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest
Deney Grubu	KBF	Teknoloji Bağımlılığını	KBF
	İBÖ	Önleme Psikoeğitim programı	İBÖ
	OÖYÖ		OÖYÖ
Kontrol Grubu	KBF		KBF
	İBÖ		İBÖ
	OÖYÖ		OÖYÖ

KBF: Kişisel Bilgiler Formu; İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği; OÖYÖ: Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği

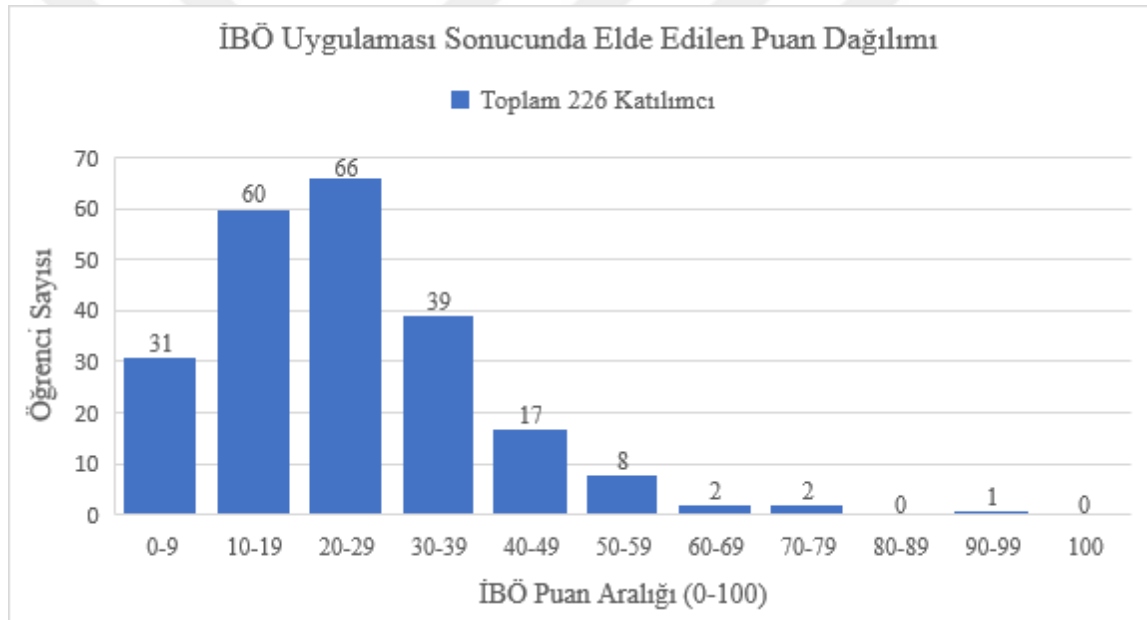
3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi: Zaman, maliyet ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçildiği örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk ve ark., 2021:95). Çalışma grubu 2020-2021 eğitim-öğretim yılının 2. döneminde araştırmacının psikolojik danışman olarak çalıştığı İstanbul ili Başakşehir ilçesine bağlı bir devlet ortaokulunda 8. sınıfa devam eden öğrenciler arasından seçilmiştir. Araştırmanın 8. sınıf öğrencileri ile yürütülmesinin nedeni; etkisi süren Covid-19 salgını nedeniyle ortaokul grubunda 5., 6. ve 7. sınıf öğrencileri eğitime uzaktan (çevrimiçi) devam ederken 8. sınıf öğrencilerinin haftanın belli günlerinde fiili olarak okulda bulunmalarıdır. Bu öğrencilerin salgın sürecinde okul ortamında en erişilebilir grup olmasının yanında, teknolojiyi problemli kullanan öğrencilerin psikoeğitim programı sonrasında liseye geçiş sürecinde derslerine motive olabilmelerine katkı sağlamak ve de onları ertesi yıl kendileri için yeni bir ortam olan lise kademesinde yaşanabilecek olası uyum sorunlarının yol açabileceği teknoloji bağımlılığı riskine karşı güçlendirmek amaçlanmıştır. Bu kapsamda İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Ortaokul Öz-yeterlilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formundan oluşan veri toplama araçları çevrimiçi ortama aktarılarak veli iletişim grupları ve Eğitim Bilişim Ağı (EBA) üzerinden öğrencilere ulaştırılmıştır. Verilerin bir kısmı ise okul ortamında toplanmıştır. Veri toplama araçlarının öğrenciler tarafından doğru bir biçimde yanıtlandırılması için elde edilen verilerin bilimsel bir çalışma amacıyla kullanılacağı açıklanarak öğrenciler çalışma hakkında bilgilendirilmiştir. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere veri toplama araçlarını nasıl yanıtlayacakları hem ölçeklerde yer alan yönergeler ile hem de sözel

olarak açıklanmıştır. Yarım bırakılan veya eksik doldurulan formlar değerlendirme dışı bırakıldıktan sonra veri toplama sürecinde 111'i erkek ve 115'i kadın olmak üzere toplamda 226 öğrenciye ulaşılabilmektedir.

Deney ve Kontrol grupları oluşturulurken öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden (İBÖ) elde ettikleri puanlar esas alınmıştır. İBÖ, 6'lı Likert tipinde 20 maddeden oluşan bir ölçek olup ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100'dür. Ölçek sonucunda 80 ve üzeri puan alanlar "Patolojik İnternet Kullanıcısı"; 50-79 puan alanlar "Sınırlı Semptom Gösterenler"; 50 puan ve altı alanlar "Semptom Göstermeyenler" olarak kabul edilmektedir (Bayraktar, 2001). İBÖ'nün örneklem grubuna uygulanması sonucu elde edilen puan dağılımı Şekil 5'teki gibidir.

Şekil 5: İBÖ uygulaması sonucunda elde edilen puan dağılımı



Şekil 5'te görüldüğü üzere uygulanan İBÖ sonucunda ölçeğe göre 1 öğrenci (80-100 puan) internet bağımlılığı kriterini karşılarken, 12 öğrenci ise (50-79 puan) internet bağımlılığı riski taşımaktadır. Şekil 5'teki verilere göre bu araştırmanın örneklem grubunda internet bağımlılığı yaygınlığı %0,44; internet bağımlılığı riski ise %5,30'dur. Deney ve Kontrol gruplarının oluşturulurken internet bağımlılığı riski taşıyan öğrenci sayısının 12 olması, olası deney ve kontrol gruplarına dağılımda bu sayının 6'ya düşeceği; ayrıca öğrencilerin çalışmadan ayrılacakları göz önünde bulundurularak çalışmanın sürdürülebilirliği açısından 40 ve üzeri puan alan öğrenciler ile planlama yapılmıştır. Böylece 40-79 arasında puan alan toplam 29 öğrenciden araştırmanın sonuçlarını etkileyebilecek başka durumları kontrol edebilmek için eğitsel veya psikiyatrik bir tanısı

olduğunu belirten 1 öğrenci ve araştırma hakkında bilgi verildikten sonra çeşitli sebepler (isteksizlik, çevrimiçi uygulama yapılması durumunda teknolojik araç yetersizliği, lise sınavına destek kursları gibi) öne sürerek çalışmaya katılmayı kabul etmeyen 6 öğrenci dışarda bırakıldığında çalışmaya katılmayı kabul eden 22 öğrenci tesadüfi olarak deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Başlangıçta deney grubu 5 erkek 6 kadın; kontrol grubu ise 4 erkek 7 kadın katılımcı ile oluşturulmuştur. Ancak Deney grubundaki 1 erkek katılımcı psikoeğitim programına katılım sağlamadığından ve kontrol grubundaki 1 kadın öğrenciye sontest uygulaması sırasında ulaşamadığından nihayetinde araştırmanın çalışma grubu Deney Grubu 10 (4 erkek 6 kadın); Kontrol Grubu 10 (4 erkek 6 kadın) olmak üzere toplam 20 katılımcı ile oluşturulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak amacıyla öntest ve sontest uygulamaları sırasında; araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Young (1998b) tarafından geliştirilen ve Bayraktar (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Bray, Nash ve Froman (2003) tarafından geliştirilen ve Yardımcı ve Başbakkal (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel Bilgi Formu (KBF) araştırma kapsamında katılımcıların sosyodemografik özelliklerini tespit etmek ve araştırmanın sonucuna etki edebilecek kişisel değişkenleri kontrol altına alabilmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. KBF’de katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, sağlık durumları, ebeveynlerinin eğitim durumları ve gelir seviyeleri, akademik başarı algıları, teknolojiyi ne sıklıkla, ne kadar ve ne amaçla kullandıkları gibi konuları içeren sorular yer almaktadır. KBF Ek 1’de yer almaktadır.

3.3.2. İnternet bağımlılığı ölçeği

Young (1998b) tarafından internet bağımlılığını saptamak için geliştirilmiştir. Bir kendi kendini değerlendirme aracı olan bu ölçek 20 maddeden oluşmaktadır ve tek faktörlü bir yapıya sahiptir. “Hiçbir zaman” “Nadiren” “Arada sırada” “Çoğunlukla” “Çok sık” ve “Devamlı” olmak üzere 6’lı Likert tipinde hazırlanmış olan ölçekte bu ifadeler sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puana karşılık gelmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 100 olup; ölçeğin değerlendirilmesinde 50 puan ve altı alanlar “Semptom Göstermeyenler”, 50-79 arası puan alanlar “Sınırlı Semptom

Gösterenler”, 80 ve üzeri puan alanlar ise “Patolojik İnternet Kullanıcısı/İnternet bağımlısı” olarak tanımlanmaktadır.

İBÖ, Bayraktar (2001) tarafından Kuzey Kıbrıs’ta eğitim gören 12-17 yaş arasında 686 ergenin katıldığı çalışma ile Türkçeye uyarlanmıştır. Bu çalışmada İBÖ’nün Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .91, Spearman–Brown değeri ise .87 olarak bulunmuştur (Bayraktar 2001). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.89 olarak hesaplanmıştır. İBÖ’nün örnek maddeleri Ek 2’de, ölçeğin bu araştırmada kullanım izni ise Ek 3’te yer almaktadır.

3.3.3. Ortaokul öz yeterlilik ölçeği

Ortaokul öğrencilerinin fiziksel, duygusal ve akademik başarı davranışları konusundaki öz yeterlilik algılarını ölçmek amacıyla Bray, Nash ve Froman (2003) tarafından geliştirilen bir kendi kendini değerlendirme aracıdır. Ölçek 5’li Likert tipi 37 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan ‘Aşağıdaki maddelerin her birini yapmak sizin için gerçekte ne kadar uygun?’ sorusuna karşılık her madde için 1-5 arasında puan vermeleri istenmektedir. Likert ifadeleri; 1 (Hiç uygun değil), 3 (Biraz uygun), 5 (Çok uygun) şeklindedir. Ölçek 14 madde kişilerarası ilişkiler (11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24 ve 26. maddeler); 11 madde akademik başarı (27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36 ve 37. maddeler); 10 madde koruyucu sağlık (1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 23, ve 25. maddeler) ve 2 madde (2 ve 3. maddeler) ise madde bağımlılığı potansiyeli olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan en düşük puan 37, en yüksek puan 185’tir. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça öz-yeterlilik düzeyi de artmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yardımcı ve Başbakkal tarafından 2010 yılında 11-14 yaş grubundaki 177 öğrencinin katılımıyla yapılmıştır. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.73-0.89 arasında olduğu bildirilirken; ölçeğin Türkçe uyarlamasının Cronbach alfa katsayısı 0.86, test-tekrar test katsayısı 0.66 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı kişilerarası ilişkiler alt boyutu için 0.81, akademik başarı boyutu için 0.76, koruyucu sağlık boyutu için 0.71, madde bağımlılığı potansiyeli boyutu için ise 0.94 bulunmuştur (Yardımcı ve Başbakkal, 2010). Bu çalışmada ise Cronbach alfa katsayısı toplam öz-yeterlilik için 0.93 bulunurken kişilerarası ilişkiler alt boyutu için 0.90, akademik başarı boyutu için 0.88, koruyucu sağlık boyutu için 0.77, madde bağımlılığı potansiyeli boyutu için ise 0.94 bulunmuştur. OÖYÖ’nün örnek maddeleri Ek 4’te, ölçeğin bu araştırmada kullanım izni ise Ek 5’te yer almaktadır.

Tablo 4: Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri

Değişkenler	Özellikler	Deney Grubu (n=10)		Kontrol Grubu (n=10)	
		Erkek (4)	Kadın (6)	Erkek (4)	Kadın (n6)
Yaş	13	2 (%20)	3 (%30)	4 (%40)	4 (%40)
	14	2 (%20)	3 (%30)	0 (%0)	2 (%20)
Aile gelir düzeyi	<2825 TL (asgari ücretten az)	1 (%10)	2 (%20)	1 (%10)	2 (%20)
	2825-4000 TL	2 (%20)	3 (%30)	2 (%20)	3 (%30)
	4001-5000 TL	1 (%10)	0 (%0)	1 (%10)	0 (%0)
	>5000 TL	0 (%0)	1 (%10)	0 (%0)	1 (%10)
Birlikte /Ayrı	Birlikte	3 (%30)	3 (%30)	3 (%30)	5 (%50)
	Ayrı	1 (%10)	3 (%30)	1 (%10)	1 (%10)
Anne eğitim durumu	Okur- Yazar değil	0 (%0)	1 (%10)	0 (%0)	1 (%10)
	İlkokul mezunu	4 (%40)	4 (%40)	2 (%20)	3 (%30)
	Ortaokul mezunu	0 (%0)	1 (%10)	2 (%20)	1 (%10)
	Lise mezunu	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)	1 (%10)
	Üniversite mezunu	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)
	Yüksek Lisans- Doktora	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)
Baba eğitim durumu	Okur- Yazar değil	0 (%0)	1 (%10)	0 (%0)	1 (%10)
	İlkokul mezunu	1 (%10)	3 (%30)	2 (%20)	3 (%30)
	Ortaokul mezunu	1 (%10)	2 (%20)	2 (%20)	2 (%20)
	Lise mezunu	2 (%20)	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)
	Üniversite mezunu	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)
	Yüksek Lisans- Doktora	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)
Genel sağlık durumu	Kötü	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)
	Orta	2 (%20)	2 (%20)	0 (%0)	1 (%10)
	İyi	2 (%20)	4 (%40)	4 (%40)	5 (%50)
Akademik başarı algısı	Çok başarısız	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)
	Başarısız	0 (%0)	0 (%0)	1 (%10)	1 (%10)
	Orta	1 (%10)	6 (%60)	2 (%20)	1 (%10)
	Başarılı	3 (%30)	0 (%0)	0 (%0)	3 (%30)
	Çok Başarılı	0 (%0)	0 (%0)	1 (%10)	1 (%10)

Tablo 4 incelendiğinde araştırma grubundaki katılımcıların büyük çoğunluğunu; 13 yaşında, aile gelir düzeyi 5000 TL'den az, anne ve baba eğitim düzeyi büyük oranda ilkokul ve ortaokul mezunu, genel sağlık durumu orta ya da iyi, akademik başarı algısı ise orta veya başarılı olan öğrencilerin oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 5: Katılımcıların teknolojiyi kullanım alışkanlıklarına ilişkin bazı veriler

Değişkenler	Özellikler	Deney Grubu (n=10)		Kontrol Grubu (n=10)	
		Erkek (4)	Kadın (6)	Erkek (4)	Kadın (6)
Teknolojiyi kullanım sıklığı	Her gün	4 (%40)	6 (%60)	3 (%30)	5 (%50)
	Haftada 1-2 gün	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)
	Haftada 3-4 gün	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)
	Haftada 5-6 gün	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)	1 (%10)
	Sadece hafta sonları	0 (%0)	0 (%0)	1 (%10)	0 (%0)
Teknolojiyi kullanım süresi	Hiç	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)
	1 saat	0 (%0)	0 (%0)	1 (%10)	0 (%0)
	2 saat	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)
	3 saat	1 (%10)	2 (%20)	1 (%10)	0 (%0)
	4 saat	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)	0 (%0)
	5 saat	2 (%20)	1 (%10)	0 (%0)	1 (%10)
	6 saat	0 (%0)	1 (%10)	2 (%20)	1 (%10)
	6 saatten fazla	1 (%10)	2 (%20)	0 (%0)	4 (%40)
Teknolojiyi kullanım amacı (Katılımcılar bu ifade için birden fazla seçenek işaretleyebilmiştir.)	Oyun oynamak	4 (%40)	2 (%20)	3 (%30)	3 (%30)
	Film/Müzik izlemek/indirmek	3 (%30)	6 (%60)	3 (%30)	4 (%40)
	Eğitim amaçlı (Sınav hazırlığı, ödev, araştırma vb.)	2 (%20)	6 (%60)	3 (%30)	1 (%10)
	İnternette gezinti yapmak	2 (%20)	4 (%40)	2 (%20)	4 (%40)
	Sohbet etmek (Chat)	3 (%30)	6 (%60)	3 (%30)	3 (%30)
	Sosyal paylaşım ağları (Facebook, Instagram vb.)	3 (%30)	5 (%50)	2 (%20)	4 (%40)

Tablo 5 incelendiğinde ise araştırma grubundaki katılımcıların büyük çoğunluğunun çeşitli amaçlar kapsamında teknolojik araçları gün aşırı ve yoğunlukla günde beş saatten fazla kullandıkları görülmektedir.

3.3.4. Teknoloji bağımlılığını önleme psikoeğitim programının geliştirilmesi

Çocuk ve gençlerin teknolojik araçlarla tanışma ve vakit geçirme yaşları bebekliğe değin uzanırken 2020 yılının ikinci çeyreği itibariyle tüm dünyada Covid-19 salgının da etkisi ile yeni bir dijital devrim yaşanmış ve teknolojik araçlar yaşamın merkezine yerleşmiştir. Çocukların oyun oynamak, video izlemek, iletişim kurmak vb. amaçlar için sıklıkla kullandığı teknolojik araçlar aynı zamanda birer eğitim ortamı vazifesini de üstlenmek zorunda kalmıştır. Çocukların teknoloji karşısında daha fazla vakit geçirmeleri hem teknolojik gelişmelerin hem de salgın koşullarının doğal bir sonucudur. Bu durum

2000’li yılların başında dile getirilmeye başlanan internet bağımlılığı, problemli/patolojik internet kullanımı... ve günümüzde sağlık otoriteleri tarafından kabul gören ismiyle internette oyun oynama bozukluğu ile araştırmacıların geniş bir yelpazeyi tanımlamak için kullandığı teknoloji bağımlılığı sorununun özellikle çocuk ve gençlerin ruh sağlığını tehdit edeceği endişesini de beraberinde getirmiştir. Teknoloji Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Programı bu güncel sorunla karşı karşıya olan ergenlerden teknoloji bağımlılığı için risk altında olduğu tespit edilen öğrencilere yardım etmek amacıyla oluşturulmuştur. Programın amacı teknoloji bağımlılığı açısından risk grubunda olan öğrencileri; teknoloji bağımlılığı konusunda bilgilendirerek öğrencilere teknolojinin insan hayatındaki yerini tartışma, bilinçli kullanım için amaçlar oluşturma, bağımlılığa neden olabilecek olumsuz duygularla baş etme, yeni uğraşlar edinme ve gerektiğinde yardım isteme becerileri kazandırarak bağımlılığın önüne geçmektir.

Programın oluşturulmasında alanyazın taraması yapılarak konuyla ilgili geçmişte yapılan çalışmalar ile yurtdışında (Berdibayeva ve ark., 2016; Busch ve ark., 2013; de Leeuw ve ark., 2010; Kwon ve Kwon; 2002; Park ve Kim, 2011; Ruggieri ve ark., 2016; Shek ve ark., 2016; Turel ve ark., 2015; Walther ve ark., 2014; Yang ve Kim, 2018) ve yurtiçinde (Arar, 2018; Aşantuğrul, 2020; Bağatarhan, 2020; Berber Çelik, 2016; Biçer, 2014; Canoğulları Ayazseven, 2019; Erdem, 2017; Erden ve Hatun, 2015; Erol, 2019; Korkmaz ve Kıran-Esen, 2012; Özcan, 2018; Pamuk, 2017; Peker, 2013; Taş, 2015; Uysal, 2013) yürütülen önleme amaçlı çalışmalar taranmıştır. Tedavi yöntemleri veya öneriler içeren konuyla ilgili akademik yayınlar ile sorunla baş etmeye yardımcı kaynaklar (Arısoy, 2009; Caplan, 2005; Davis, 2001; Dinç, 2015; Feindel, 2019; Kalkan ve Kaygusuz, 2013; Kuss ve Griffiths, 2020; Kwon, 2011; Ögel, 2020; Öztürk ve ark., 2007; Savcı ve Aysan, 2017; Şenormancı ve ark., 2010; Young, 2007, 2013;) ve bağımlılıkla mücadele konusunda ulusal ve uluslararası alanda faaliyet gösteren Yeşilay bünyesinde hazırlanan sunu, kitap, broşür, rapor, bildiri vb. içeriklerden (Yeşilay, 2015, 2016, 2017, 2018) yararlanılmıştır.

Alanyazında konuyla ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmaların önemli bir bölümü bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanmaktadır. Bu noktada bilişsel davranışçı yaklaşımın yapılandırılmış olmasının ve araştırmacılara sınanabilir bir model sunmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Öte yandan davranışsal bir bağımlılık türü olarak görülen teknoloji bağımlılığının sağaltımında ve önlenmesinde Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın bir parçası olan davranışçı tekniklerin etkili olduğu değerlendirilmektedir. Bağımlılıkta

kişinin kendini kontrol edebilmesi, yaşamını düzenleyebilmesi ve yaşamındaki güçlüklerin üstesinden gelmek konusunda kendine güven duyması gibi özellikler de önemli yer tuttuğu için öz-yönetim, öz-düzenleme ve öz-yeterlilik gibi kavramlara da bu psikoeğitim programında kısaca yer verilmiştir. Bu program doğrudan kuramsal bir temele dayalı olmaksızın teknoloji kullanımı ile ilgili sorun yaşama riski taşıyan ergenlere bağımlılıkla ilgili bilgi vermek, teknolojiyi etkili kullanma, teknoloji başında geçirilen zamanı yönetme, bağımlılıkla baş etme stratejileri ve gerektiğinde yardım isteme davranışı ile ilgili farkındalık oluşturma ve beceri kazandırma amacı gütmektedir. Dolayısıyla bu psikoeğitim programı bir yandan bilişsel davranışçı yaklaşıma ait ev ödevi, kayıt tutma, düşünce süreçlerini gözden geçirme; öte yandan öz düzenleme, öz yönetim, öz yeterlilik gibi kavramlar ile örnek olay, animasyon gibi dolaylı öğrenme ve model alma teması içeren yöntem ve tekniklerle de sosyal bilişsel yaklaşıma ait unsurlar içermektedir. Psikoeğitim programı, çeşitli yöntem ve tekniklerin kullanıldığı, katılımcıların dikkatini diri tutmak için ısınma oyunları ile zenginleştirilen ve öğrenilenlerin yaşama aktarılmasını kolaylaştırmak için ev ödevleriyle desteklenen bir yapıda oluşturulmuştur. Ayrıca geliştirilen psikoeğitim programı, ortaokul kademesinde çalışan ve benzer uygulamaların yürütücülüğünü üstlenen iki psikolojik danışmanın görüşüne sunulmuş alınan geribildirimler ve öneriler doğrultusunda programda gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Tablo 6’da teknoloji bağımlılığını önleme psikoeğitim programının her bir oturumuna ilişkin temalara yer verilmiştir.

Tablo 6: Teknoloji bağımlılığını önleme psikoeğitim programının oturum temaları

Oturumlar	Oturum Temaları	Süre
1. Oturum	Tanışma, program tanıtımı, teknolojinin yaşamdaki önemi	60 dakika
2. Oturum	Teknoloji bağımlılığı ve kişi üzerindeki etkileri	60 dakika
3. Oturum	Teknolojinin etkili ve sağlıklı kullanımı	60 dakika
4. Oturum	Zaman yönetimi ve yardım kaynakları	60 dakika

Teknoloji Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Programına ilişkin oturum planları ile uygulama sürecinde kullanılan içeriklere ilişkin detaylar ise Ek 6’da yer almaktadır.

3.3.5. Teknoloji bağımlılığını önleme psikoeğitim programının uygulanma süreci

Araştırmada kullanılan psikoeğitim programı yüz yüze uygulamaya dönük hazırlanmakla birlikte salgın koşulları nedeniyle salgın tedbirlerine sadık kalmak, öğrencilerin sağlığını gözetmek ve karantina ya da hastalık gibi durumlarda olası aksaklıkları en aza indirmek adına çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Öğrenci ve velilerden gerekli izinler alındıktan sonra haftada bir gün ve yaklaşık 1 saat olmak üzere toplam 4 oturum olarak çevrimiçi ortamda uygulama gerçekleştirilmiştir. Çeşitli nedenlerle bir oturuma katılamayan öğrenciler için sadece bu öğrencilerin erişebilecekleri video kaydı oluşturulmuştur ve video kayıtlarını izlemeleri sağlanarak grup yaşantısından kopmaların ve öğrenme kayıplarının önüne geçilmiştir. Alanyazında daha önce bu konuda çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiş bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu yönüyle bu çalışma alanyazında bir ilk olma niteliği taşımaktadır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma tasarısı için öncelikle Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığına başvuruda bulunularak etik kurul onayı (Ek 7) alınmıştır. Uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen okulda uygulama yapılabilmesi için İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğüne başvuru yapılarak gereken yasal izinler (Ek 8) alınmıştır. Ardından risk grubundaki öğrencileri belirlemek amacıyla çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilere İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Bayraktar, 2001) uygulanmıştır. Çalışma grubu başlığı altında detayları açıklandığı şekliyle İBÖ sonuçlarına göre risk grubunda olduğu tespit edilen ve araştırmaya katılmayı kabul eden 10 kişi Deney 10 kişi Kontrol Grubu olmak üzere toplam 20 ergen katılımcı ile çalışma grubu oluşturulmuştur. Deney grubunda yer alan öğrencilerin kendilerinden “Gönüllü Katılımcı Onam formu” (Ek 9), ebeveynlerinden ise velisi bulundukları öğrencinin çalışmaya katılmasına izin verdiklerini ifade eden “Ebeveyn Onamı” (Ek 10) alınmıştır. Birer hafta arayla ve yaklaşık bir saat süren oturumlarla 4 hafta boyunca uygulanan psikoeğitim programının ardından deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak son test verileri toplanmıştır.

3.5. Verilerin çözümlenmesi

Bu araştırmada uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen örneklem grubundan elde edilen verilerin korelasyon analizi ile yarı deneysel desenle kurgulanan çalışma grubundan elde edilen nicel verilerin çözümlenmesi yapılmıştır. Araştırmada kullanılan çözümlenme yöntemleri Tablo 7’de özetlenmektedir.

Tablo 7: Araştırmada kullanılan çözümleme yöntemleri

Çözümlemesi Yapılan Denence/ler	Kullanılan Çözümleme Yöntemi
Denence 1, 2	Spearman's rho korelasyonu
Denence 3, 4, 5, 7	Mann Whitney U
Denence 6	Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Verilerin çözümlenmesinde ilk iki denenceyi test etmek amacıyla (Denence 1, 2) örneklem grubunu oluşturan 226 öğrencinin internet bağımlılığı puanları ile öz-yeterlilik puanları ve günlük teknoloji kullanım süreleri arasında anlamlı bir doğrusal ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayısı hesaplanmadan önce değişkenlerin çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. Değişkenler normal dağılım göstermediği (çarpıklık katsayısı -1 ila +1 aralığında olmadığı) için Spearman's rho korelasyonu hesaplanmıştır.

Araştırmanın üçüncü denencesi kapsamında internet bağımlılığı puanlarının öğrencilerin cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. İnternet bağımlılığı puanları normal dağılım göstermediğinden bu denenceyi sınamak için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Bağımsız iki gruba ait puanların sıra toplamaları grup büyüklüklerine bölünerek grup sıra ortalamalarının bulunduğu bu yöntemle, iki ilişkisiz örneklem grubundan elde edilen ve normal dağılım göstermeyen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmektedir (Büyüköztürk, 2020: 164).

Deney ve kontrol grubundan oluşan 20 kişilik çalışma grubundan İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile toplanan öntest ve sontest verileri (4. denence için); Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği ile toplanan ön test ve son test verileri (5. denence için); Kişisel Bilgi Formu ile toplanan günlük teknoloji kullanımına ilişkin ön test ve son test verileri (7. denence için) SPSS 26.0 paket programı kullanılarak Mann Whitney U Testi ile çözümlenmiştir. Örneklem sayısının küçük olmasından dolayı ($n < 30$) tercih edilen bu çözümleme yöntemi üçüncü denencede olduğu gibi iki ilişkisiz örneklem grubundan elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla kullanılmıştır. Araştırmanın 4., 5. ve 6. denenceleri kapsamında bu teknikle yapılan çözümlemelerde öntest verilerine göre başlangıçta birbirine benzer olan deney ve kontrol gruplarının sontest verilerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Araştırmanın 6. Denencesini sınamak amacıyla Deney grubundaki katılımcıların Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği ve alt ölçeklerinden elde ettikleri öntest ve sontest verileri SPSS 26.0 paket programı kullanılarak Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile çözümlenmiştir. Bu çözümleme yöntemi sosyal bilimlerde az sayıda denekle yürütülen çalışmalarda grup içi değişimleri tespit edebilmek için ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2020: 173).



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerini sınamak amacıyla yapılan istatistiksel çözümler ve bu çözümler sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, araştırma denencelerinin sırasına göre sunulmuştur.

Verilerin çözümlenmesinde öncelikle örneklem grubunu oluşturan 226 öğrencinin internet bağımlılığı puanları ile öz-yeterlilik puanları ve günlük teknoloji kullanım süreleri arasında anlamlı bir doğrusal ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayısı hesaplanmadan önce katılımcıların internet bağımlılığı ve öz-yeterlilik puanları ile günlük teknoloji kullanım sürelerinin çarpıklık katsayılarına bakılmıştır.

Tablo 8: Öğrencilerin internet bağımlılığı puanları, öz-yeterlilik puanları ve günlük teknoloji kullanım sürelerinin çarpıklık katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık Katsayısı (skewness)
İnternet bağımlılığı puanları	1.127
Öz-yeterlilik puanları	-1.121
Günlük teknoloji kullanım süreleri	.741

Verilerin çarpıklık katsayısı -1 ila +1 arasında olduğunda puanların normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmektedir (Hair ve ark., 2013). Tablo 8’de görüldüğü üzere bu araştırmada katılımcıların İnternet bağımlılığı ve Öz-yeterlilik puanlarının çarpıklık katsayıları -1 ve +1 aralığının dışında kaldığı için puanların normal dağılmadığı görülmektedir. Katılımcıların günlük teknoloji kullanım sürelerinin çarpıklık katsayısı (.741) normal dağılıma işaret etse de ilişkisi incelenen diğer değişken internet bağımlılığı puanları normal dağılım göstermemektedir. Bu nedenle korelasyon katsayıları hesaplanırken ilk iki denence için de en az bir değişkenin normal dağılım göstermediği veya sıralı bir değişken olduğu durumlarda kullanılan Spearman'ın sıralama korelasyon katsayısı (Spearman's rho) kullanılmıştır.

4.1. Araştırmanın Birinci Denencesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci denencesi “Öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ile öz-yeterlilik puanları arasında negatif yönde anlamlı bir doğrusal ilişki vardır.” ifadesidir. Bu denenceyi sınamak için Spearman'ın sıralama korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 9: Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ile öz-yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişki

Spearman's rho korelasyonu (ρ)	İnternet Bağımlılığı Düzeyi
Öz-Yeterlilik Düzeyi	-.407**

**p .01

Tablo 9’da görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ile öz-yeterlilik puanları arasında negatif yönde düşük-orta düzeyde anlamlı bir doğrusal ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Spearman $\rho = -.407$, $p < .01$). Bu bulgular ışığında araştırmanın birinci denencesi doğrulanmıştır.

4.2. Araştırmanın İkinci Denencesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci denencesi “Öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ile günlük teknoloji kullanım süreleri arasında pozitif yönde anlamlı bir doğrusal ilişki vardır.” ifadesidir. Bu denenceyi sınamak için Spearman'ın sıralama korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 10: Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ile günlük teknoloji kullanım süreleri arasındaki ilişki

Speraman's rho korelasyonu (ρ)	İnternet Bağımlılığı Düzeyi
Günlük Teknoloji Kullanım Süresi	.507**

**p .01

Tablo 10’da görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ile günlük teknoloji kullanım süreleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir doğrusal ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Spearman $\rho = .507$, $p < .01$). Bu bulgular ışığında araştırmanın ikinci denencesi doğrulanmıştır.

4.3. Araştırmanın Üçüncü Denencesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü denencesi “Öğrencilerin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı puanlarında anlamlı bir farklılık vardır.” ifadesidir. İnternet bağımlılığı puanları normal dağılım göstermediğinden bu denenceyi sınamak için Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 11: Öğrencilerin cinsiyet özelliklerine göre internet bağımlılığı puanlarının mann whitney u testi ile çözümlenmesi

Ölçek	Cinsiyet	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
İnternet	Erkek	111	112.05	12437.00	6221.00	.742
Bağımlılığı	Kadın	115	114.90	813214.00		

Tablo 11’e göre araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet özelliklerine göre internet bağımlılığı puanlarının sıra ortalamalarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (U=6221.00, $p>.05$). Bu bulgular ışığında araştırmanın üçüncü denencesi doğrulanamamıştır.

4.4. Araştırmanın Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Sosyo-demografik Özellikler Açısından Karşılaştırılması

Araştırmanın 4., 5., 6. ve 7. denenceleri; Teknoloji Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Programına katılan Deney grubundaki öğrencilerin bu program sonrasında herhangi bir işlem yapılmayan Kontrol grubundaki öğrencilerden anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğine odaklanmaktadır. Dolayısıyla Deney grubuna uygulanan işlem öncesinde Deney ve Kontrol gruplarındaki katılımcıların araştırmanın sonucuna etki edebilecek kişisel ve sosyo-demografik değişkenler açısından birbirine benzer olup olmadığını tespit edebilmek için Ki-Kare Testi yapılmıştır. Ancak Ki-kare testi, her hücrede beklenen değerin 5 veya daha fazla olduğu varsayımına dayanır. Bu varsayım sağlanamadığında Fisher exact testi kullanılır (Tonta, 2009). Fisher’s Exact testi yapıldığında sadece p değeri elde edilir (Çolak, 2014). Her bir değişken kategorisinde (cinsiyet, yaş, gelir, aile yapısı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, genel sağlık durumu, akademik başarı algısı ve teknoloji kullanım sıklığı) hücre beklenen değeri 5 değerinin altında olduğundan Pearson ki-kare test sonucu güvenilir sonuçlar vermeyeceği için Fisher exact testi kullanılmıştır.

Tablo 12: Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin (deney/kontrol) sosyo-demografik özelliklerine ilişkin fisher exact testi sonuçları

Değişkenler	Özellikler	Deney Grubu (n=10)	Kontrol Grubu (n=10)	p
Cinsiyet	Erkek	4 (%40)	4 (%40)	1.000
	Kadın	6 (%60)	6 (%60)	
Yaş	13	5 (%50)	7 (%70)	.650
	14	5 (%50)	3 (%30)	
Aile Geliri	<2825	3(%30)	2 (%20)	1.000
	2825-4000	5 (%50)	6 (%60)	
	4001-5000	1 (%10)	1 (%10)	
	>5000	1 (%10)	1 (%10)	
Aile Yapısı	Birlikte	6 (%60)	8 (%80)	.628
	Ayrı	4 (%40)	2 (%20)	
Anne eğitim durumu	Okur-yazar değil	1 (%10)	1 (%10)	.303
	İlkokul	8 (%80)	5 (%50)	
	Ortaokul	1 (%10)	3 (%30)	
	Lise	0 (%0)	1 (%10)	
Baba eğitim durumu	Okur-yazar değil	1 (%10)	1 (%10)	.650
	İlkokul	4 (%40)	6 (%60)	
	Ortaokul	3 (%30)	3(%30)	
	Lise	2 (%20)	0 (%0)	
Genel sağlık durumu	Orta	4 (%40)	1 (%10)	.303
	İyi	6 (%60)	9 (%90)	
Akademik başarı algısı	Başarısız	0 (%0)	2 (%20)	.370
	Orta	7 (%70)	2 (%20)	
	Başarılı	3 (%30)	4 (%40)	
	Çok başarılı	0 (%0)	2 (%20)	
Teknoloji kullanım sıklığı (Hafta)	Hafta sonu	0 (%0)	1 (%1)	.474
	5-6 gün	0 (%0)	1 (%1)	
	Her gün	10 (%10)	8 (%80)	

Tablo 12’de görüldüğü üzere Deney grubunun %60’ı ($n = 6$) kadın, %40’ı ($n = 4$) erkektir. Kontrol grubunun da %60’ı ($n = 6$) kadın, %40’ı ($n = 4$) erkektir. Fisher exact testi sonucuna göre cinsiyet değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir, $p>.05$.

Çalışma grubundaki öğrencilerin yaşı incelendiğinde; Deney grubundaki öğrencilerin %50’si ($n = 5$) 13 yaşında, %50’si ($n = 5$) 14 yaşındadır. Kontrol grubundaki öğrencilerin ise %70’i ($n = 7$) 13 yaşında, % 30’u ($n = 3$) 14 yaşındadır. Fisher exact testi sonucuna göre cinsiyet değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir, $p>.05$.

Çalışma grubundaki öğrencilerin aile gelir durumu incelendiğinde; Deney grubundaki öğrencilerin %30’u ($n = 3$) asgari ücretin altında (2021 yılı için 2825 TL’den az), %50’si ($n = 5$) 2825 – 4000 TL arası gelir grubunda, % 10’u ($n = 1$) 4001-500 TL arası gelir grubunda, % 10’u ($n = 1$) ise 5000 TL’den fazla gelir grubunda yer almaktadır. Kontrol grubundaki öğrencilerin aile gelirleri incelendiğinde ise %20’si ($n = 2$) asgari ücretin altında (2021 yılı için 2825 TL’den az), %60’ı ($n = 6$) 2825 – 4000 TL arası gelir grubunda, %10’u ($n = 1$) 4001-500 TL arası gelir grubunda, %10’u ($n = 1$) ise 5000 TL’den fazla gelir grubunda yer almaktadır. Fisher exact testi sonucuna göre aile geliri değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir, $p>.05$.

Çalışma grubundaki öğrencilerin aile yapısı incelendiğinde; Deney grubundaki öğrencilerin %60’ının ($n = 6$) anne babası birlikte iken %40’ının ($n = 4$) anne babası ayrıdır. Kontrol grubundaki öğrencilerin %80’inin ($n = 8$) anne babası birlikte iken %20’sinin ($n = 2$) anne babası ayrıdır. Fisher exact testi sonucuna göre aile yapısı değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir, $p>.05$.

Çalışma grubundaki öğrencilerin anne eğitim durumları incelendiğinde Deney grubundaki öğrencilerin annelerinin %10’u ($n = 1$) okur-yazar olmayan grupta, %80’i ($n = 8$) ilkokul mezunu grupta, %10’u ($n = 1$) ortaokul mezunu grupta yer almaktadır. Kontrol grubundaki öğrencilerin annelerinin %10’u ($n = 1$) okur-yazar olmayan grupta, %50’si ($n = 5$) ilkokul mezunu grupta, %30’u ($n = 3$) ortaokul mezunu grupta, %10’u ($n=1$) ise lise mezunu grupta yer almaktadır. Fisher exact testi sonucuna göre anne eğitim durumu değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir, $p>.05$.

Çalışma grubundaki öğrencilerin baba eğitim durumları incelendiğinde Deney grubundaki öğrencilerin babalarının %10’u ($n = 1$) okur-yazar olmayan grupta, %40’ı

($n=4$) ilkököl mezunu grupta, %30'u ($n = 3$) ortaokul mezunu grupta, %20'si ($n = 2$) ise lise mezunu grupta yer almaktadır. Kontrol grubundaki öğrencilerin annelerinin %10'u ($n = 1$) okur-yazar olmayan grupta, %60'ı ($n = 6$) ilkököl mezunu grupta, %30'u ($n = 3$) ortaokul mezunu grupta yer almaktadır. Ki-kare testi sonucuna göre baba eğitim durumu değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir, $p>.05$.

Çalışma grubundaki öğrencilerin genel sağlık durumları incelendiğinde Deney grubundaki öğrencilerin %40'ı ($n = 4$) orta, %60'ı ($n = 6$) iyi grupta yer alırken; Kontrol grubundaki öğrencilerin %10'u ($n = 1$) orta, %90'ı ($n = 9$) iyi grupta yer almaktadır. Fisher exact testi sonucuna göre baba eğitim durumu değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir, $p>.05$.

Çalışma grubundaki öğrencilerin akademik başarı algıları incelendiğinde Deney grubundaki öğrencilerin %70'i ($n = 7$) orta, %30'u ($n = 3$) başarılı grupta yer alırken; Kontrol grubundaki öğrencilerin %20'si ($n = 2$) başarısız, %20'si ($n = 2$) orta, %40'ı ($n = 4$) başarılı, %20'si ($n = 2$) çok başarılı grupta yer almaktadır. Fisher exact testi sonucuna göre öğrencilerin akademik algıları açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir, $p>.05$.

Çalışma grubundaki öğrencilerin teknoloji kullanım sıklığı incelendiğinde Deney grubundaki öğrencilerin tamamı %100'ü ($n = 10$) her gün teknolojiyi kullanırken; Kontrol grubundaki öğrencilerin %10'u ($n = 1$) hafta sonu, %10'u ($n = 1$) haftada 5-6 gün, %80'i ($n=8$) her gün teknolojiyi kullanmaktadır. Fisher exact testi sonucuna göre öğrencilerin akademik algıları açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir, $p>.05$.

Yapılan Fisher exact testi çözümlemesine göre Tablo 12'de belirtilen cinsiyet, yaş, gelir, aile yapısı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, genel sağlık durumu, akademik başarı algısı ve teknoloji kullanım sıklığı olmak üzere tüm değişkenler açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>.05$) dolayısıyla Deney grubuna uygulanan işlem öncesinde Deney ve Kontrol gruplarındaki katılımcıların araştırmanın sonucuna etki edebilecek kişisel ve sosyo-demografik değişkenler açısından birbirine benzer oldukları görülmektedir.

4.5. Araştırmanın Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçlarının Öntestlerinden Aldıkları Sonuçlar Açısından Karşılaştırılması

Deney grubuna uygulanan işlem öncesinde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının öntest sonuçları açısından Deney ve Kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının anlaşılabilmesi için yapılan çözümlemeye ilişkin sonuçlar Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13: Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde ettikleri öntest sonuçlarının mann whitney u testi ile çözümlenmesi

Öntest	Gruplar	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	P
İBÖ	Deney	10	9.95	99.50	44.50	.677
	Kontrol	10	11.05	110.50		
OÖYÖ	Deney	10	12.70	127.00	28.00	.096
	Kontrol	10	8.30	83.00		
GTKS	Deney	10	9,20	92,00	37.00	.306
	Kontrol	10	11,80	118,00		

İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği; OÖYÖ: Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği; GTKS: Günlük Teknoloji Kullanım Süresi (Saat).

Yapılan Mann Whitney U testi çözümlemesine göre Tablo 13'te araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının öntest sonuçları açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı dolayısıyla Deney grubuna uygulanan işlem öncesinde Deney ve Kontrol gruplarındaki katılımcıların araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde ettikleri öntest puanları açısından birbirine benzer oldukları görülmektedir.

Deney grubuna uygulanan Teknoloji bağımlılığını önleme psikoeğitim programının ardından Deney Gurubu ve Kontrol Grubundaki katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları ve günlük teknoloji kullanım sürelerine ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14: Deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği, ortaokul öz-yeterlilik ölçeği puanlarına ve günlük teknoloji kullanım sürelerine ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Ölçekler	Deney Grubu				Kontrol Grubu			
	Ön Test		Son Test		Ön Test		Son Test	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
İBÖ	50.60	10.53	35.20	15.03	53.80	13.02	53.90	13.11
OÖYÖ	146.30	25.49	126.40	51.07	132.40	17.62	138.20	30.58
GTKS	5.10	1.66	3.40	1.17	5.70	1.94	5.70	1.05

İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği; OÖYÖ: Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği; GTKS: Günlük Teknoloji Kullanım Süresi (Saat).

Tablo 14 incelendiğinde Teknoloji Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Programına katılan deney grubundaki öğrenciler ile herhangi bir işlem yapılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu (günlük teknoloji kullanım süresi) ile yapılan öntest ve sontest ölçümlerine ait puan ortalamaları arasında farklılıklar olduğu dikkat çekmektedir. Araştırmanın 4., 5., 6. ve 7. denenceleri kapsamında bu puan değişimlerinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını tespit edebilmek amacıyla Deney ve Kontrol gruplarının Deney grubuna uygulanan işlem (Teknoloji Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Programı) sonrasında İBÖ, OÖYÖ ve günlük teknoloji kullanım sürelerine ilişkin sontest puanları Mann-Whitney U testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile çözümlenmiştir.

4.6. Araştırmanın Dördüncü Denencesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü denencesi “Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programına katılan Deney grubundaki öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamalarında psikoeğitim programı sonrasında Kontrol grubundaki öğrencilere göre deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olacaktır.” ifadesidir. Bu denenceyi sınamak için yapılan Mann Whitney U çözümlemesine ilişkin sonuçlar Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15: Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği son test puanlarının mann whitney u testi ile çözümlenmesi

İBÖ Sonuçları	Gruplar	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Son test	Deney	10	7.00	70.00	15.00	.008*
	Kontrol	10	14.00	140.00		

*p<0.01

Tablo 15 incelendiğinde Teknoloji Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Programına katılan deney grubundaki öğrenciler ile herhangi bir işlem yapılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (U =15.00, p<.01). Bu bulgular ışığında araştırmanın dördüncü denencesi doğrulanmıştır.

4.7. Araştırmanın Beşinci Denencesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci denencesi “Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programına katılan Deney grubundaki öğrencilerin öz-yeterlilik puan ortalamalarında psikoeğitim programı sonrasında Kontrol grubundaki öğrencilere göre deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir yükseliş olacaktır.” ifadesidir. Bu denenceyi sınamak için öncelikle araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin Özyeterlilik ölçeği ve alt ölçeklerden elde ettikleri ön test sonuçları arasında araştırma öncesinde anlamlı bir farklılık olup olmadığı yapılan Mann Whitney U testi ile çözümlenerek sonuçlar Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16: Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ortaokul öz-yeterlilik ölçeği ve alt ölçeklerden aldıkları öntest puanlarının mann whitney u testi ile çözümlenmesi

Öz-Yeterlilik Ölçeği (Öntest)	Gruplar	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Toplam	Deney	10	12.70	127.00	28.00	.096
Öz-Yeterlilik	Kontrol	10	8.30	83.00		
Kişilerarası ilişkiler	Deney	10	12.50	125.00	30.00	.130
	Kontrol	10	8.50	85.00		
Akademik başarı	Deney	10	12.35	123.50	31.50	.161
	Kontrol	10	8.65	86.50		
Koruyucu sağlık	Deney	10	11.85	118.50	36.50	.307
	Kontrol	10	9.15	91.50		
Madde bağımlılığı potansiyeli	Deney	10	11.55	115.50	39.50	.326
	Kontrol	10	9.45	94.50		

Öz-yeterlilik ölçeği ve alt ölçeklerine ilişkin Tablo 16’da yer alan veriler incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının öz-yeterlilik ölçeği ve alt ölçeklerinden elde ettikleri öntest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı, grupların birbirine benzer olduğu görülmektedir ($p>.05$). Deney grubuna uygulanan psikoeğitim programının ardından aynı ölçeğin son test verilerinin çözümlemesi ise Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17: Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ortaokul öz-yeterlilik ölçeği ve alt ölçeklerden aldıkları son test puanlarının mann whitney u testi ile çözümlenmesi

Öz-Yeterlilik Ölçeği (Sontest)	Gruplar	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Toplam	Deney	10	10.20	102.00	47.00	.821
Öz-Yeterlilik	Kontrol	10	10.80	108.00		
Kişilerarası ilişkiler	Deney	10	10.05	100.50	45.50	.733
	Kontrol	10	10.95	109.50		
Akademik başarı	Deney	10	10.75	107.50	47.50	.850
	Kontrol	10	10.25	102.50		
Koruyucu sağlık	Deney	10	9.70	97.00	42.00	.544
	Kontrol	10	11.30	113.00		
Madde bağımlılığı potansiyeli	Deney	10	10.20	102.00	47.00	.779
	Kontrol	10	10.80	108.00		

Tablo 17 incelendiğinde Teknoloji Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Programına katılan deney grubundaki öğrenciler ile herhangi bir işlem yapılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin Öz-Yeterlilik Ölçeği ve alt ölçeklerinden elde ettikleri son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Bu bulgular ışığında araştırmanın beşinci denencesi doğrulanamamıştır.

4.8. Araştırmanın Altıncı Denencesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı denencesi “Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programına katılan Deney grubundaki öğrencilerin lehine Öz-yeterliliğe bağlı madde bağımlılığı potansiyeli alt boyutunda psikoeğitim programı sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olacaktır.” ifadesidir. Bu denenceyi sınamak için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi çözümlemesine ilişkin sonuçlar Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18: Deney grubunun ortaokul öz-yeterlilik ölçeği ve alt ölçeklerinden elde ettikleri öntest ve sontest puanlarının wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları

OÖYÖ	Sıralar	N	Sıra	Sıra	Z	p
Sontest-Öntest			ortalaması	toplamı		
Toplam Öz-Yeterlilik	Negatif Sıra	3	9.00	27.00	-.051	.959
	Pozitif Sıra	7	4.00	28.00		
	Eşit	0				
Kişilerarası ilişkiler	Negatif Sıra	5	6.20	31.00	-.357	.721
	Pozitif Sıra	5	4.80	24.00		
	Eşit	0				
Akademik başarı	Negatif Sıra	3	9.00	27.00	-.051	.959
	Pozitif Sıra	7	4.00	28.00		
	Eşit					
Koruyucu sağlık	Negatif Sıra	5	5.40	27.00	-.534	.594
	Pozitif Sıra	4	4.50	18.00		
	Eşit	1				
Madde bağımlılığı potansiyeli	Negatif Sıra	3	3.50	10.50	-.849	.396
	Pozitif Sıra	2	2.25	4.50		
	Eşit	5				

Tablo 18 incelendiğinde Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programına katılan Deney Grubundaki öğrencilerin Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği ve alt ölçeklerinden elde ettikleri Öntest ve Sontest Puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur($p>.05$). Bu bulgular ışığında araştırmanın altıncı denencesi doğrulanamamıştır.

4.9. Araştırmanın Yedinci Denencesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın yedinci denencesi “Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programına katılan Deney grubundaki öğrencilerin günlük teknoloji kullanım süre ortalamalarında psikoeğitim programı sonrasında Kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olacaktır.” ifadesidir. Bu denenceyi sınamak için yapılan Mann Whitney U testi çözümlemesine ilişkin sonuçlar Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19: Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin günlük teknoloji kullanım sürelerine ilişkin sontest verilerinin mann whitney u testi ile çözümlenmesi

GTKS Sontest	Gruplar	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
GTKS	Deney	10	6.05	60.50	5.500	.001**
	Kontrol	10	14.95	149.50		

**p<0.01

Tablo 19 incelendiğinde Teknoloji Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Programına katılan deney grubundaki öğrenciler ile herhangi bir işlem yapılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin günlük teknoloji kullanım sürelerinin sontest verileri arasında deney grubu lehine anlamlı bir düşüş olduğu görülmektedir (U =5.500, p<.01). Bu bulgular ışığında araştırmanın yedinci denencesi doğrulanmıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma kapsamında 8. sınıf öğrencilerine uygulanan teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri, öz-yeterlilik düzeyleri ve günlük teknoloji kullanım süreleri üzerindeki etkisi araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda tartışılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara ilişkin yorumlar araştırma denencelerinin sırası esas alınarak sunulmuş ve ilgili alanyazındaki araştırma sonuçlarının ışığında tartışılmıştır.

Araştırma bulguları öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ile öz-yeterlilik düzeyleri arasında negatif yönde düşük-orta düzeyde anlamlı bir doğrusal bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde internet bağımlılığı ile öz-yeterlilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bildiren çalışmaya ise rastlanmazken; bazı çalışmalarda internet bağımlılığı ile öz-yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı (Bilginer, 2020; Craparo ve ark., 2014; Erkişi ve Sağlam, 2020) rapor edilirken; bazı çalışmalarda ise internet bağımlılığı ile öz-yeterlilik arasında negatif düzeyde anlamlı bir doğrusal ilişki tespit edildiği (Odacı, 2011, 2013; İskender ve Akın, 2010; Kaur, 2018; Severino ve Craparo, 2013; Gazo, ve ark., 2020; Suh, ve Choi, 2008; Berte, Mahamid ve Affouneh, 2019) görülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmadan elde edilen bulgu hem yurt içinde hem de yurtdışında yürütülen çalışmalardan elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen diğer bir bulgu ise öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ile günlük teknoloji kullanım süreleri arasında pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki olduğu yönündedir. Bu bulgu, yurt içinde ve yurtdışında yapılmış birçok çalışmada (Balcı ve Gülnar, 2009; Batıgün ve Hasta, 2010; Cao ve Su, 2007; Ceyhan, 2011; Doğan, 2013; Gökçearslan ve Günbatar, 2012; Günlü ve Ceyhan, 2017; Hardie ve Tee, 2007; Kim ve Kim, 2002; Kubey ve ark., 2001; Lin ve Tsai, 2002; Özcan ve Buzlu, 2005; Nalwa ve Anand, 2003; Simkova ve Cincera, 2004; Yang ve Tung, 2007; Young, 1998a) ifade edildiği üzere internet bağımlılarının internette daha fazla vakit geçirdiği bulgusuyla örtüşmektedir. Ayrıca internet bağımlılığını tanılamaya çalışan bazı araştırmacılar internet bağımlılığının tanı ölçütleri arasında; internette planlanandan daha uzun süre vakit geçirme (Beard ve Wolf, 2001; Goldberg, 1996; Ko ve ark., 2005; Kuss ve Griffiths, 2020; Young, 1998a) ile internette geçirilen süreyi çevreden gizleme (Beard ve Wolf,

2001; Kuss ve Griffiths, 2020; Young, 1998a) ifadelerini önermişlerdir. Yakın tarihli bir araştırmada (André ve ark., 2020) internette dört saatten fazla vakit geçirmenin bağımlılığın güçlü bir göstergesi olabileceği ifade edilmiştir. Tüm bunlar teknoloji bağımlılığı ile teknolojiyi kullanım süresi arasındaki ilişkiyi gösteren kanıtlar olarak kabul edilebilir. Öte yandan Grohol (1999) gibi araştırmacılar işleri veya eğitim süreçleri gereği internet başında uzun saatler geçiren insanları örnek göstererek internette uzun süre geçirmenin tek başına bağımlılığın belirleyicisi olamayacağının altını çizmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre internet bağımlılığı puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde teknoloji bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki ilişkiye dair oldukça farklı sonuçlarla karşılaşilmektedir. Teknoloji bağımlılığı açısından bazı araştırmalarda erkek cinsiyetin öne çıktığı görülürken (Bayraktar, 2001; Tarı Cömert ve Ögel, 2009; Gürcan, 2010; Odacı ve Kalkan, 2010; Batıgün ve Kılıç, 2011; Üneri ve Tanıdır, 2011; Alaçam, 2012; Ayas, 2012) bazı araştırmalarda ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamadığı (Altundağ, 2016; Balcı ve Gülnar, 2009; Can, Demir ve Yirci, 2018; Günüş, 2009; Peker, 2013) ifade edilmektedir. Teknoloji bağımlılığında cinsiyet faktörünün rolü konusunda bir fikir birliği olmasa da birçok çalışmada erkeklerin cinsel içerikli etkinlikler ve saldırganlık temalı oyunlar konusunda, kadınların ise sosyal medya, sohbet uygulamaları ve çevrimiçi alışveriş konusunda daha öne çıktığı ifade edilmektedir (Cao ve ark., 2011; Demirci ve ark., 2014; Doğan ve İlçin Tosun, 2016; ESPAD, 2019:16; Gross, 2004; Kuss ve Griffiths, 2020:36-42; Ögel, 2020:124; Tsai ve ark., 2009; Weiser, 2000).

Araştırmanın deneysel boyutundan elde edilen sonuçlara bakıldığında ise teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programına katılan Deney grubundaki öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamalarında psikoeğitim programı sonrasında Kontrol grubundaki öğrencilere göre deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulguyla uyumlu olarak daha önce yurtiçinde ve yurtdışında gerçekleştirilmiş olan benzer araştırmalarda da uygulanan deneysel müdahale sonrası deney grubundaki katılımcıların internet bağımlılığı puanlarında düşüş izlendiği rapor edilmiştir. (Arar, 2018; Aşantugrul, 2020; Bağatarhan, 2020; Berber Çelik, 2016; Berdibayeva ve ark., 2016; Canoğulları Ayazseven, 2019; Erdem, 2017; Erden ve Hatun, 2014; Erol, 2019; Korkmaz ve Kıran-Esen, 2012; Mun ve Lee, 2015; Pamuk, 2017; Park ve Kim, 2011; Peker, 2013; Ruggieri ve ark., 2016; Shek ve ark., 2016; Taş, 2015; Turel ve ark., 2015; Uysal, 2013; Yang ve Kim, 2018). Nispeten daha

az sayıdaki çalışma ise uygulanan deneysel müdahalenin katılımcıların teknoloji/internet bağımlılığı puanlarına anlamlı bir etkisinin olmadığını bildirmektedir (Biçer, 2014; Busch ve ark., 2013; Özcan, 2018; Walther ve ark., 2014). Bu çalışmada kullanılan psikoeğitim programının adı anılan çalışmalardaki içeriklerle birtakım ortak özellikleri bulunmaktadır; bağımlılıkla ilgili farkındalık kazandırmaya yönelik bilgiler, öğrencilerin kendilerini gözlemlmelerini teşvik etmeye yönelik formlar, grup içi etkileşimi ve güven duygusunu sağlamak için ısınma oyunlarının kullanımı, bağımlılık temalı kısa film/animasyon/örnek olay/metaforların kullanımı, beceri kazandırmaya yönelik teknikler ve edinilen becerilerin yaşama aktarılmasını sağlamak için ev ödevi uygulamaları bu ortak yönlerden arasında sayılabilir.

Bu araştırmayı benzerlerinden ayıran birkaç farklılık bulunmaktadır. Bunlardan ilki araştırmanın yürütüldüğü sırada mevcut salgın koşullarının da etkisiyle psikoeğitim programının uzaktan eğitim yoluyla çevrimiçi ortamda uygulanmış olmasıdır. Alanyazında öğrencilere bağımlılık konusunda video izletip etkisini değerlendirmeye dönük bir çalışma (Turel ve ark., 2015) bulunsa da bu konuda bütünüyle çevrimiçi ortamda yürütülen başka bir psikoeğitim programına rastlanılmamıştır dolayısıyla mevcut çalışma bu yönüyle bir ilk olma özelliği taşımaktadır. Aynı zamanda bu bulgu yüz yüze ortamda yürütülen çalışmaların yanında çevrimiçi ortamda yürütülen çalışmaların da teknoloji bağımlılığını önleme konusunda etkili sonuçlar verebileceğini göstermesi açısından ümit vericidir. Nitekim ülkemizde yüz yılı aşkın birikimiyle bağımlılıkla mücadele alanında faaliyet gösteren Yeşilay Cemiyeti'nin de salgın koşullarında bağımlılıkla mücadeleyi sürdürmek amacıyla Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programını uzaktan eğitim platformuyla bütünleştirme yoluna giderek öğrencilerin ve uygulayıcıların erişimine sunduğu görülmektedir.

İkinci olarak bu araştırma süre yönünden de alanyazındaki benzer çalışmalardan ayrılmaktadır. Araştırmanın ikinci bölümünün sonunda detayları açıklandığı üzere yurtiçi alanyazındaki araştırmaların 40-120 dakika arasında değişen süreler ve 5-11 arasında değişen oturumlar halinde tasarlandığı görülmektedir. Araştırmada kullanılan psikoeğitim programının diğer çalışmalara nazaran daha kısa olmasının nedeni kuramsal anlamda derinlemesine bir bilgi içermekten çok öğrencileri bağımlılık konusunda bilgilendirerek öğrencilere teknolojinin insan hayatındaki yerini tartışma, bilinçli kullanım için amaçlar oluşturma, bağımlılığa neden olabilecek olumsuz duygularla baş etme, yeni uğraşlar edinme, zamanı etkili kullanabilme ve gerektiğinde yardım isteme

becerileri kazandırma yoluyla bağımlılığın önüne geçmek amacıyla belli temalara odaklanılarak hazırlanmış olmasıdır. Bu bulgu farklı gruplarda ve farklı araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarla da desteklenmek koşuluyla kısa süreli müdahale çalışmalarının da teknoloji bağımlılığının önlenmesinde işlevsel bir araç olabileceğinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Üçüncü olarak ise alanyazındaki çalışmaların hedef kitlesinin çoğunlukla lise öğrencileri olduğu görülmektedir. Hem yurtiçinde hem de yurtdışında yapılan araştırmalarda ortaokul grubundaki çalışmaların sayısının ise daha sınırlı sayıda olduğu (Biçer, 2014; de Leeuw ve ark., 2010; Ruggieri ve ark., 2016; Shek ve ark., 2016; Uysal, 2013; Yang ve Kim, 2018) dikkat çekmektedir. Çocukların teknolojik araçlara erişiminin yaşamın ilk yıllarına dayandığı göz önünde bulundurulduğunda önleme çalışmalarının risk altında olduğu tespit edilen öğrenciler için olabildiğince erken yaşlarda uygulanmasının daha faydalı olabileceğine inanılmaktadır. Bu sebeple benzer araştırmaların ortaokul ve ilkokul kademelerinde de uygulanmasına ihtiyaç vardır. Dördüncü farklılık ise alanyazındaki genel eğilim internet bağımlılığı kavramının kullanılması olsa da bu çalışmada daha kapsayıcı olan teknoloji bağımlılığı kavramı kullanılmıştır. Böylece ergenlerin daha geniş bir çerçeve olan teknoloji bağımlılığı konusunda farkındalıklarını arttırmak ve teknolojik araçların işlevsel bir amaca yönelik olarak sınırlı bir süre içinde ve bilinçli bir şekilde kullanılmasının önemine vurgu yapılmıştır. Bu farklılıklar araştırmanın özgün yanını ortaya koyarken araştırma sonucunda elde edilen bulgular alanyazındaki birçok önleme çalışmasının sonucuna benzer şekilde katılımcıların internet bağımlılığı puanlarında anlamlı bir düşüş gözlemlendiğine işaret etmektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen diğer bir bulgu teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programına katılan Deney grubundaki öğrencilerin öz-yeterlilik puan ortalamalarında psikoeğitim programı sonrasında Kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Alanyazın incelendiğinde Güney Kore’de Yang ve Kim (2018) tarafından yürütülen öz denetim ve öz yeterlilik programı sonrasında deney grubundaki öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ile internette geçirdikleri süre azalırken; özdenetim ve öz yeterlilik puanlarının ise anlamlı düzeyde arttığı rapor edilmiştir. Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise deneysel bir uygulamanın internet bağımlılığı ile öz yeterlilik düzeylerine etkisini birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Farklı konularda yürütülen grupla psikolojik danışma,

psikoterapi veya psikoeğitim çalışmaları kapsamında katılımcıların öz yeterlilik düzeyinde uygulanan deneysel müdahalenin ardından bir çalışmada anlamlı bir değişim gözlenmezken (Avcı, 2017) diğer çalışmalarda anlamlı bir artış meydana geldiği rapor edilmiştir (Balcı, 2014; Baykal, 2018; Kulbaş, 2015; Özpulat, 2015). Mevcut araştırmada alanyazındaki bulgulardan farklı bir sonuç elde edilmesinin nedeni araştırma kapsamında hazırlanan 4 oturumluk teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programında öz-yeterlilik kavramının yalnızca son oturumda zaman yönetimi ve öz düzenleme kavramlarıyla birlikte kısaca ele alınması olabilir. Bu sebeple mevcut programa öz yeterlilik kavramının daha geniş ele alındığı bir veya birden fazla oturum eklenmesinin katılımcıların öz-yeterlilik düzeylerinde anlamlı bir artış oluşturulabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programına katılan Deney grubundaki öğrencilerin Öz-yeterliliğe bağlı madde bağımlılığı potansiyeli alt boyutu puanlarında psikoeğitim programı sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Teknoloji bağımlılarının neredeyse yarısında (%44) kimyasal bağımlılık eşiği olduğu (Chirmore ve ark., 2011: 212) özellikle son on yılda yapılan çalışmalarla gösterildiği üzere tüm bağımlılıklar için ortak bir nörobiyolojik düzenek olabileceği (Bozkurt, 2011; Gül, Demirci ve Özmen, 2020; Park ve ark. 2010; Park, Han ve Roh, 2017) ve kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi uzun süre teknoloji başında vakit geçirmenin beyinde yapısal değişimlere ve hasara yol açabileceği (Hou ve ark. 2012; Yuan ve ark., 2011; Zhou ve ark., 2011) ifade edilmektedir. Aralarında birçok benzerlik bulunan bağımlılık türlerinin bireyler üzerinde yıkıcı etkileri de göz önünde bulundurulduğunda çocuk ve gençlere yönelik planlanan önleme çalışmalarında onları tüm bağımlılıklara karşı korumak ve güçlendirmek önemlidir. Tüm bunlar göz önünde bulundurularak mevcut araştırmanın odağı teknoloji bağımlılığı olsa da uygulanan psikoeğitim programının öğrencilerin madde bağımlılığı potansiyelinde bir farklılık oluşturup oluşturmadığı da incelenmiştir.

Ülkemizde Yeşilay Cemiyeti tarafından tasarlanan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı kapsamında başta Millî Eğitim Bakanlığı bünyesinde çalışan psikolojik danışmaların aktif rolü ve diğer kamu kurumlarında, sivil toplum kuruluşlarında veya özel sektörde çalışan ruh sağlığı uzmanlarıyla birlikte tütün, alkol, madde ve teknoloji bağımlılığına karşı önleyici çalışmalar yürütülmektedir. Farklı ülkelerden araştırmacılar da benzer şekilde bir dizi bağımlılık türüne karşı ergen sağlığını korumaya yönelik

alışmalar yürütmüş ve etkililiğini sınamışlardır ve uygulanan programların ardından yapılan ölçümlerde programların öğrencilere bazı alanlarda fayda sağladığı ifade edilmiştir (Busch ve ark., 2013; de Leeuw ve ark., 2010; Shek ve ark., 2016) Mevcut çalışmada ğrencilerin Ortaokul z-Yeterlilik lği madde bağımlılığı potansiyeli alt boyutunda anlamlı bir değişiklik görülmemiştir. Bunun sebeplerinden biri uygulanan psikoeğitim programının madde bağımlılığı ile ilgili detaylı bilgi içermemesi olabileceği gibi ölçekte madde bağımlılığı potansiyelini ölçmek için sadece 2 tane madde olması da olabilir. Bu sebeple programın diğer bağımlılıklarla ilgili bilgi içerecek şekilde güncellenmesi veya öğrencilerin kimyasal ve davranışsal bağımlılıklara karşı tutumlarını ölçen envanterlerle de desteklenmesi ile etkili sonuçlar elde edilebileceği düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir başka bulgu ise Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programına katılan Deney grubundaki öğrencilerin günlük teknoloji kullanım sürelerinde psikoeğitim programı sonrasında Kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğu bulunmuştur. İlgili alanyazın teknoloji bağımlılarının teknoloji başında uzun süreler geçirdiğine dikkat çekerken bu araştırmanın ikinci denencesine ilişkin bulgular da bu tespiti desteklemektedir. Bu sebeple geçmişte teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik olarak yürütülen bazı çalışmalar katılımcıların internet veya teknolojik araç başında geçirdikleri süreleri de incelemişlerdir. Örneğin Uysal (2013), Mun ve Lee (2015), Shek ve arkadaşları (2015), Yang ve Kim (2018) Bağatarhan (2020) gibi araştırmacılar internet bağımlılığını önlemeye yönelik olarak yürüttükleri müdahale çalışmalarında katılımcıların internet kullanım sürelerinde istatistiksel olarak anlamlı düşüşler gözlediklerini rapor etmişlerdir.

İnternette oyun oynama bozukluğunun tedavisine ilişkin çalışmaları sistematik bir şekilde gözden geçiren Denizci Nazlıgl ve arkadaşları da (2018) kullanılan çeşitli yöntemlerin oyun oynama davranışının süresini azaltmada etkili bulunduğunu aktarmışlardır. Alanyazındaki bu bulgular mevcut araştırmadan elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Diğer yandan bu bulgunun araştırmanın ikinci ve dördüncü denencelerine ilişkin bulgularla da uyumlu olduğu görülmektedir. Araştırmanın ikinci denencesine ilişkin bulgu öğrencilerin internet bağımlılığı puanları ile günlük teknoloji kullanım süreleri arasında pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki olduğu; araştırmanın dördüncü denencesine ilişkin bulgu ise teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programına katılan Deney grubundaki öğrencilerin internet bağımlılığı puan

ortalamalarında psikoeğitim programı sonrasında Kontrol grubundaki öğrencilere göre deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğu bulgusudur. Buna göre internet bağımlılığı ile teknoloji kullanım süresi pozitif yönde doğrusal bir ilişki gösterdiğinden yapılan deneysel müdahale (teknoloji bağımlılığını önleme psikoeğitim programı) sonrası deney grubundaki ergenlerin internet bağımlılığı puanları azalırken günlük teknoloji kullanım sürelerinin de azalması beklenmektedir. Nitekim araştırmanın yedinci denencesine ilişkin bulgu da uygulanan psikoeğitim programı sonrasında deney grubundaki katılımcıların günlük teknoloji kullanım sürelerinde anlamlı bir düşüş gözlenerek ikinci ve dördüncü denencelere ilişkin bulgularla tutarlı bir sonuç elde edilmiştir. Bu bulgular ışığında teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik geliştirilen psikoeğitim programının ergenlerin internet bağımlılığı puanlarını ve günlük teknoloji kullanım sürelerini azaltmada başarılı olduğu dolayısıyla teknoloji bağımlılığını önleme konusunda işlevsel bir araç olduğu söylenebilir. Bununla birlikte bu çalışma bazı sınırlılıklar içermektedir. Bu sınırlılıklardan en başında salgın şartları ve zaman kısıtlılığı nedeniyle çalışma öncesinde bir pilot uygulama yapılamamış olması ile yine zaman kısıtlılığı nedeniyle çalışmanın uzun dönemli etkilerinin takip edilememiş olması gelmektedir. Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarının kendini değerlendirmeye dönük (öz bildirime dayalı) ölçekler olması, psikoeğitim programın dört oturumla ve deney grubunun on kişi ile sınırlı olması, psikoeğitim programına ilişkin uygulayıcıların görüşü alınırken akademisyen görüşü alınamamış olması ve çalışmanın bir plasebo grubu içermemesi de bu araştırmanın diğer sınırlılıkları arasında sayılabilir. Araştırma sonuçları çalışmanın içerdiği bu sınırlılıklar ile birlikte değerlendirilmelidir.

Teknolojik araçların yaşamın hemen her alanında daha yoğun bir şekilde kullanılmasıyla birlikte insanların ekran karşısında geçirdiği vakitler de her geçen gün artış göstermektedir. İnternet ve bilgisayarın günlük yaşama dahil olmasıyla internet ve bilgisayarla büyüyen çocuk ve gençleri tanımlamak için araştırmacılar tarafından Z kuşağı (Strauss ve Howe, 1991), dijital yerli (Prensky, 2001), net kuşağı (Sandars ve Morrison, 2006) veya İ-Nesli (Twenge, 2018) gibi kavramlar kullanılmıştır. İnternet teknolojilerinin insan yaşamına sayısız faydasının yanında birtakım olumsuzlukları da beraberinde getirdiği ve kimi insanların neredeyse ekransız yaşayamama durumunun şimdilerde bilim dünyasında davranışsal bağımlılıklar arasında kabul gördüğü ve sağlık otoritelerinin hazırladığı tanı kılavuzlarında yer aldığı görülmektedir. İnsanların kimyasal bağımlılıklarda bütün bir hayatlarını alt üst eden maddeleri bile yaşamlarından çıkarmak

konusunda çok büyük zorluklar yaşadıkları ortadadır ve artık onlar için bağımlılık yaşamları boyunca devam edecek bir sorun haline gelmiştir. Tüm bağımlılıklara ilişkin ortak bir nörobiyolojik düzenek olabileceğini öne süren bilimsel çalışmaların yanında internet teknolojilerinin diğer bağımlılık türlerinin aksine insan yaşamında işlevsel bir araç olduğu dolayısıyla insanların teknolojiye tamamiyle uzak kalmalarının mümkün olmadığı gerçeği bu durumu daha da karmaşık bir hale getirmektedir. Çağımızda teknolojik araçlar üzerinde kontrolü kaybeden binlerce insan bu sorunla karşı karşıyadır. Özellikle Çin ve Güney Kore gibi Asya ülkelerinde bu durum daha yaygın olarak görüldüğünden kişilerin teknoloji kullanımını kısıtlayan belirli tedbirler gündeme gelmiştir. Aynı zamanda dünyanın çeşitli ülkelerinden araştırmacılar bağımlılıkla mücadelede önleme çalışmalarının gerekliliğine vurgu yaparak yetkilileri politika oluşturmaya, kapasite geliştirmeye ve önleyici hizmetlerin yürütülebilmesi için gerekli fonları sağlamaya çağırmaktadır.

Ülkemizdeki durum incelendiğinde Milli Eğitim Temel Kanunu, 2023 Eğitim Vizyonu, 11. Kalkınma Planı gibi metinlerde çağın becerileriyle donanmış sağlıklı nesiller yetiştirme hedefine vurgu yapılmaktadır. Ayrıca bakanlık düzeyinde temsil ile Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu oluşturularak toplumu tüm bağımlılık yapıcı etkenlerden korumak amaçlanmıştır. Bağımlılıkla mücadele üzerine kurulmuş bir sivil toplum kuruluşu olan Yeşilay da aynı amaçla çeşitli kurumlarla iş birliği içerisinde çalışmalar yürütmektedir. Öte yandan disiplinler arası bir yaklaşımla hazırlanan çeşitli ders kitaplarındaki metin veya etkinliklerle de öğrenciler bağımlılıklara karşı bilinçlendirilmeye çalışılmaktadır. Örneğin ortaokul kademesindeki öğrencilerin teknoloji bağımlılığıyla ilgili bilgi ve farkındalıklarını arttırmak amacıyla 8. sınıf Türkçe kitabında (Kırık, 2019: 80-87) bir metin ve buna bağlı etkinliklere yer verilmekte aynı zamanda yine ortaokul kademesinde öğrencilerin medya ve iletişim teknolojilerini etkin ve bilinçli bir biçimde kullanılabilmeleri için Medya Okuryazarlığı (Altun ve Pembecioğlu, 2019) dersi seçmeli ders olarak okutulmaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğinde ülkemizde özellikle son yıllarda farklı araştırmacılar tarafından geliştirilen ve çoğunluğu lise kademesindeki öğrencileri hedef alan teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik müdahale çalışmalarının sayısında da önemli bir artış olduğu dikkat çekmektedir. Ülkemizde bu konu üzerinde çalışan uzmanların ve üretilen yayınların sayısı artarken; ruh sağlığı hizmeti veren hastanelerde ve Yeşilay bünyesindeki danışmanlık merkezlerinde (örneğin YEDAM) tedavi ve rehabilitasyon birimlerinin

oluşturulduğu görülmektedir. Teknoloji bağımlılığının görece yeni bir sorun olması, bu konuda yapılan farmakolojik tedavi yöntemlerine ilişkin kanıtların yetersiz olması, çoğunluğu bilişsel davranışçı terapi yöntemi olmak üzere bu konuda yürütülen tedavi çalışmalarının etkili olabileceğinin belirtilmesine karşın bağımlılığın doğası gereği süreğen bir rahatsızlık olması ve bağımlılık tedavisinin masraflı, bu alanda yetişmiş özel uzman ve hizmet binalarının kısıtlı olması, Covid-19 salgın koşullarının da  ocuk ve gençleri ekran başında daha fazla zaman geçirmeye ittiği düşünüldüğünde etkili  nleme hizmetlerine ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Diğer yandan ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı bünyesinde hazırlanan bir raporda (Miller ve Hendrie, 2008: 32) madde kötüye kullanımının önlenmesinde uygulanan etkili okul temelli müdahale çalışmalarında  ğrenci başına harcanan her bir dolar için ortalama olarak on sekiz dolar tasarruf edilebileceği ifade edilmektedir. Bu bakımdan hem  ocuk ve gençlerin ruh ve beden sağlığının korunması hem de kaynakların verimli kullanılması için etkili  nleme çalışmalarının ülke genelinde yaygınlaştırılması hayati bir öneme sahiptir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının sekizinci sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerine, öz-yeterlilik düzeylerine ve günlük teknoloji kullanım sürelerine etkisinin araştırıldığı mevcut çalışmanın sonuçlarına ilişkin genel bir değerlendirme yapılmış ardından gelecekte yapılabilecek uygulamalara ve araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

Araştırma sonucunda internet bağımlılığının öz-yeterlilik ile negatif yönde düşük-orta düzeyde; günlük teknoloji kullanım süresi ile ise pozitif yönde orta düzeyde doğrusal bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında uygulanan deneysel işlem sonucunda ise teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının ergenlerin internet bağımlılığı puanlarını ve günlük teknoloji kullanım sürelerini azaltmada etkili olduğu ancak öz-yeterlilikleri üzerine anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Bu bulgulara dayanılarak çalışma kapsamında geliştirilen psikoeğitim programının teknoloji bağımlılığının önlenmesinde etkili bir araç olduğu ifade edilebilir. Bununla birlikte araştırma kapsamında kullanılan psikoeğitim programının bir grup sekizinci sınıf öğrencisi ile sınındığı göz önünde bulundurularak programın etkililiğine ilişkin bir genellemenin yapılabilmesi için farklı araştırmacılar tarafından farklı gruplara uygulanması bir gerekliliktir.

6.2. Öneriler

6.2.1. Uygulayıcılara yönelik öneriler

1- Araştırma kapsamında geliştirilen teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programı ve ilişkili materyaller; araştırmanın yaygınlaştırılması, konuya ilgi duyan araştırmacıların, alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarının ve bu konuda yardıma ihtiyacı olan çocuk/gençlerin ve onların ebeveynlerinin yararlanabilmesi için oluşturulacak bir internet sayfası aracılığıyla yayınlanabilir.

2- Uygulayıcılar mevcut araştırmada psikoeğitim formatında tasarlanan çalışmayı grupla psikolojik danışma, bireysel psikolojik danışma uygulamalarında ya da sınıf rehberliği, konferans gibi farklı formatlara uyarlayarak kullanabilirler.

3- Ülkemizde okul kademeleri arasındaki geçişler ortaokul sekizinci ve lise on ikinci sınıfta ülke çapında yapılan sınavlar ile gerçekleşmektedir. Bu durum öğrencilerin özellikle sekizinci ve on ikinci sınıfta yoğun bir sınav kaygısı yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu yorucu sürecin ardından öğrenciler kendileri için yeni bir ortam olan liseye veya üniversiteye geçtiklerinde de birtakım uyum sorunları ile karşılaşabilmektedir. Öğrenciler sınav kaygısının ve uyum sorunlarının yarattığı gerilimden uzaklaşmak için teknolojik araçları bir rahatlama veya sorumluluktan kaçış aracı olarak görebilmektedir. Çocuk ve ergenlerin teknolojiyle iç içe büyümelerinin yanı sıra Covid-19 salgınıyla birlikte teknolojik araçlara erişimdeki genel artış da göz önünde bulundurulduğunda öğrencilerin teknolojik araçları çağın gereklerine uygun olarak etkili, verimli; ruh ve beden sağlığını korumak açısından ise dengeli ve bilinçli bir şekilde kullanabilme becerisi edinmeleri hayati bir öneme sahiptir. Bu sebeple mevcut araştırmada etkililiği sınanan psikoeğitim programının;

Okullarda kapsamlı gelişimsel rehberlik hizmetlerinin bir parçası olarak önleyici rehberlik hizmetleri çerçevesinde kullanılması,

Gerekli değişiklikler yapılarak farklı okul kademeleri veya farklı sınıf seviyelerine uygulanması,

Disiplinler arası bir yaklaşım ile farklı derslerin içinde etkinlik ve uygulama örneklerinin bir parçası olarak kullanılması,

Medya okur yazarlığı dersi gibi öğrencilere bilgi ve iletişim teknolojilerinin bilinçli kullanımını öğretmeyi amaçlayan derslerdeki ilgili kazanımlar doğrultusunda uygulanması önerilebilir.

4- Günümüzdeki çocuk ve gençlerin yetişkinlere nazaran teknolojiyle daha iç içe büyümeleri ve vakitlerinin önemli bir kısmını ekran başında geçirmeleri sebebiyle;

Başta okullarda görev yapan psikolojik danışmanlara olmak üzere bu alanda çalışan diğer ruh sağlığı uzmanlarına onların bilgi ve birikimlerine katkı sağlayacak mesleki gelişim eğitimleri verilebilir.

Okul temelli önleyici çalışmalar üzerindeki etkisi ve katkısı göz önünde bulundurularak öğretmenler ve okul yöneticileri ile iş birliği yapılması, ortak bir anlayış oluşturulması amacıyla öğretmenlerin teknolojiyi etkili ve bilinçli bir biçimde kullanmalarını teşvik edecek projeler veya eğitimler düzenlenebilir.

Aile bireylerinin de sürece dahil edilerek teknoloji kullanımı konusunda çocuklarına uygun rol model olmaları, çocukların teknolojik araçları etkili kullanımlarını desteklerken; aşırı ve sorumluluklarını aksatıcı bir tarzda kullanımların önüne geçebilmeleri için ebeveyn kilidi, çocuk modu ve süre sınırlandırmaları konusunda bilgilendirilmeleri sağlanabilir.

6.2.2. Araştırmacılara yönelik öneriler

1- Bu araştırmada Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının sekizinci sınıf öğrencileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Gelecekte farklı araştırmacılar tarafından farklı okul kademelerindeki öğrenciler üzerindeki etkisi araştırılabilir.

2- Mevcut çalışma Covid-19 salgın kısıtlamalarının devam ettiği sırada yürütülmüştür. Bu sebeple programın uygulanabilirliği açısından araştırmanın çalışma grubundaki öğrenciler uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Farklı bir çalışmada aynı program tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen öğrenciler ile sınanabilir.

3- Salgın koşulları altında çalışmanın sağlıklı bir ortamda yürütülebilmesi ve salgından kaynaklanabilecek olası aksiliklerin önüne geçilebilmesi için psikoeğitim programı çevrimiçi ortamda yürütülmüştür. Çevrimiçi ortam programın sürdürülebilirliği, eğitimlerin kayıt altına alınabilmesi ve alternatif bir etkileşim ortamı sunmak gibi bazı olanaklar sunarken; yüz yüze etkileşim, grup dinamiği ve grup içi fikir alışverişi, beden dilinin etkili kullanımı ve benzeri ile ilgili bazı kısıtlılıklar içermektedir. Bu sebeple programın etkililiği yüz yüze bir uygulama ile denenebilir veya hem yüz yüze hem de çevrimiçi uygulama yapılarak sonuçlar karşılaştırılabilir.

4- Araştırmada süre kısıtlılığı nedeniyle izleme çalışması yapılamamıştır. Çalışmanın uzun dönem etkilerinin takip edilmesi için farklı araştırmalarda izleme çalışmaları planlanabilir.

5- Araştırmada deney ve kontrol gruplu yarı deneysel tasarım kullanılmıştır farklı bir çalışmada plesebo grubu eklenerek gruplar arası farklılıklar karşılaştırılabilir.

6- Mevcut araştırmada hazırlanan programın internet bağımlılığı puanları ve günlük teknoloji kullanım süresi üzerinde etkili olduğu, öz-yeterlilik puanlarında anlamlı bir değişim izlenmediği görölmüştür. Psikoeğitim çalışmasına öz-yeterlilik ile ilgili yeni oturumlar eklenebilir.

7- Araştırmacılar psikoeğitim programı formatında tasarlanan çalışmayı bireysel psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma, sınıf rehberliği veya konferans gibi farklı formatlara dönüştürerek etkililiğini sınavabilirler.

8- Mevcut programda düzenleme yapılarak öğrencilerle birlikte ebeveynlere veya öğretmenlere eğitim verilerek etkisi incelenebilir.

9- Mevcut araştırmada veri toplamak amacıyla katılımcıların öz bildirimine dayanan ölçekler kullanılmıştır. Araştırmacılar farklı bir çalışmada örneğin günlük teknoloji kullanım süresini ölçmek amacıyla ekran süresini takip eden mobil uygulamalardan da yararlanabilir.

10- Araştırmacılar başka bir çalışmada farklı ölçme araçları kullanarak aynı psikoeğitim programını uygulayabilir. Ayrıca psikoeğitim programının etkisi değerlendirilirken odak grup görüşmesi gibi nitel araştırma yöntemlerinden elde edilebilecek verilerden de yararlanılabilir.

11- Gelecekte yapılacak araştırmalarda mevcut psikoeğitim programının teknoloji bağımlılığı ile ilişkili olabilecek farklı etkenler üzerindeki etkisi incelenebilir.

12- Araştırmada kullanılan psikoeğitim programında kuramsal açıklamalara yer verilmemiştir. Gelecekte yapılacak yeni çalışmalarda mevcut psikoeğitim programı çeşitli kuramlara göre düzenlenerek uygulanabilir ve etkililiği sınavabilir.

KAYNAKLAR

- AACAP (2020, Şubat). American academy of child and adolescent psychiatry, Screen Time and Children, Şubat 2020 [Basın bülteni]. Erişim adresi: <https://bit.ly/3dEKlUp>
- Akdemir, D. ve Çuhadaroğlu Çetin, F. (2008). Çocuk ve ergen psikiyatrisi bölümüne başvuran ergenlerin klinik özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1), 5-13.
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji Bağımlılığı*. Eğitim Yayınevi.
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Alaçam, H. (2012). *Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi* (Uzmanlık Tezi). Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli.
- Altun, A ve Pembecioğlu, N. (Ed.) (2019). *Ortaokul ve imam hatip ortaokulu medya okuryazarlığı* (İkinci baskı). Ankara: Devlet Kitapları.
- Altundağ, Y. (2016). The relationship between problematic internet use and cybberbullying among high school students. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 3(1), 27-43.
- Amichai-Hamburger, Y. ve Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behavior*, 19(1), 71-80. doi: 10.1016/S0747-5632(02)00014-6
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26. doi: 10.1080/07448480109595707
- André, F., Broman, N., Håkansson, A. ve Claesdotter-Knutsson, E. (2020). Gaming addiction, problematic gaming and engaged gaming—Prevalence and associated characteristics. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100324. doi: 10.1016/j.abrep.2020.100324

- APA. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-IV)*. American Psychiatric Association: Washington DC.
- APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V)*. American Psychiatric Association: Washington DC.
- Arar, M. (2018). *İnternet bağımlılığı ile başa çıkma psiko-eğitim programının lise 10. sınıflarında internet kullanımına etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Lefke Avrupa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Lefke.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1: 55-67.
- Aşantugrul, N. (2020). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Atmaca, M. (2007). A case of problematic internet use successfully treated with an SSRI-antipsychotic combination. *Progress in Neuro-psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 31(4), 961-962. doi: 10.1016/j.pnpbp.2007.01.003
- Avcı, E. (2017). *Madde bağımlılığı tedavisi görmüş bireylerde bilişsel davranışçı grup psikoterapisinin relaps eğilimi üzerindeki etkisinin sınanması* (Yayımlanmamış Doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayas, T. (2012). The relationship between Internet and computer game addiction level and shyness among high school students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(2), 632-636.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2016). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 46-57.
- Ayas, T., Çakır, Ö. ve Horzum, M. B. (2011). Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 439-448.
- Aydın Özgür, E. (2019). *2018 yılında edirne merkez ilçe ve merkeze bağlı köylerde 10-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, buna etki eden faktörler ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.

- Bağatarhan, T. (2020). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bağatarhan, T. ve Siyez, D. M. (2017). Ergenlik döneminde İnternet bağımlılığını önleme programları: Sistemik gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(2), 243–265. doi: 10.15805/addicta.2017.4.2.0015
- Balcı, E., Durmuş, H. ve Sezer, L. (2021). Corona günlerinde uzaktan eğitim bağımlılık gelişiminde bir risk oluşturur mu? *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 100-102.
- Balcı, H. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi ile tedavi edilen vajinismuslu kadınlarda ve eşlerinde tedavi öncesi ve sonrası benlik saygısı, özyeterlilik ve yaşam kalitesi düzeyleri* (Uzmanlık tezi). Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Balhara, Y. P. S., Kattula, D., Singh, S., Chukkali, S. ve Bhargava, R. (2020). Impact of lockdown following COVID-19 on the gaming behavior of college students. *Indian Journal of Public Health*, 64(6), 172.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122.
- Bandura, A. (2010). Self-efficacy. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-3.
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.

- Baykal, D. (2018). *İnmeli hasta yakınlarına verilen eğitimin hasta ve hasta yakınının yaşam kalitesi, anksiyete ve depresif belirti düzeyi üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bayrak, İ. (2017). *7. Sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı taraması ve belirlenen sorunlara yönelik etkinlik örnekleri (Gemlik ilçesi örneği)* (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Bayraktar F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bayraktar, F. (2013). İnternet ve ergen gelişimi. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler* içinde (s. 75–94). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayzan, Ş. (2013). İnternetin bilinçli ve güvenli kullanımı. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler* içinde (s. 259–278). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Beard, K. W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 7-14. doi:10.1089/cpb.2005.8.7
- Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383. doi: 10.1089/109493101300210286
- Beard, K. W., (2011). Working with adolescents addicted to the internet. K. S. Young ve C. N. de Abreu (Ed.). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* içinde (s. 173-190). New Jersey: John Wiley ve Sons, Inc.
- Berber Çelik, Ç. (2016). İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir müdahale. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 175-186. doi: 10.15805/addicta.2016.3.0021
- Berdibayeva, S., Garber, A., Ivanov, D., Masalimova, A., Kukubayeva, A. ve Berdibayev, S. (2016). Psychological prevention of older adolescents' interpersonal relationships,

- who are prone to internet addiction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 984-989. doi: 10.1016/j.sbspro.2016.02.081
- Berte, D. Z., Mahamid, F. A. ve Affouneh, S. (2019). Internet addiction and perceived self-efficacy among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15. doi: 10.1007/s11469-019-00160-8
- Biçer, U. (2014). *Sosyal beceri eğitiminin ortaokul öğrencilerindeki internet bağımlılığı düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bilginer, A. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mardin ili örneği* (Yüksek lisans tezi). Çığ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162. doi:10.1007/s40429-015-0054-y
- Blinka, L. ve Smahel, D. (2011). Addiction to online role-playing games. K. S. Young ve C. N. de Abreu (Ed.). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* içinde (s. 73-90). New Jersey: John Wiley ve Sons, Inc.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *Am J Psychiatry* 165(3), 306-307. doi:10.1176/appi.ajp.2007.07101556
- Blum, K., Braverman, E. R., Holder, J. M., Lubar, J. F., Monastra, V. J., Miller, D., ... ve Comings, D. E. (2000). The reward deficiency syndrome: a biogenetic model for the diagnosis and treatment of impulsive, addictive and compulsive behaviors. *Journal of psychoactive drugs*, 32(sup1), 1-112. doi:10.1080/02791072.2000.10736099
- Boyacı, M. (2019). Türkiye’de internet bağımlılığı araştırmaları: Bir içerik analizi çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 777–795. doi: 10.15805/addicta.2019.6.3.0030
- Bozkur, B. (2013). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinde İnternet bağımlılığının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Bozkurt, H. (2011). *İnternet kötüye kullanımı olan çocuklarda psikiyatrik eş tanılar* (Uzmanlık tezi). İstanbul Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247. doi:10.16899/ctd.66303
- Bratsberg, B. ve Rogeberg, O. (2018). Flynn effect and its reversal are both environmentally caused. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(26), 6674-6678. doi: 10.1073/pnas.1718793115
- Bray, C. O., Nash, K. ve Froman, R. D. (2003). Validation of measures of middle schoolers' self-efficacy for physical and emotional health, and academic tasks. *Research in Nursing ve Health*, 26(5), 376-386.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological reports*, 80(3), 879-882. doi: 10.2466/pr0.1997.80.3.879
- Busch, V., De Leeuw, R. J. ve Schrijvers, A. J. (2013). Results of a multibehavioral health-promoting school pilot intervention in a Dutch secondary school. *Journal of Adolescent Health*, 52(4), 400-406. doi: 10.1016/j.jadohealth.2012.07.008
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el Kitabı* (Yirmi sekizinci baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2021). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (Otuzuncu baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Can, Ö., Demir, C. ve Yirci, R. (2018). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 66, 145-163.
- Canoğulları Ayazseven, Ö. (2019). *Ergenlerde problemlı internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı temelli psikoeğitim çalışmasının etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Cao, F. ve Su, L. (2007). Internet addiction among chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: Care, Health ve Development*, 33(3), 275-281. doi: 10.1111/j.1365-2214.2006.00715.x

- Cao, F., Su, L., Liu, T. ve Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, 22(7), 466-471. doi: 10.1016/j.eurpsy.2007.05.004
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. ve Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC public health*, 11(1), 1-8. doi:10.1186/1471-2458-11-802
- Caplan, G. (1964). *Principles of Preventive Psychiatry*. New York: Basic books.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychological well-being: Development of a theory based cognitive- behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-75. doi: 10.1016/S0747-5632(02)00004-3
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A Theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30 (6), 625-648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, 55(4), 721-736. doi:10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
- Caplan, S. E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 234-242. doi:10.1089/cpb.2006.9963
- Caplan, S., Williams, D. ve Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312-1319. doi: 10.1016/j.chb.2009.06.006
- Ceyhan, A. (2014). Teknoloji bağımlılığına ilişkin bilinçlendirme ve farkındalık oluşturma. *Yeşilay Aylık Sağlık, Eğitim ve Kültür Dergisi*, sayı 966. http://www.yesilay.org.tr/yesilaydergisi/Temmuz_2014/index.html#30/z adresinden 05.01.2021 tarihinde alınmıştır.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Ceyhan, E. ve Ceyhan, A. A. (2007). An Investigation of Problematic Internet Usage Behaviors on Turkish University Students. *Online Submission*.

- Cheng, C. ve Li, A. Y. L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755-760. doi: 10.1089/cyber.2014.0317
- Cheng, C., Lau, Y. C., Chan, L. ve Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117. doi: 10.1016/j.addbeh.2021.106845
- Chou, C. ve Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratifications, and pleasure experience the Taiwan college students' case. *Computers ve Education*, 35(1), 65-80. doi: 10.1016/S0360-1315(00)00019-1
- Chrismore, S., Betzelberger, E., Bier, L. ve Camacho, T. (2011). Twelve-step recovery in inpatient treatment for Internet addiction. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, içinde (s. 205-222). New Jersey: John Wiley ve Sons, Inc.
- Coi, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, D., Asarnow, J. R., Markman, H. J., Ramey, S. L., Shure, M. B. ve Long, B. (1993). The science of prevention: A conceptual framework and some directions for a national research program. *American Psychologist*, 48, 1013-1022.
- Comings, D. E. ve Blum, K. (2000). Reward deficiency syndrome: genetic aspects of behavioral disorders. *Progress in Brain Research*, 126, 325-341. doi: 10.1016/S0079-6123(00)26022-6
- Corey, M., Corey, G. ve Corey, C. (2016). *Psikolojik Danışmada Gruplar: Süreç ve Uygulama* (Sekizinci basımdan çeviri). (Çev. Ed., F. Aysan, S. Balcı Çelik, A. Uz Baş), Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Craparo, G., Messina, R., Severino, S., Fasciano, S., Cannella, V., Gori, A., ... & Baiocco, R. (2014). The relationships between self-efficacy, internet addiction and shame. *Indian journal of psychological medicine*, 36(3), 304-307. doi: 10.4103/0253-7176.135386
- Çakır, Ö., Horzum, B. ve Ayas, T. (2013). İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler* içinde (s. 1-16). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Çalık, D ve Çınar, Ö. P. (2009). Geçmişten günümüze bilgi yaklaşımları bilgi toplumu ve internet. *XIV. Türkiye’de İnternet Konferansı*, 77-88. 12-13 Aralık 2009. Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çınar, M. (2017). *İlkokul, ortaokul ve lise son sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Çolak, K. (2014). *Ki-kare bağımsızlık analizi*. Erişim adresi: http://eczacilik.anadolu.edu.tr/bolumSayfaları/belgeler/ecz2014%202013_20140527094539.pdf
- Çorak, B. (2019). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık algısı ve sosyal becerilerle ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- D., Sicari, S., De Pellegrini, F. ve Chlamtac, I. (2012). Internet of things: Vision, applications and research challenges. *Ad hoc networks*, 10(7), 1497-1516.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195. doi: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Davis, R. A., Flett, G. L. ve Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology Behavior*, 5(4), 331–345. doi: 10.1089/109493102760275581
- de Leeuw, J. R. J., de Bruijn, M., de Weert-van Oene, G. H.ve Schrijvers, A. J. (2010). Internet and game behaviour at a secondary school and a newly developed health promotion programme: a prospective study. *BMC public health*, 10(1), 1-8. doi: 10.1186/1471-2458-10-544
- Delebe, A. (2020). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile bazı fiziksel parametreler ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

- Dell'Osso, B., Hadley, S., Allen, A., Baker, B., Chaplin, W. F. ve Hollander, E. (2008). Escitalopram in the treatment of impulsive-compulsive internet usage disorder: an open-label trial followed by a double-blind discontinuation phase. *The Journal of clinical psychiatry*, 69(3), 452-456. doi: 10.4088/jcp.v69n0316
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A. ve Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3), 226-234. doi:10.5455/bcp.20140710040824
- Denizci Nazlıgöl, M., Baş, S., Akyüz, Z. ve Yorulmaz, O. (2018). İnternette oyun oynama bozukluğu ve tedavi yaklaşımları: Sistematik bir gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 13-35. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.1.0018>
- De-Sola Gutiérrez, J., Rodríguez de Fonseca, F. ve Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: A review. *Frontiers in psychiatry*, 7, 175. doi: 10.3389/fpsyt.2016.00175
- Dinç, M. (2012). Türkiye dijital oyunlar federasyonu (TÜDOF). https://www.tbmm.gov.tr/arastirma_komisyonlari/bilisim_internet/docs/sunumlar/turkiye_dijital_oyunlar_federasyonu.pdf adresinden 25.12.2020 tarihinde alınmıştır.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığını yaygınlığı* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı* (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Doğan, U. ve İlçin Tosun, N. (2016). Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 99-128. doi:10.14520/adyusbd.66762
- Doğrusever, C. (2015). *Ön ergenlerin internet bağımlılığının yalnızlık, sosyal beceriler ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Adana.

- Dong, G., Zhou, H. ve Zhao, X. (2011). Male Internet addicts show impaired executive control ability: evidence from a color-word Stroop task. *Neuroscience letters*, 499(2), 114-118. doi:10.1016/j.neulet.2011.05.047
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., ... ve Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 3027-3044. doi:10.1016/j.chb.2008.05.009
- Döner, C. (2011). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Du, Y. S., Jiang, W. ve Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(2), 129-134. doi: 10.3109/00048670903282725
- Dunckley, V. L. (2014). Gray matters: Too much screen time damages the brain. *Psychology Today*, 27.
- Dunckley, V. L. (2015). *Reset Your Child's Brain: A Four-Week Plan to End Meltdowns, Raise Grades, and Boost Social Skills by Reversing the Effects of Electronic Screen-Time*. New world library.
- Eidenbenz, F. (2011). Systemic dynamics with adolescents addicted to the internet. K. S. Young ve C. N. de Abreu (Ed.). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* içinde (s. 245-266). New Jersey: John Wiley ve Sons, Inc.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H. ve Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64. doi:10.17827/aktd.498947
- Enez Darçın, A., Köse, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour ve Information Technology*, 35(7), 520-525. doi: 10.1080/0144929X.2016.1158319
- Ercan, O. (2001). İstanbul lise gençlerinde riskli davranışların sıklığı ve cinsiyete göre dağılımı. *Turkish Archives of Pediatrics*, 36(4), 199-211.

- Erdem, A. (2017). *Kontrollü internet kullanımı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımlarına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Erden, S. ve Hatun, O. (2014). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83. doi: 10.15805/addicta.2015.2.1.015
- Erkişi, E. P. ve Sağlam, M. (2020). Ergenlerde internet bağımlılığının öz-yeterliliğe etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 8(1), 46-71. doi: 10.33715/inonusaglik.698705
- Erol, B. (2019). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Esen, E. ve Siyez, D. M. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138.
- ESPAD. (2019). *ESPAD Report 2019 results from the European school survey project on alcohol and other drugs*. <http://www.espad.org/espad-report-2019> adresinden 15.12.2020 tarihinde alınmıştır.
- Fam, J. Y. (2018). Prevalence of internet gaming disorder in adolescents: A meta-analysis across three decades. *Scandinavian journal of psychology*, 59(5), 524-531. doi:10.1111/sjop.12459
- Feindel, H. (2019). *İnternet bağımlılığı bağımlılar ve aileler için el kitabı* (Çev: Atilla Dirim). İletişim yayınları: İstanbul.
- Feng, W., Ramo, D., Chan, S. ve Bourgeois, J. (2017). Internet gaming disorder: Trends in prevalence 1998–2016. *Addictive behaviors*, 75, 17. doi: 10.1016/j.addbeh.2017.06.010
- Ferguson, C. J., Coulson, M. ve Barnett, J. (2011). A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social

- problems. *Journal of psychiatric research*, 45(12), 1573-1578. doi:10.1016/j.jpsychires.2011.09.005
- Ferraro, G., Caci, B., D'amico, A. ve Blasi, M. D. (2006). Internet addiction disorder: an Italian study. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 170-175.
- Fischer-Grote, L., Kothgassner, O. D. ve Felnhofer, A. (2019). Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: A review of existing literature. *neuropsychiatrie*, 33(4), 179-190. doi:10.1007/s40211-019-00319-8
- Gazo, A. M., Mahasneh, A. M., Abood, M. H. ve Muhediat, F. A. (2020). Social Self-Efficacy and Its Relationship to Loneliness and Internet Addiction among Hashemite University Students. *International Journal of Higher Education*, 9(2), 144-155. doi: 10.5430/ijhe.v9n2p144
- Gencer, H. (2017). *Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalık davranışları ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Goldberg, I. (1996). Internet Addiction Support Group. Erişim adresi: <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>
- Gökçearslan, Ş. ve Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Gökler, M. E. ve Turan, Ş. (2020). Covid-19 pandemisi sürecinde problemlili teknoloji kullanımı. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5, 108-114. doi:10.35232/estudamhsd.767526
- Gönül, A.S. (2002). Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı/internet kötüye kullanımı). *Yeni Symposium*, 40(3), 105-110.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology Behavior*, 2(5), 403-412. doi: 10.1089/cpb.1999.2.403
- Greenfield, D. N. (2011). The Addictive Properties of Internet Usage. K. S. Young ve C. N. de Abreu (Ed.). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* içinde (s. 135-153). New Jersey: John Wiley ve Sons, Inc.

- Griffiths, M. (1995, February). Technological addictions. In *Clinical psychology forum* (pp. 14-14). Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218. doi: 10.1089/109493100316067
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? J. Gackenbach (Ed.). *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* içinde (s. 141-163). New York: Academic Press.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research ve Therapy*, 4(5). doi:10.4172/2155-6105.1000e118
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. ve Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In *Behavioral addictions* (119-141). Academic Press. doi:10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9
- Grohol, J. (1999). *Internet addiction guide*. <http://psychcentral.com/netaddiction> adresinden 24.01.2021 tarihinde alınmıştır.
- Gross, E. F. (2004). Adolescent Internet use: What we expect, what teens report. *Journal of applied developmental psychology*, 25(6), 633-649. doi:10.1016/j.appdev.2004.09.005
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., Albrecht, U. ve Thalemann, C. N. (2005). Exzessive computernutzung im kindesalter: ergebnisse einer psychometrischen Erhebung [Excessive Computer Usage in Adolescents—a Psychometric Evaluation]. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 117(5-6), 188-195. doi: 10.1007 / S00508-005-0339-6
- Gül, M. K., Demirci, E. ve Özmen, S. (2020). İnternet oyun oynama bozukluğu olan ergenlerde nörogörüntüleme: Sistemantik bir gözden geçirme. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 27(2), 64-74. doi: 10.4274/tjcamh.galenos.2020.21931
- Gültekin, M. (2019). *İlkokul ve ortaokul son sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

- Günlü, A. & Ceyhan, A. A. (2017). Ergenlerde internet ve problemli internet kullanım davranışının incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4, 75–117. doi: 10.15805/addicta.2017.4.1.0016
- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Gürcan, N. (2010). *Ergenlerin problemli internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gürcan, N. ve Hamarta, E. (2013). Problemli internet kullanımı ve uyum. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler* içinde (s. 95–144). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Essex, England.
- Han, D. H. ve Renshaw, P. F. (2012). Bupropion in the treatment of problematic online game play in patients with major depressive disorder. *Journal of Psychopharmacology*, 26(5), 689-696. doi: 10.1177/0269881111400647
- Han, D. H., Hwang, J. W.ve Renshaw, P. F. (2011). Bupropion sustained release treatment decreases craving for video games and cue-induced brain activity in patients with internet video game addiction. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(S), 108–117. doi: 10.1037/2160-4134.1.S.108
- Han, D. H., Kim, S. M., Lee, Y. S.ve 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), 126-131. doi: 10.1016/j.psychresns.2012.02.011
- Han, D. H., Kim, Y. S., Lee, Y. S., Min, K. J. ve Renshaw, P. F. (2010). Changes in cue-induced, prefrontal cortex activity with video-game play. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(6), 655-661. doi:10.1089/cyber.2009.0327

- Hardie, E. ve Tee, M. Y. (2007). Excessive Internet Use: The Role of Personality, Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5(1), 34-47.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E. ve Kivlighan, D. M. (2013). *Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri* (D.M. Siyez, Çev. Ed.) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hesapçıoğlu, S. T. ve Yeşilova, H. (2020). Internet addiction prevalence in youths and its relation with depressive symptoms, self-esteem, and bullying. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 21(5), 483-490. doi: 10.5455/apd, 72881. doi: 10.5455/apd.72881
- Hong, F. Y., Chiu, S. I. ve Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152-2159. doi:10.1016/j.chb.2012.06.020
- Horvath, C. W. (2004). Measuring television addiction. *Journal of Broadcasting ve Electronic Media*, 48(3), 378-398. doi: 10.1207/s15506878jobem4803_3
- Hou, H., Jia, S., Hu, S., Fan, R., Sun, W., Sun, T. ve Zhang, H. (2012). Reduced striatal dopamine transporters in people with internet addiction disorder. *Journal of Biomedicine and Biotechnology*, 2012, 854524 doi: 10.1155/2012/854524
- HSGM. (t.y.). *Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı* 2019-2023. Erişim adresi https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/Ruh_Sagligi_Db/eylem_plani/Davranissal_Bagimlilikler_Ile_Mucadele_Ulusal_Strateji_Belgesi_ve_Eylem_Plani_2019-2023.pdf
- Hutton, J. S., Dudley, J., Horowitz-Kraus, T., DeWitt, T.ve Holland, S. K. (2019). Associations between screen-based media use and brain white matter integrity in preschool-aged children. *JAMA pediatrics*, 174(1), e193869-e193869. doi: 10.1001 / jamapediatrics.2019.3869
- Hyman, S. E., Malenka, R. C. ve Nestler, E. J. (2006). Neural mechanisms of addiction: the role of reward-related learning and memory. *Annu. Rev. Neurosci.*, 29, 565-598. doi: 10.1146/annurev.neuro.29.051605.113009

- Internet World Stats. (2020a). <https://www.internetworldstats.com/emarketing.htm> (Erişim tarihi: 7 Ocak 2021).
- Internet World Stats. (2020b). <https://www.internetworldstats.com/stats4.htm> (Erişim tarihi: 7 Ocak 2021).
- Irmak, A. Y. ve Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16(1), 10–18.
- İlhan, V. ve Ulusoy, A. (2013). Televizyon bağımlılığı ve izleyici: Tv izlememek mümkün mü? *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6 (5), 1127-1154. doi: 10.9761/JASSS1443
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- İskender, M. ve Akın, A. (2010). Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Computers & Education*, 54(4), 1101-1106. doi: 10.1016/j.compedu.2009.10.014
- Kalkan, M. (2013). İnternet bağımlılığı ve okul psikolojik danışmanlığı. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler* içinde (s. 289–312). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kalkan, M. ve Kaygusuz, C. (2013). *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler* Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kalkınma Bakanlığı. (2018). *11. Kalkınma planı 2019-2023 sağlıklı yaşam ve bağımlılıkla mücadele çalışma grubu bağımlılıkla mücadele alt çalışma grubu raporu*. Ankara
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology and Behavior*, 1, 11-17. doi: 10.1089/cpb.1998.1.11
- Kann, L., McManus, T., Harris W. A., Shanklin, S. L., Flint, K. H., Queen, B. ... Ethier, K. A. (2018). Youth Risk Behavior Surveillance — United States, 2017. *MMWR Surveill Summ*, 67(8), 1-114. doi: 10.15585/mmwr.ss6708a1external icon.

- Kaplan, N. (2016). *Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılık düzeylerinin sağlık üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kaur, S. (2018). Gender differences and relationship between internet addiction and perceived social self-efficacy among adolescents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 9(1), 106-109.
- Kaya, A. B. (2013). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Kaygusuz, C. (2013). Psikolojik ihtiyaçlar ve internet bağımlılığı. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler* içinde (s. 163–192). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kıran Esen, B. ve Korkmaz, M. (2013). İnternetin güvenli kullanımı ve akran eğitimi. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler* içinde (s. 243-258). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kırık, A. M. (2019). Gündelik hayatımızda e-hastalıklar. A. Yücel (Ed.), *Ortaokul ve imam hatip ortaokulu Türkçe 8 ders kitabı* (Birinci baskı) içinde (s. 80-87). Ankara: Devlet Kitapları.
- Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A. ve Gül, M. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 108-122. doi:10.14486/IntJSCS444
- Kim, J. U. (2007). A reality therapy group counseling program as an Internet addiction recovery method for college students in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2), 3-9.
- 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), 4-12.
- Kim, S. H., Baik, S. H., Park, C. S., Kim, S. J., Choi, S. W. ve Kim, S. E. (2011). Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction. *Neuroreport*, 22(8), 407-411. doi: 10.1097/WNR.0b013e328346e16e

- Kim, S. M., Han, D. H., Lee, Y. S. ve Renshaw, P. F. (2012). Combined cognitive behavioral therapy and bupropion for the treatment of problematic on-line game play in adolescents with major depressive disorder. *Computers in Human Behavior*, 28(5), 1954-1959. doi: 10.1016/j.chb.2012.05.015
- Kim, S. ve Kim, R. (2002). A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies-Focusing on the alienation factor - *International Journal of Human Ecology* , 3(1), 1-19
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J. ve Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*. doi:10.1556/2006.2020.00016
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Wu, A. M., Doh, Y. Y., Kuss, D. J., Pallesen, S., ... & Sakuma, H. (2017). Treatment of Internet gaming disorder: An international systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical Psychology Review*, 54, 123-133. doi: 10.1016/j.cpr.2017.04.002
- Kirsh, S. J. (2010). *Media and youth: A developmental perspective*. Chichester, U.K: Wiley-Blackwell.
- Ko, C. H. ve Yen, J. Y. (2020). Impact of COVID-19 on gaming disorder: Monitoring and prevention. *Journal of behavioral addictions*, 9(2), 187-189. doi:10.1556/2006.2020.00040
- Ko, C. H., Liu, G. C., Hsiao, S., Yen, J. Y., Yang, M. J., Lin, W. C., ... ve Chen, C. S. (2009). Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *Journal of psychiatric research*, 43(7), 739-747. doi: 10.1016/j.jpsychires.2008.09.012
- Ko, C. H., Liu, G. C., Yen, J. Y., Chen, C. Y., Yen, C. F. ve Chen, C. S. (2013). Brain correlates of craving for online gaming under cue exposure in subjects with Internet gaming addiction and in remitted subjects. *Addiction biology*, 18(3), 559-569. doi:10.1111/j.1369-1600.2011.00405.x
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H. ve Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728-733. doi: 10.1097/01.nmd.0000185891.13719.54

- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H. ve Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of nervous and mental disease*, 193(4), 273-277. doi: 10.1097/01.nmd.0000158373.85150.57
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C. ve Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(4), 545-551. doi: doi.org/10.1089/cpb.2007.9992
- Kocaman, O., Aktepe, E. ve Sönmez, Y. (2017). Isparta il merkezi lise öğrencilerinde olası internet bağımlılığı ile saldırganlık ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 602-10. doi: 10.5455/apd.260925
- Kubey, R. ve Csikszentmihalyi, M. (2002). Television addiction is no mere metaphor. *Scientific American*, 286(2), 74-80.
- Kubey, R. W. (1996). Television dependence, diagnosis, and prevention. *Tuning in to Young Viewers: Social Science Perspectives on Television*. Thousand Oaks, CA: Sage, 221-260.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J. ve Barrows, J. R. (2001). Internet Use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings. *Journal of Communication*, 52(2), 366-382. doi: 10.1111/j.1460-2466.2001.tb02885.x
- Kulbaş, E. (2015) *Grupla psikolojik danışma uygulamasının otizmli çocuğu olan annelerin özyeterlilik ve umutsuzluk düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kuss, D. J. (2018). Policy, prevention, and regulation for Internet Gaming Disorder. *Journal of behavioral addictions*. 7(3), 553-555. doi:10.1556/2006.7.2018.79
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296. doi: 10.1007/s11469-011-9318-5

- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2020). *Psikoterapide internet bağımlılığı* (Çev. Aslı Koruyucu). Ayrıntı Yayınları: İstanbul.
- Kuss, D. J.ve Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World journal of psychiatry*, 6(1), 143-176. doi: 10.5498/wjp.v6.i1.143
- Kwon, H. K.ve Kwon, J. H. (2002). The effect of the cognitive-behavioral group therapy for high-risk students of Internet addiction. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 21(3), 503–514.
- Kwon, J. H. (2011). Toward the prevention of adolescent internet addiction. K. S. Young ve C. N. de Abreu (Ed.). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* içinde (s. 223-244). New Jersey: John Wiley ve Sons, Inc.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... ve Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), e56936. doi: 10.1371/journal.pone.0056936
- Lee, B. W. ve Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of anxiety disorders*, 26(1), 197-205. doi: 10.1016/j.janxdis.2011.11.001
- Lee, H. W., Choi, J. S., Shin, Y. C., Lee, J. Y., Jung, H. Y. ve Kwon, J. S. (2012). Impulsivity in internet addiction: a comparison with pathological gambling. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 15(7), 373-377. doi:10.1089/cyber.2012.0063
- Lee, Y. S., Han, D. H., Yang, K. C., Daniels, M. A., Na, C., Kee, B. S. ve Renshaw, P. F. (2008). Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive internet users. *Journal of affective disorders*, 109(1-2), 165-169. doi: 10.1016/j.jad.2007.10.020
- Lepido, D. ve Rolander, N. (2020). *Housebound Italian kids strain network with Fortnite marathon*. Erişim adresi: <https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-03-12/housebound-italian-kids-strain-network-with-fortnite-marathon>.

- Li, H. ve Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and youth services review*, 35(9), 1468-1475. doi: 10.1016/j.chidyouth.2013.05.021
- Li, M., Chen, J., Li, N. ve Li, X. (2014). A twin study of problematic internet use: its heritability and genetic association with effortful control. *Twin Research and Human Genetics*, 17(4), 279-287. doi:10.1017/thg.2014.32
- Lin, M. P., Wu, J. Y. W., You, J., Hu, W. H. ve Yen, C. F. (2018). Prevalence of internet addiction and its risk and protective factors in a representative sample of senior high school students in Taiwan. *Journal of Adolescence*, 62, 38-46. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.11.004
- Lin, S. S. J. ve Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18(4), 411–426. doi: 10.1016/S0747-5632(01)00056-5
- Liu, C. Y. ve Kuo, F. (2007). A Study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(6), 799-804. doi:10.1089/cpb.2007.9951
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Yan, N., Zhou, Z. K., Yuan, X. J., Lan, J. ve Liu, C. Y. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, 42, 1-8. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.10.021
- Lopez-Fernandez, O. ve Kuss, D. J. (2020). Preventing Harmful Internet Use-Related Addiction Problems in Europe: A Literature Review and Policy Options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3797. doi:10.3390/ijerph17113797
- Lorenz, R. C., Krüger, J. K., Neumann, B., Schott, B. H., Kaufmann, C., Heinz, A. ve Wüstenberg, T. (2013). Cue reactivity and its inhibition in pathological computer game players. *Addiction biology*, 18(1), 134-146. doi:10.1111/j.1369-1600.2012.00491.x
- Maden, A. (2020). World Health Organization encourages people to game during coronavirus outbreak. <https://www.windowcentral.com/world-health-organization->

encourages-people-game-during-coronavirus-outbreak adresinden 22.12.2020 tarihinde alınmıştır.

- Marufoğlu, S. (2020). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına etkisinin araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370. doi:10.1037/h0054346
- Mazzoni, E., Baiocco, L., Cannata, D. ve Dimas, I. (2016). Is internet the cherry on top or a crutch? Offline social support as moderator of the outcomes of online social support on Problematic Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 56, 369-374. doi:10.1016/j.chb.2015.11.032
- McIlwraith, R. D. (1998). "I'm addicted to television": The personality, imagination, and TV watching patterns of self-identified TV addicts. *Journal of Broadcasting ve Electronic Media*, 42(3), 371-386. doi: 10.1080/08838159809364456
- McKenna, K. Y., Green, A. S. ve Gleason, M. E. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction?. *Journal of social issues*, 58(1), 9-31. doi: 10.1111/1540-4560.00246
- MEB, (t.y.). Mutlu çocuklar güçlü Türkiye 2023 eğitim vizyonu. Erişim adresi <https://2023vizyonu.meb.gov.tr/>
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. vermulst, A. A. ve Garretsen, H. F. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): some psychometric properties. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(1), 1-6. doi: 10.1089/cpb.2008.018dadai,
- Mertoğlu, M. (2020). Ortaokul ve lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile akademik başarıları ve bazı değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesi- İzmir Bayraklı Örneği. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 932-944. doi: 10.17240/aibuefd.2020..-566843
- Metin, Ö., Saraçlı, Ö., Atasoy, N., Şenormancı, Ö., Çakır-Kardeş, V., Ozan-Açıkgöz, H., ... ve Yolga-Tahiroğlu, A. (2015). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığının DEHB

- ve tütün-alkol kullanma ile ilişkisi. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 28, 204-212. doi: 10.5350/DAJPN2015280303
- Mihara, S. ve Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 71(7), 425-444. doi:10.1111/pcn.12532
- Miller, T. R. ve Hendrie, D. (2008). *Substance abuse prevention dollars and cents: A cost-benefit analysis*. Rockville, MD: US Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Substance Abuse Prevention.
- Miorandi, D., Sicari, S., De Pellegrini, F. ve Chlamtac, I. (2012). Internet of things: Vision, applications and research challenges. *Ad hoc networks*, 10(7), 1497-1516. doi: 10.1016/j.adhoc.2012.02.016
- Mitchell, P. (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not? *Lancet*, 352, 632. doi:10.1016/S0140-6736(05)72500-9
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet abuse: Addiction? disorder? symptom? alternative explanations? *Social Science Computer Review*, 23(1), 39-48. doi: 10.1177/0894439304271533
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29. doi: 10.1016/S0747-5632(99)00049-7 doi: 10.1016/S0747-5632(99)00049-7
- Morrison, C. M. ve Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2), 121-126. doi: 10.1159/000277001
- Mun, S. Y. ve Lee, B. S. (2015). Effects of an Integrated Internet Addiction Prevention Program on Elementary Students' Self-regulation and Internet Addiction. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 45(2), 251-261. doi: 10.4040 / jkan.2015.45.2.251
- Munno, D., Cappellin, F., Saroldi, M., Bechon, E., Guglielmucci, F., Passera, R. ve Zullo, G. (2017). Internet Addiction Disorder: Personality characteristics and risk of pathological overuse in adolescents. *Psychiatry Research*, 248, 1-5. doi: 10.1016/j.psychres.2016.11.008

- Murali, V. ve George, S. (2007). Lost online: an overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1), 24-30. doi:10.1192/apt.bp.106.002907
- Nalwa, K. ve Anand, A. (2003). Internet Addiction in Students: A Cause of Concern. *Cyberpsychology ve Behavior*, 6(6), 653-656. doi: 10.1089/109493103322725441
- NPİstanbul Beyin Hastanesi. (2018). NPAMATEM bağımlılığın biyolojik yönü nedir? Erişim adresi: <https://npistanbul.com/npamatem-bagimlilikin-biyolojik-yonu-nedir>
- Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y. ve Pektaş, Ö. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 46-51.
- Odacı, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57(1), 1109-1113. doi: 10.1016/j.compedu.2011.01.005
- Odacı, H. (2013). Risk-taking behavior and academic self-efficacy as variables accounting for problematic internet use in adolescent university students. *Children and youth services review*, 35(1), 183-187. doi: 10.1016/j.childyouth.2012.09.011
- Odacı, H. ve Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091-1097. doi: 10.1016/j.compedu.2010.05.006
- Orzack, M. H.ve Orzack, D. S. (1999). Treatment of computer addicts with complex co-morbid psychiatric disorders. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 465-473. doi: 10.1089/cpb.1999.2.465
- Ögel, K. (2020). *İnternet bağımlılığı internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak* (Dördüncü baskı). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları: İstanbul.
- Öner, İ. E. ve Çakır, R. (2019). Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal medya kullanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 26-43.
- Özcan, K. (2018). *Motivasyonel görüşme tekniğine dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Özcan, N. K. ve Buzlu, S. (2005). Problemlı İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: İnternet Bilişsel Durum Ölçeği'nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Özpulat, F. (2015). *Motivasyonel görüşmenin hipertansif bireylerin özyeterlilik algısına ve ilaç tedavisi uyumuna etkisi* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, N. A. (Ed.) (2018). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (On beşinci baskı). Nobel Tıp Kitapevleri.
- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Pamuk, M. (2017). *Ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlı kullanımını azaltmaya yönelik bir psikoeğitim programın etkililiğinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C. ve Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*. doi: 10.1016/j.neubiorev.2020.08.013
- Pantling, A. (2020). Gaming usage up 75 percent amid coronavirus outbreakverizon reports. Erişim adresi: <https://www.hollywoodreporter.com/news/gaming-usage-up-75-percent-coronavirus-outbreak-verizon-reports-1285140>.
- Park, B., Han, D. H. ve Roh, S. (2017). Neurobiological findings related to i nternet use disorders. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 467-478. doi: 10.1111/pcn.12422
- Park, G. R.ve Kim, H. S. (2011). Effects of a group counseling integration program on self-determination and internet addiction in high school students with tendency to internet addiction. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(5), 694-703. doi: 10.4040/jkan.2011.41.5.694
- Park, H. S., Kim, S. H., Bang, S. A., Yoon, E. J., Cho, S. S. ve Kim, S. E. (2010). Altered regional cerebral glucose metabolism in internet game overusers: a 18F-fluorodeoxyglucose positron emission tomography study. *CNS Spectr*, 15(3), 159-66. doi: 10.1017/s1092852900027437

- Park, T. Y., Kim, S. ve Lee, J. (2014). Family therapy for an internet-addicted young adult with interpersonal problems. *Journal of Family Therapy*, 36(4), 394-419. doi: 10.1111/1467-6427.12060
- Peker, A. (2013). *İnsani değerler yönelimli psiko-eğitim programının problemli internet kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Pew Research Center. (2020). Parenting children in the age of screens. <https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parenting-children-in-the-age-of-screens/> (Erişim tarihi: 20 Aralık 2020).
- Polat, H., Kök, B. ve Tekeli, M. R. (2019). 12-18 Yaş Arası Çocuklarda Sorunlu İnternet Kullanımı. *Bağımlılık Dergisi*, 20(2), 61-71.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the horizon*, 9(5), 1-6.
- Przepiorka, A. M., Blachnio, A., Miziak, B. ve Czuczwar, S. J. (2014). Clinical approaches to treatment of Internet addiction. *Pharmacological Reports*, 66(2), 187-191. doi: 10.1016/j.pharep.2013.10.001
- Resmi Gazete. (1973). Milli Eğitim Temel Kanunu. Erişim adresi <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.1739.pdf>
- Rindermann, H., Becker, D. ve Coyle, T. R. (2017). Survey of expert opinion on intelligence: The FLYnn effect and the future of intelligence. *Personality and Individual Differences*, 106, 242-247. doi:10.1016/j.paid.2016.10.061
- Ruggieri, R. A., Santoro, E., Francesco De Caro, M. D., Palmieri, L., Capunzo, M. venuleo, C. ve Boccia, G. (2016). Internet addiction: A prevention action-research intervention. *Epidemiol Biostat Public Health*, 13(3), e11817-1- e11817-5. doi: 10.2427/11817
- Ryu, E., Choi, K. S., Seo, J. S. ve Nam, B. W. (2004). The relationships of Internet addiction, depression, and suicidal ideation in adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 34, 102–110. doi: 10.4040/jkan.2004.34.1.102
- Sanders, J. ve Morrison, C. (2007). What is the Net Generation? The challenge for future medical education. *Medical teacher*, 29(2-3), 85-88. doi: 10.1080/01421590601176380

- Sattar, P.ve Ramaswamy, S. (2004). Internet gaming addiction. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(12), 871-872.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30(3), 202-216. doi: 10.5350/DAJPN2017300304
- Scherer, K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy Internet use. *Journal of College Development*, 38, 655-665.
- Schultz W., Apicella P. ve Ljungberg T. (1993). Responses of monkey dopamine neurons to reward and conditioned stimuli during successive steps of learning a delayed response task. *J. Neurosci.* 13(3), 900–13. doi: 10.1523/JNEUROSCI.13-03-00900.1993
- Severino, S. ve Craparob, G. (2013). Internet addiction, attachment styles, and social self-efficacy. *Global Journal of Psychology Research*, 3(1), 9-16.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N. ve Bilt, J. V. (2000). “Computer addiction”: a critical consideration. *American journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168. doi: 10.1037/h0087741
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. ve Stein, D. J. (2003). Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216. doi: 10.1002/da.10094
- Shaw, M. ve Black, D. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22, 353-65. doi: 10.2165/00023210-200822050-00001.
- Shek, D. T. L., Yu, L., Leung, H., Wu, F. K. Y. ve 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. doi:10.1186/s40405-016-0014-z
- Shek, D. T., Tang, V. M.ve Lo, C. Y. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, 44(174), 359-373.

- Shepherd, R. M. ve Edelman, R. J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 949-958. doi: 10.1016/j.paid.2005.04.001
- Simkova, B. ve Cincera, J. (2004). Internet Addiction Disorder and Chatting in the Czech Republic. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 536–539. doi:10.1089/cpb.2004.7.536
- Siyez, D. M. (2016). *Ergenlerde problem davranışlar: okul temelli önleme çalışmaları ile ilgili uygulama örnekleri* (Beşinci baskı). Pegem Akademi.
- Sohn, S., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J. ve Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC psychiatry*, 19(1), 1-10. doi:10.1186/s12888-019-2350-x
- Sources, Methods, and Separating Cohorts and Time Periods. (2020, 4 Eylül). Erişim adresi: <http://www.jeantwenge.com/wp-content/uploads/2017/08/igen-appendix.pdf>
- Statista. (2020, Mart). In-home media consumption due to the coronavirus outbreak among internet users worldwide as of March 2020, by country. <https://www.statista.com/statistics/1106498/home-media-consumption-coronavirus-worldwide-by-country/> adresinden 24.12.2020 tarihinde alınmıştır.
- Strauss, W. ve Howe, N. (1991). *Generation Z*. Erişim Adresi: <https://incomeresult.com/generation-z/>
- Sugaya, N., Shirasaka, T., Takahashi, K. ve Kanda, H. (2019). Bio-psychosocial factors of children and adolescents with internet gaming disorder: a systematic review. *BioPsychoSocial medicine*, 13(1), 1-16. doi: 10.1186/s13030-019-0144-5
- Suh, B. D. ve Choi, Y. H. (2008). Impulsivity and self-efficacy according to internet addiction. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 19(2), 310-316.
- Suler, J. (1996). Why is this thing eating my life? Computer and cyberspace addiction at the "palace". <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.html> adresinden 24.01.2021 tarihinde alınmıştır.

- Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., ... ve Shi, J. (2020). Brief Report: Increased Addictive Internet and Substance Use Behavior During the COVID-19 Pandemic in China. *The American Journal on Addictions*. doi:10.1111/ajad.13066
- Sundet, J. M., Barlaug, D. G. ve Torjussen, T. M. (2004). The end of the Flynn effect?: A study of secular trends in mean intelligence test scores of Norwegian conscripts during half a century. *Intelligence*, 32(4), 349-362. doi: 10.1016/j.intell.2004.06.004
- Şahin, M. (2011). *İlköğretim okulu öğrencilerindeki internet bağımlılığı* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268. doi:10.5772/26265
- Şimşek, N., Akça, N. K. ve Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAF preventive medicine bulletin*, 14(1), 7-14. doi: 10.5455/pmb 1-1393401116
- T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı. (2019). *On birinci kalkınma planı (2019-2023)*. <https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2019/07/OnbirinciKalkinmaPlani.pdf> (Erişim tarihi: 21.12.2020).
- Tahiroğlu, A. Y., Çelik, G. G., Fettahoğlu, Ç., Yıldırım, V., Toros, F., Avcı, A., ... ve Uzel, M. (2010). Psikiyatrik bozukluğu olan ve olmayan ergenlerde problemlerli internet kullanımı. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 47(3), 241-246. doi: 10.4274/npa.5452
- Tanrikulu, M. (2019). *Ergenlerde internet kullanımı ve bağımlılığıyla ilişkili faktörler: Bağlanma, öz-denetim ve algılanan sosyal destek* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tarı Cömert, I. ve Ögel, K. (2009). İstanbul örnekleminde internet ve bilgisayar bağımlılığının yaygınlığı ve farklı etkenlerle ilişkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine*, 6(1), 9-16.

- Taş, İ. (2015). *Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Taylan, H. H. ve Işık, M. (2015). Sakaryada ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Turkish Studies International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(6), 855-874. doi: 10.7827/TurkishStudies.8286
- TBM. (t.y.). Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı içinde. Erişim adresi: <https://tbm.org.tr/>
- Teasdale, T. W. ve Owen, D. R. (2008). Secular declines in cognitive test scores: A reversal of the Flynn Effect. *Intelligence*, 36(2), 121-126. doi:10.1016/j.intell.2007.01.007
- Teknoloji bağımlılığı. (t.y.). *Bağımlılık – Teknoloji bağımlılığı* içinde. Erişim adresi: <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>
- Tonta, Y. (2009). *Nicel veri analizi ve istatistik testler*. Erişim adresi: <http://yunus.hacettepe.edu.tr/~tonta/courses/spring2009/bby208/bby208-9-nicel-veri-analizi-ve-istatistik-testler.pdf>
- Trahan, L. H., Stuebing, K. K., Fletcher, J. M. ve Hiscock, M. (2014). The Flynn effect: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 140(5), 1332. doi:10.1037/a0037173
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., Yang, Y. C. ve Yang, Y. K. (2009). The risk factors of Internet addiction—a survey of university freshmen. *Psychiatry research*, 167(3), 294-299. doi:10.1016/j.psychres.2008.01.015
- TÜİK. (2020a.) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679) (Erişim tarihi: 21 Aralık 2020).
- TÜİK. (2020b). İstatistiklerle gençlik 2019, <https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33731> (Erişim tarihi: 21 Aralık 2020).

- TUİK. (2020c). İstatistiklerle aile 2019, <https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33730> (Erişim tarihi: 21 Aralık 2020).
- Turel, O., Mouttapa, M. ve Donato, E. (2015). Preventing problematic internet use through video-based interventions: A theoretical model and empirical test. *Behaviour & Information Technology*, 34(4), 349-362. doi: 10.1080/0144929X.2014.936041
- Twenge, J. M. (2018). *İ-nesli*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Twohig, M. P. ve Crosby, J. M. (2010). Acceptance and commitment therapy as a treatment for problematic internet pornography viewing. *Behavior Therapy*, 41(3), 285-295. doi: 10.1016/j.beth.2009.06.002
- Uluğ, B. ve Öztürk, M. O. (2018). Psikoaktif madde kullanımına bağlı ruhsal bozukluklar. M. O. Öztürk ve N. A. Uluşahin (Eds.). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* içinde (s. 511-554) (On beşinci baskı). Nobel Tıp Kitapevleri.
- Uysal, G. (2013). *Sağlıklı internet kullanım programının internet bağımlısı olan adölesanlar üzerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Üneri, Ö. Ş. ve Tanıdır, C. (2011). Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: Kesitsel bir çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(4), 265-272. doi: 10.5350/DAJPN2011240402
- Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S. ve Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. doi:10.1016/j.chb.2016.03.038
- van Rooij, A. J., Zinn, M. F., Schoenmakers, T. M. ve van de Mheen, D. (2012). Treating internet addiction with cognitive-behavioral therapy: A thematic analysis of the experiences of therapists. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(1), 69-82. doi: 10.1007/s11469-010-9295-0
- Vink, J. M., Van Beijsterveldt, T. C., Huppertz, C., Bartels, M. ve Boomsma, D. I. (2016). Heritability of compulsive I nternet use in adolescents. *Addiction biology*, 21(2), 460-468. doi:10.1111/adb.12218
- Wallace, P. (1999). *The psychology of the Internet*. Cambridge University Press.

- Walther, B., Hanewinkel, R. ve Morgenstern, M. (2014). Effects of a brief school-based media literacy intervention on digital media use in adolescents: Cluster randomized controlled trial. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 17(9), 616–623. doi: 10.1089/cyber.2014.0173
- Wang, W. E. I. (2001). Internet dependency and psychosocial maturity among college students. *International Journal of Human-Computer Studies*, 55(6), 919-938. <https://doi.org/10.1006/ijhc.2001.0510>
- We Are Social. (2020) Digital 2020 October Global Statshot Report, <https://wearesocial.com/blog/2020/10/social-media-users-pass-the-4-billion-mark-as-global-adoption-soars> (Erişim tarihi: 21 Aralık 2020).
- Weiser, E. B. (2000). Gender differences in Internet use patterns and Internet application preferences: A two-sample comparison. *Cyberpsychology and behavior*, 3(2), 167-178. doi:10.1089/109493100316012
- WHO (2020). #HealthyAtHome–Mental Health. <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health> adresinden 25.12.2020 tarihinde alınmıştır.
- WHO. (2014). Public health implications of excessive use of the Internet, computers, smartphones and similar electronic devices Tokyo, Japan: National Cancer Research Centre. World Health Organisation.
- WHO. (2019). ICD-11 mortality and morbidity statistics. Mental, behavioural or neurodevelopmental disorders. İçinde Gaming disorder. <https://icd.who.int/dev11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1448597234> adresinden alınmıştır.
- Wieland, D. M. (2005). Computer addiction: implications for nursing psychotherapy practice. *Perspectives in Psychiatric Care*, 41(4), 153-161. doi: 10.1111/j.1744-6163.2005.00038.x
- Wölfling, K., Beutel, M. E., Dreier, M. ve Müller, K. W. (2014). Treatment outcomes in patients with internet addiction: a clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *BioMed Research International*, 2014. doi: 10.1155/2014/425924

- Xia, F., Yang, L. T., Wang, L. ve Vinel, A. (2012). Internet of things. *International journal of communication systems*, 25(9), 1101. doi: 10.1002/dac.2417
- Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79-96. doi:10.1016/j.chb.2004.03.037
- Yang, S. Y. ve Kim, H. S. (2018). Effects of a prevention program for internet addiction among middle school students in South Korea. *Public Health Nursing*, 35(3), 246-255. doi: 10.1111 / phn.12394
- Yao, M. Z. ve Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.
- Yardımcı, F. ve Başbakkal, Z. (2010). Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(4), 321-326.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H. ve Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(3), 323-329. doi:10.1089/cpb.2006.9948
- Yeşilay (2016). En tehlikeli bağımlılık: Ekransız yapamayanlar. Yeşilay Aylık Sağlık, Eğitim ve Kültür Dergisi, sayı 984. http://www.yesilay.org.tr/yesilaydergisi/Ocak_2016/index.html#1/z adresinden 06. 01. 2021 tarihinde alınmıştır.
- Yeşilay Stratejik Plan (t.y.). Türkiye Yeşilay Cemiyeti 2020/2022 stratejik planı içinde. <https://yesilay.org.tr/tr/kurumsal/kurumsal-dokumanlar/stratejik-plan> (Erişim tarihi: 15.09.2020).
- Yeşilay. (2015). *İnternetin bilinçli kullanımı ve teknoloji bağımlılığı çalıştay raporu* (İkinci baskı). İstanbul: Türkiye Yeşilay Cemiyeti
- Yeşilay. (2017). Teknoloji canavara dönüşmeden! https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_ortaokul_teknoloji_icerik_web.pdf adresinden (Erişim tarihi: 15.09.2020).
- Yeşilay. (2018). *101 soruda bağımlılık* (İkinci Baskı). İstanbul: Türkiye Yeşilay Cemiyeti

- Yıldız, E. ve Kılınç, G. (2016). *Türkiye’de yapılan akademik çalışmalarda teknoloji bağımlılığı*. 3. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi’nde sunulan bildiri, İstanbul.
- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ. ve Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144. doi: 10.12973/jesr.2014.41.7
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., ... ve Lyoo, I. K. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 58(5), 487-494. doi: 10.1111/j.1440-1819.2004.01290.x
- Young, K. S. (1997, August). What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use. In *105th annual conference of the American Psychological Association* (Vol. 15, pp. 12-30). Chicago.
- Young, K. S. (1998a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. doi: 10.1089/cpb.1998.1.237
- Young, K. S. (1998b). Center for Internet Addiction. Internet Addiction Test (IAT). http://www.netaddiction.com/resources/internet_addiction_test.htm (Erişim tarihi: 04.09.2020)
- Young, K. S. (1999). The ACE model. <http://netaddiction.com/net-compulsions.html> (Erişim tarihi: 06.10.2020)
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. doi:10.1177/0002764204270278
- Young, K. S. (2007). Cognitive-behavioral therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications, *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671–679. doi: 10.1089/cpb.2007.9971
- Young, K. S. (2008). *Internet Sex Addiction*. *American Behavioral Scientist*, 52(1), 21–37. doi:10.1177/0002764208321339
- Young, K. S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American journal of family therapy*, 37(5), 355-372. doi: 10.1080/01926180902942191

- Young, K. S. (2011). Clinical assessment of internet-addicted clients. K. S. Young ve C. N. de Abreu (Ed.). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* içinde (s. 19-34). New Jersey: John Wiley ve Sons, Inc.
- Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of behavioral addictions*, 2(4), 209-215. doi: 10.1556/jba.2.2013.4.3
- Young, K. S. ve Case, C. J. (2004). Internet abuse in the workplace: new trends in risk management. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(1), 105-111. Doi: 10.1089/109493104322820174
- Young, K. S., Yue, X. D. ve Ying, L. (2011). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction. K. S. Young ve C. N. de Abreu (Ed.). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* içinde (s. 3-17). New Jersey: John Wiley ve Sons, Inc.
- Young, K., Pistner, M., O'mara, J. ve Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 475-479. doi: 10.1089/cpb.1999.2.475
- Yuan, K., Qin, W., Wang, G., Zeng, F., Zhao, L., Yang, X., ... ve Tian, J. (2011). Microstructure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder. *PloS one*, 6(6), e20708. doi: 10.1371/journal.pone.0020708
- Yücel, N. ve Gürsoy, F. (2013). Ergenlerin akran ilişkileri ile yalnızlık düzeylerinde internet kullanımının etkisi. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler* içinde (s. 211–230). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Zhang, X., Shi, X., Xu, S., Qiu, J., Turel, O.ve He, Q. (2020). The Effect of Solution-Focused Group Counseling Intervention on College Students' Internet Addiction: A Pilot Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2519. doi: 10.3390/ijerph17072519
- Zhou, Y., Lin, F. C., Du, Y. S., Zhao, Z. M., Xu, J. R. ve Lei, H. (2011). Gray matter abnormalities in Internet addiction: a voxel-based morphometry study. *European journal of radiology*, 79(1), 92-95. doi:10.1016/j.ejrad.2009.10.025

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli öğrenciler,

Bu çalışmada sizden aşağıda yer alan tüm maddeleri dikkatli bir şekilde okuyarak kendinizi tanımlayan en uygun seçeneği işaretlemeniz veya boşlukları doldurmanız beklenmektedir. Yanıtlarınız yalnızca bu araştırma amacıyla kullanılacak olup verdiğiniz bilgiler gizli tutulacaktır.

Adınız Soyadınız:		Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek	
Telefon numaranız:		Doğum tarihiniz:	
Size ulaşamadığımda iletişime geçebileceğim bir yakınınızın Telefonu:			
Ailenizin aylık gelir durumu: ☐ Asgari ücretten az (2825 TL'den az) ☐ 2825 - 4000 TL arası ☐ 4001 TL - 5000 TL arası ☐ 5000 TL'den fazla			
Anne:	☐ Sağ ☐ Vefat	☐ Öz ☐ Üvey	
Baba:	☐ Sağ ☐ Vefat	☐ Öz ☐ Üvey	
Anne – Babanız : ☐ Evli ☐ Ayrı			
Annenizin eğitim durumu ☐ Okur- Yazar değil ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu ☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek Lisans- Doktora		Babanızın eğitim durumu ☐ Okur- Yazar değil ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu ☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek Lisans- Doktora	
Genel olarak sağlık durumunuz nasıldır? ☐ İyi ☐ Orta ☐ Kötü			
Herhangi bir engeliniz (görme, işitme, konuşma, bedensel vb.) var mı? ☐ Evet ☐ Hayır Cevabınız “Evet” ise açıklayınız:			
Herhangi bir konuda bir psikiyatri uzmanından ya da bir psikologdan destek yardım aldınız mı? ☐ Evet ☐ Hayır Cevabınız “Evet” ise hangi konuda ve niçin destek / yardım aldığınızı belirtiniz:			
Derslerdeki başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? ☐ Çok başarısız ☐ Başarısız ☐ Orta ☐ Başarılı ☐ Çok başarılı			
İnterneti ne sıklıkla kullanırsınız? ☐ Her gün ☐ Haftada 1-2 gün ☐ Haftada 3-4 gün ☐ Haftada 5-6 gün ☐ Sadece hafta sonları			
İnternette bir günde ortalama ne kadar zaman geçirirsiniz? ☐ Hiç ☐ 1saat ☐ 2 saat ☐ 3 saat ☐ 4 saat ☐ 5 saat ☐ 6 saat ☐ 6 saatten daha fazla			
İnternette en çok zaman ayırdığınız etkinlikler nelerdir? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.) ☐ Oyun oynamak ☐ Film izlemek / Müzik dinlemek ☐ Eğitim amaçlı (Sınav hazırlığı, ödev, araştırma vb. için) ☐ İnternette gezinti yapmak ☐ Sohbet etmek (Chat) ☐ Sosyal paylaşım ağlarına bağlanmak (Facebook/Instagram vb.) ☐ Diğer ise belirtiniz:			

Ek 2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Örnek Maddeleri

	Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz.	Hiçbir zaman	Nadiren	Arada sırada	Çoğunlukla	Çok sık	Devamlı
1	Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
6	Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı olumsuz etkilenir?						
11	Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
16	Kendinizi ne sıklıkla internetteyken “yalnızca birkaç dakika daha” derken bulursunuz?						
20	Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?						

Ek 4. Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği Örnek Maddeleri

Bu çalışmanın amacı, kendiniz hakkında ne düşündüğünüzü incelemektir. Sorulara verdiğiniz cevaplar ne öğretmeninize ne anne- babanıza ne de diğer arkadaşlarınıza gösterilmeyecektir. Aşağıdaki maddelerin her biri için lütfen, doğru olduğunu düşündüğünüzü değil, **sizin için geçerli olanı, gerçekte yaptığınızı işaretleyiniz.**

	Hiç uygun değil		Biraz uygun		Çok uygun
1. Sağlıklı yiyecekler yemek.	1	2	3	4	5
2. Sigara içmekten kaçınmak.	1	2	3	4	5
3. Alkollü içecekleri içmekten kaçınmak.	1	2	3	4	5
11. Okuldaki yetişkinlerle iyi geçinmek.	1	2	3	4	5
25. Kendi duygularımı incitmekten kaçınmak.	1	2	3	4	5
26. Kızdığım zaman etrafa bir şeyler fırlatmaktan kaçınmak.	1	2	3	4	5
27. İyi notlar almak.	1	2	3	4	5
37. Sporda ya da bir projede çalışan bir takımın üyesi olmak.	1	2	3	4	5

Ek 6. Teknoloji Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Programına İlişkin Materyaller

Teknoloji Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programının Oturum Planları

1. Oturum

Amaç: Grup üyeleri ile tanışmak, programı tanıtmak, grup kurallarını belirlemek, teknolojinin hayatımızdaki yerini tartışmak, teknoloji kullanımı ile teknoloji bağımlılığı farkını açıklamak, teknolojinin etkili kullanımı için amaç belirlemek, teknoloji başında geçirilen zamanın kaydını tutmak

Kazanımlar: Teknoloji kullanımının günlük hayatımızdaki önemini tartışır,
Teknoloji bağımlılığı ile teknoloji kullanımı arasındaki farkı açıklar,
Teknoloji başında geçirilen zamanların kaydını tutar.

Araçlar: İsimlikler, programı tanıtan broşür, grup kuralları formu, akıllı tahta, teknoloji bağımlılığı sunusu, teknoloji geçmişi formu, dart ve raptiyeler, kalem, silgi ve kâğıt vb. kırtasiye malzemeleri

Hedef Kitle: Ortaokul

Katılımcı: 10 kişi

Süre: 60 dakika

Uygulama Planı

Etkinlikler	Süre	Yöntem ve Teknik
1. Grup lideri kendisini tanıtır ve el broşürü dağıtarak programın amacını ve işleyişini açıklar.	5 dakika	Anlatım
2. Üyelere isimlikler dağıtılır ve tanışma etkinliği uygulanır.	10 dakika	“Arkadaşım Kim?” oyunu
3. Grup kuralları belirlenir ve kuralları içeren form öğrencilere dağıtılır.	5 dakika	Anlatım
4. Teknolojinin hayatımızdaki önemi ve sağladığı faydalar tartışılır.	15 dakika	Tartışma
5. Teknoloji kullanımı ile teknoloji bağımlılığını işleyen sunum grup üyeleriyle paylaşılır.	10 dakika	Anlatım
6. Grup üyeleri psikoeğitim programı sonrası ulaşmak istedikleri amaçları belirlemeye teşvik edilir.	10 dakika	Hedef tahtası
7. Grup üyelerine teknoloji başında geçirilen zamanın kaydını tutmaları ödevi verilir.	3 dakika	Teknoloji günlüğü formu
8. Oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılır.	2 dakika	Anlatım

2. Oturum

Amaç: Grup üyelerinin; teknoloji başında geçirdikleri zamana ilişkin farkındalıklarını artırmak, mizah unsurlarından yararlanarak teknoloji bağımlılığına karşı eleştirel bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olmak ve teknoloji bağımlılığının kişiler üzerindeki olumsuz etkilerini görmelerini sağlamaktır.

Kazanımlar: Teknoloji başında geçirdiği zamana ilişkin farkındalık kazanır,

Teknoloji bağımlılığının kişiler üzerindeki etkilerini açıklar.

Teknoloji bağımlılığı mizahtan yararlanarak eleştirir.

Araçlar: Akıllı tahta, animasyon, örnek olay metinleri, teknoloji bağımlılığı sunusu, karikatürler, kalem, silgi ve kâğıt vb. kırtasiye malzemeleri

Hedef Kitle: Ortaokul

Katılımcı: 10 kişi

Süre: 60 dakika

Uygulama Planı

Etkinlikler	Süre	Yöntem ve Teknik
1. Grup lideri tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır ve bu oturumda konuşulacak konular hakkında grup üyelerine bilgi verilir.	5 dakika	Anlatım
2. Grup üyelerinin bir önceki oturumda verilen ev ödevine ilişkin paylaşımları dinlenir.	10 dakika	Soru cevap
3. Grup içi dinamiklerin pekiştirilmesi ve grup üyelerinin dikkatlerinin toplanması amacıyla ısınma oyunu oynanır.	10 dakika	Vampir köylü oyunu
4. Teknoloji bağımlılığını konu alan animasyon filmi izletilir.	5 dakika	Animasyon
5. İki örnek olay üzerinden teknoloji bağımlılığı ve kişiler üzerindeki etkileri konuşulur.	10 dakika	Örnek olay
6. Teknoloji bağımlılığının kişiler üzerindeki olumsuz etkilerini konu alan sunum grup üleriyle paylaşılır.	10 dakika	Anlatım
7. Grup üyelerinin teknoloji bağımlılığına eleştirel bir gözle bakmalarını sağlamak için karikatürlere slogan yazmaları istenir.	7 dakika	Slogan oluşturma ve Köşelenme
8. Oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılır.	3 dakika	Anlatım

3. Oturum

Amaç: Grup üyelerinin; amaçsız teknoloji kullanımının zararlarını anlamalarına yardımcı olmak, bilinçli teknoloji kullanımının önemini fark etmelerini sağlamak ve onlara bilinçli teknoloji kullanımının ilkelerini öğretmektir.

Kazanımlar: Bilinçli teknoloji kullanımının önemini fark eder,

Bilinçli teknoloji kullanımını açıklar,

Boş zamanlarını değerlendirebileceği yeni uğraşlar belirler.

Araçlar: Akıllı tahta, örnek öykü, ısınma oyunu kağıtları (tic tac toe), litrelik sıvı sabun, akıllı telefon/tablet, bilinçli teknoloji kullanımı sunusu, animasyon, kalem, silgi ve kâğıt gibi kırtasiye malzemeleri

Hedef Kitle: Ortaokul

Katılımcı: 10 kişi

Süre: 60 dakika

Uygulama Planı

Etkinlikler	Süre	Yöntem ve Teknik
1. Grup lideri tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır ve bu oturumda konuşulacak konular hakkında grup üyelerine bilgi verilir.	5 dakika	Anlatım
2. Grup lideri tarafından örnek bir öykü okunur ve bu öykü üzerinden bağımlılık konusu tartışılır.	10 dakika	Metafor ve Küçük Grup tartışması
3. Grup içi dinamiklerin pekiştirilmesi ve grup üyelerinin dikkatlerinin toplanması amacıyla ısınma oyunu oynanır.	10 dakika	Tic Tac Toe oyunu
4. Bir metafor üzerinden teknolojinin bilinçli kullanımı tartışılır.	5 dakika	Metafor ve Tartışma
5. Teknolojinin bilinçli kullanımı konusunu işleyen sunum grup üyeleriyle paylaşılır.	10 dakika	Anlatım
6. Teknolojinin bilinçli kullanımına vurgu yapan koltuk değneği örneği aktarılır.	10 dakika	Benzetim
7. Teknolojinin bilinçli kullanımını anlatan video içerikleri izletilir.	7 dakika	Video/Animasyon
8. Oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılır.	3 dakika	Anlatım

4. Oturum

Amaç: Grup üyelerinin; zaman yönetiminin önemini fark etmeleri, teknoloji başında geçirilen zamanı kontrol edebilecekleri yöntemlere örnek vermeleri, baş edemedikleri durumlara karşı alanında uzman kişilerden yardım istemeleri ve programdan olumlu duygular ile ayrılmalardır.

Kazanımlar: Zaman yönetimi becerisinin önemini fark eder,

Teknoloji başında geçirilen zamanı kontrol edebileceği yöntemlere örnek verir,

Baş edemediği durumlara karşı uzman yardım almanın önemini kavrar.

Araçlar: Akıllı tahta, büyük taşlar, kum, kase, taşlar, animasyon, teknoloji bağımlılığı sunusu, dart ve raptiyeler, katılım belgeleri, kalem, silgi ve kâğıt gibi kırtasiye malzemeleri

Hedef Kitle: Ortaokul

Katılımcı: 10 kişi

Süre: 60 dakika

Uygulama Planı

Etkinlikler	Süre	Yöntem ve Teknik
1. Grup lideri tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır ve bu oturumda konuşulacak konular hakkında grup üyelerine bilgi verilir.	5 dakika	Anlatım
2. Zamanı etkili kullanma becerisine dikkat çeken etkinlik uygulanır.	10 dakika	Analoji
3. Teknoloji başında geçirilen zamanı kontrol etmek için uygulanabilecek yöntemler ele alınır.	7 dakika	Beyin Fırtınası ve Anlatım
4. Baş edilemeyen durumlara karşı yardım almanın önemini ele alan animasyon izletilir.	5 dakika	Animasyon
5. Teknoloji bağımlılığından kurtulmak için yapılması gerekenler hakkında bilgi verilir.	8 dakika	Anlatım
6. Grup üyelerinin gruptan olumlu duygularla ayrılmaları için sonlandırma etkinliği uygulanır.	15 dakika	Otobüs / Durak etkinliği
7. Grup üyelerinin programın başında belirledikleri hedeflere ulaşip ulaşamadıklarını değerlendirmeleri istenir.	5 dakika	Hedef tahtası
8. Grup lideri tarafından tüm oturumların genel bir özeti yapıldıktan sonra grup üyelerine değerli paylaşımları için teşekkür edilir ve katılım belgeleri dağıtılarak grup süreci sonlandırılır.	5 dakika	Anlatım

Teknoloji Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Programının Uygulama Süreci

1. Oturum

1. Grup lideri kendisini tanıtır ve el broşürü (Form-1) dağıtarak psikoeğitim programının amacını, uygulanacağı yeri ve zamanı açıklar.
2. Grup üyelerine her üyeye farklı bir kişinin ismi gelecek şekilde isimlikler rastgele dağıtılır. Ardından her grup üyesi kendi isimliğini elinde bulunduran arkadaşıyla tanışır ve tanıştığı kişiyi gruba tanıtarak kendi isimliğini alır. Etkinlik her üye kendi isimliğine ulaşınca sona erer.
3. Grup lideri tarafından grup kurallarını içeren form (Form-2) öğrencilere dağıtılır ve kurallar açıklanır. Ardından üyelerin eklemek istediği kural olup olmadığı sorulur bir öneri varsa bu grubun onayına sunulur ve kabul edilirse kurallara eklenir.
4. Öğrenciler 3 veya 4 kişilik küçük gruplara ayrılarak teknolojinin hayatımızdaki önemini ve sağladığı faydaları tartışır. Daha sonra her grubun belirlediği sözcüler elde edilen sonuçları büyük gruba paylaşır.
5. Teknoloji kullanımı ile teknoloji bağımlılığını işleyen sunum (Form-3) grup üyeleriyle paylaşılır.
6. Grup üyelerine ardışık tahmin merdiveni formu (Form-4) dağıtılarak üyeler psikoeğitim programı sonrası ulaşmak istedikleri amaçları belirlemeye teşvik edilir ve nihai hedeflerini küçük bir kâğıda yazarak 1 ile 10 arası sayılar içeren dart tahtasına şu anda bulundukları noktayı temsil eden sayının üzerine raptiye ile tutturmaları istenir.
7. Grup üyelerine teknoloji günlüğü formu (Form-5) dağıtılır ve bir sonraki oturuma kadar formu doldurmaları istenir.
8. Grup lideri ya da gönüllü bir üye tarafından oturum özetlenir ve sonlandırılır.

2.Oturum

1. Grup lideri tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır ve bu oturumda konuşulacak konular hakkında grup üyelerine bilgi verilir.
2. Önceki oturumda ev ödevi olarak verilen Teknoloji günlüğü formuna ilişkin gönüllü üyelerin paylaşımları dinlenir.
3. Isınma oyunu: Vampir köylü.

4. Teknoloji bağımlılığını konu alan animasyon filmi izletilir. (<https://www.youtube.com/watch?v=jumVtKQJWiA&feature=youtu.be>)
5. Teknoloji Canavara Dönüşmeden kitapçığında yer alan iki örnek olay (Form-6) üzerinden teknoloji bağımlılığı ve kişiler üzerindeki etkileri konuşulur.
6. Teknoloji bağımlılığının kişiler üzerindeki olumsuz etkilerini konu alan sunum (Form-7) grup üyeleriyle paylaşılır.
7. Grup üyelerinin teknoloji bağımlılığına eleştirel bir gözle bakmalarını sağlamak için teknoloji bağımlılığını konu alan karikatürlere slogan yazmaları istenir. Daha sonra bu sloganlar duvara asılarak her üyenin en çok beğendiği sloganın olduğu karikatürü seçmesi istenir.
8. Grup lideri ya da gönüllü bir üye tarafından oturum özetlenir ve sonlandırılır.

3. Oturum

1. Grup lideri tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır ve bu oturumda konuşulacak konular hakkında grup üyelerine bilgi verilir.
2. Grup lideri tarafından şu örnek öykü (Form-8) okunur: Bu öykü üzerinden bağımlılık konusu tartışılır.
3. Isınma oyunu: Tic tac toe.
4. Litrelik sıvı sabun ve tablet/akıllı telefon tüm grup üyelerinin görebileceği bir yere konularak; bu iki nesnenin birbirine hangi yönden benzedikleri sorusu yöneltir ve öğrenciler yeni sorular sormaya teşvik edilerek her iki nesnenin de amaçlı ve bilinçli kullanılması halinde insana fayda sağlayabileceği aksi bilinçsizce ve aşırı bir biçimde kullanılması halinde ise insana zarar verebileceği sonucuna ulaşmaları sağlanır.
5. Teknolojinin bilinçli kullanımı konusunu işleyen sunum (Form-9) paylaşılır.
6. Teknolojinin bilinçli kullanımına vurgu yapan koltuk değneği örneği aktarılır.
7. Teknolojinin bilinçli kullanımını anlatan video içerikler izletilir ve videolar üzerine konuşulur. (Video 1: Bilinçli İnternet Kullanımı: <https://bit.ly/2NYUuAg>
Video 2: İnterneti nasıl kullanmalıyım? <https://bit.ly/2NCapVt>)
8. Grup lideri ya da gönüllü bir üye tarafından oturum özetlenir ve sonlandırılır.

4. Oturum

1. Grup lideri tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır ve bu oturumda konuşulacak konular hakkında grup üyelerine bilgi verilir.

2. Büyük taşlar, kum taneleri ve bir kâse tüm grup üyelerinin görebileceği bir yere konur. Gruptan bir gönüllü öğrenci belirlenir. Büyük taşların; aile, arkadaşlar, dersler gibi temsil ettiği; kum tanelerinin zamanı temsili ettiği, kâsenin ise insan hayatını temsil ettiği açıklanır. Gönüllü öğrenciye kum dolu kâseye önceliklerini yerleştirmesi istenir.

3. Teknoloji başında geçirilen zamanı kontrol etmek için uygulanabilecek yöntemler (Form-10) ele alınır.

4. Tek başına baş edilemeyen durumlara karşı yardım almanın önemini ele alan animasyon izletilir.

(Animasyon: <https://www.youtube.com/watch?v=wEGlYBbsa0A&feature=youtu.be>)

5. Teknoloji bağımlılığından kurtulmak için yapılması gerekenler (Form-11) hakkında bilgi verilir. Öz yönetim, öz düzenleme ve öz yeterlilik kavramları örneklerle açıklanır.

6. Grup üyelerinin gruptan olumlu duygularla ayrılmaları için ‘Yolculuk etkinliği’ uygulanır. Bu etkinlik için bir metre aralıkla art arda 3 sandalye dizilir. Her bir grup üyesi ilk sandalyede programın başlamadan önce teknoloji ile ilişkisinin nasıl olduğunu, ikinci sandalyede program sırasında teknoloji ile ilişkisinin nasıl olduğunu ve son sandalyede de program sonrası teknoloji ile ilişkisini nasıl planlayacağını paylaşması istenir. Ardından programda kendisini en mutlu hissettiği anı paylaşması istenir.

7. Grup üyelerinin ilk oturumda hedef tahtasına ilıştirdikleri hedeflere ulaşıp ulaşamadıklarını anlamak için son oturumda hedeflerine kaç birim yaklaştıklarını dart üzerinde tekrar göstermeleri istenir ve olası değişimlerin sebepleri paylaşmaları istenir.

8. Grup lideri tarafından tüm oturumların genel bir özeti yapıldıktan sonra grup üyelerine değerli paylaşımları için teşekkür edilir ve katılım belgeleri (Form-12) dağıtılarak grup süreci sonlandırılır.

Form- 1

Psikoeğitim Programı El Broşürü



Programın Amacı: Yaşadığımız çağa adını veren teknoloji her geçen gün insan hayatında kapladığı alanı genişletmektedir. Bu genişleme çoğu zaman hayatı kolaylaştırıcı bir niteliğe sahip olsa da teknolojinin insanlar tarafından aşırı ve bilinçsiz bir şekilde kullanımı sonucunda bağımlılık sorunu ortaya çıkmaktadır.

Bu program, öğrencileri teknoloji bağımlılığı konusunda bilgilendirerek onlara teknolojinin insan hayatındaki yerini tartışma, bilinçli kullanım için amaçlar oluşturma, bağımlılığa neden olabilecek olumsuz duygularla baş etme, yeni uğraşlar edinme ve gerektiğinde yardım isteme becerileri kazandırarak teknoloji bağımlılığın önüne geçmeyi amaçlamaktadır.

Hedef Kitle: Ortaokul – 8. Sınıf
Katılımcı Sayısı: 10 Kişi

Uygulama Yeri: İbrahim Koçaslan Ortaokulu

Uygulama Süresi: 4 Hafta
Oturum Süresi: Hafta 1 gün - 60 Dakika

Program Sorumlusu: Yunus Emre KARADAĞ

İletişim: yekyunusemrekaradag@hotmail.com

Form-2

KURALLARIMIZ

- 1. Gruba devamlılık:** Gruptaki her öğrenci, zorunlu durumlar (hastalık, kayıp, taşınma vs.) dışında gruba devam etmekle yükümlüdür. Gruba katılamayacak olan öğrenci, önceden grup liderine bilgi verir. Arka arkaya iki hafta gruba katılamayan öğrenci gruptan çıkartılır.
- 2. Gizlilik:** Grup içerisinde konuşulanlar grupta kalır ve dışarıdan kimseyle paylaşılmaz. Bu kurala uymayan öğrenci gruba açıklama yapmak zorundadır.
- 3. Gönüllülük:** Gruptaki öğrenciler duygu ve düşüncelerini paylaşma ve kendini ifade etme konusunda gönüllü olmalıdır.
- 4. Karşılıklı saygı:** Grup üyeleri birbirleriyle saygı sınırları içerisinde iletişim kurmaya, birbirlerini dinlemeye ve anlamaya özen gösterirler.
- 5. Aktif Katılım:** Programın verimli geçmesi için grup üyelerinin gerçekleştirilecek etkinliklere katılmaya istekli olmaları önemlidir.
- 6. Ödevler:** Program sürecinde öğrenilen becerilerin günlük yaşamda kalıcılığının sağlanması için üyeler verilen ödevleri yapmaya özen gösterirler.
(Canoğulları Ayazseven, 2019).

Form-3

Teknoloji Bağımlılığı Sunu İçeriği

Teknolojinin Faydaları

Teknolojik araçlar ölçülü ve bilinçli kullanıldığında;

Çocukların dünyayı keşfetmeleri, öğrenmeleri ve eğlenmeleri için uygun bir ortam sağlar.

Merak ve rekabet duygularını besleyebilir.

Dikkati yoğunlaştırmayı kolaylaştırabilir, zihinsel gelişimine katkı sağlayabilir

Planlama ve problem çözme becerilerini geliştirebilir.

Yazma ve iletişim becerilerinin gelişimine yardımcı olur.

El göz koordinasyonun daha erken dönemde ve etkili gelişimine katkıda bulunur.

(BTK, 2015: 11)

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya gerçekleştirdiği bir eylem üzerinde kontrolü yitirip onsuz yaşayamaz hale gelmesidir.

Örneğin telefonda, tablette veya bilgisayarda oyun oynarken ya da internette gezinirken vaktin nasıl geçtiğini anlayamıyorsak ve teknolojik araçların başından ayrılamıyorsak bu durum bağımlılığın işareti olabilir.

Teknoloji Bağımlılığı

Televizyon, bilgisayar, tablet, akıllı telefon, oyun konsolları, internet, çevrimiçi oyunlar ve sosyal medya uygulamaları teknoloji bağımlılığı kapsamında değerlendirilmektedir.

Teknoloji bağımlılığının belirtileri

Bir kişinin teknoloji bağımlısı olduğunu nasıl anlayabiliriz?

Bir kişi;

- Teknoloji başında giderek daha fazla vakit geçiriyorsa,
- Teknolojik araçları istediği kadar kullanamadığında öfkeleniyorsa veya huzursuz oluyorsa,
- Teknolojik araçları planlandığından daha fazla kullanıyorsa ve bu ekran karşısında geçirdiği zamanı kontrol edemiyorsa
- Teknoloji kullanımının yarattığı sorunlara rağmen bu araçları kullanmaya devam ediyorsa

- Teknolojik araçları kullanmadığı zamanlarda bile akli teknolojik araçları kullanmakla meşgulse
- Kullandığı cihazlar nedeniyle sorumluluklarını aksatıyorsa (okul, iş veya sosyal yaşam)
- Teknolojik araçları yaşamındaki olumsuz duygulardan ve yaşam stresinden kaçmak için kullanıyorsa
- Teknoloji başında geçirdiği süreye ilişkin etrafındaki insanlara (ailesine, öğretmenlerine) yalan söylüyorsa

Bu kişi teknoloji bağımlısı olabilir ve bu davranışların bir an evvel kontrol altına alınması bağımlılığın önlenmesi için çok önemlidir.

(Bayzan, 2013: 275; Dinç, 2015; Yeşilay, 2017; Ektricioğlu ve ark., 2020)

Sosyal Medya Bağımlılığı

Kişinin canı sıkıldığında sosyal medya uygulamaları akla gelen ilk seçenekse

Sosyal medya uygulamaları kişinin gerçek Yaşamının önüne geçiyorsa

Kişinin sosyal medya uygulamalarını kullanması gerçek yaşamdaki sorumluluklarını Aksatmasına neden oluyorsa

Gerçek arkadaşlıkların yerini sosyal medyadaki arkadaşlıklar veya takipçiler alıyorsa

Kişi sosyal medya uygulamalarında aşırı zaman harcıyor ve bu uygulamalara erişemediğinde huzursuzluk yaşıyorsa

Sürekli sosyal medya üzerinden bir şeyler paylaşma ihtiyacı hissediyorsa

Oyun Bağımlılığı

Kişi oyun başında giderek daha fazla zaman geçiriyorsa

Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsa

Oyunlarda kazandığı başarı ve ilerlemeleri gerçek yaşamdaki başarılarından daha çok önemsiyorsa

Oyun Başında geçirilen süreler nedeniyle ailesi ile tartışmalar yaşıyor veya ailesinden uzaklaşıyorsa

Oyun Başında geçirilen uzun saatler sonucunda Okul başarısında düşme devamsızlık sorunları arkadaşlık ilişkilerinin bozulması ve uykusuzluk gibi sorunlar yaşıyorsa

Telefon Bağımlılığı

Kişi uyuduğu zamanlar da dahil olmak üzere cep telefonunu sürekli yanında bulunduruyorsa

Cep telefonunu sık sık kontrol ediyorsa

Cep telefonunu kullanmaktan dolayı işlerini veya sorumluluklarını aksatıyorsa

Kendini kötü hissettiğinde hemen cep telefonuna başvuruyorsa

Başkalarıyla sohbet ederken veya yemek yerken bile cep telefonunu sık sık kullanıyorsa

Cep telefonunu kullanmadığı zamanlarda kendini kötü hissediyorsa (Yeşilay, 2017)

Teknoloji Bağımlılığı Riski Yüksek Kişiler:

- Spordan uzak, hareketsiz bir yaşamı tercih edenler
- Olumsuz veya bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Okul başarısı düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi sürdürme becerileri düşük olanlar
- Sağlıklı bir iletişimin olmadığı aile ortamı, aile içi çatışmalar yaşayan bireyler
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği etkinlikler bulunmayanlar
- Kendini ifade etmekte zorlananlar
- Ailelerinde teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan rol modeller bulunan bireyler (Yeşilay, 2017)

Teknolojinin Faydalı Kullanımı:

Kişinin teknolojik araçları fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimini olumsuz etkilemeyecek ve günlük yaşam sorumluluklarını aksatmayacak şekilde; denetimli, sınırlı, belli bir amaca yönelik ve uygun içeriklerle kullanmasıdır. Aksi durumlar kişiye zarar verir.

Aşırı Teknoloji Kullanımının Zararları

Uygunsuz ve ölçsüz teknoloji kullanımının sonucunda kişiler fiziksel, psikolojik ve sosyal birtakım sorunlar yaşamaktadır.

Fiziksel:

Sağlıksız beslenme, obezite, düşük özbakım, kilo artışı/azalışı, görme bozuklukları, baş-boyun ve kas ağrıları, uyku düzensizliği/eksikliği, yorgunluk

Psikolojik:

Özgüven eksikliği, benlik saygısında azalma, depresif duygu durumu, şiddete eğilim/saldırganlık, kendine zarar verme, olgunlaşma, odaklanma güçlükleri, değersizlik ve çaresizlik duyguları, korkulu, kaygılı ve şüpheli tavırlar,

Sosyal:

Yalnızlık/içe çekilme, ilişkilerini yitirme, sosyal kaygı, hobilerini/ilgi alanlarını ihmal etme, akademik veya mesleki kayıplar, aile üyeleriyle çatışma, maddi kayıplar. (BTK, 2015: 11-12; Feindel, 2019: 15-25; Ögel, 2020: 91-101)



Form-4
Ardışık Tahmin Merdiveni

Nihai amacım: _____

Üç hafta sonra bulunacağım nokta: _____

İki hafta sonra bulunacağım nokta: _____

Gelecek hafta bulunacağım nokta: _____

Halen bulunduğum nokta: _____

(Hackney ve Cormier, 2008)

Form-5 Teknoloji Günlüğü	Bugün teknoloji başında (Dijital oyun, Sosyal medya, Telefon, TV, Oyun konsolu) toplamda kaç saat geçirdin?	Teknoloji başında geçirdiğin sürelerde amacın neydi?	Teknoloji başında geçirdiğin sürelerde yaşamında daha önemli olan neleri erteledin?	Bugün teknoloji başında geçirdiğin sürelerde yeni neler öğrendin?	Bugün teknoloji başında geçirdiğin süreler yerine başka neler yapmak senin için daha yararlı olabilirdi?	Ertesi gün teknolojiyi daha faydalı bir biçimde kullanmak için kendine neler tavsiye edersin?
Pazartesi						
Salı						
Çarşamba						
Perşembe						
Cuma						
Cumartesi						
Pazar						

(Araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.)

Form-6

Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

1.adım: Merak edip bir site, oyun veya uygulamayı kullanmaktır.

İlk denemeden sonra kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.

2. adım: Sosyal kullanımdır.

Bir site, oyun veya uygulamayı düzenli olarak kullanan arkadaş gruplarına girmek veya bu gruplarda kalıcı olmak için teknolojiyi kullanmaktır. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir.

3.adım: Eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanmaktır.

Can sıkıntısından, arkadaşsızlıktan ya da aile veya okulla ilgili problemler yaşadığımızda sanal oyunlar aracılığıyla bu sıkıntılarımızı unutmaya çalışırız.

4.adım: Bağımlı kullanımdır.

Kişi bu adımda artık oyun oynamak veya bir uygulamayı kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyaç duymaz ve bütün vaktini oyun oynayarak ya da teknolojiyi kullanarak geçirir.

(Yeşilay, 2017).

Örnek Olay-I

(Yeşilay, 2017'den yararlanılarak oluşturulmuştur.)

Serkan zamanının büyük bir bölümünü bilgisayar başında geçiriyor ve çoğunlukla abur cuburla besleniyordu bu yüzden son zamanlarda çok kilo almıştı. Yemek saatlerinde ailesine eşlik etmemesi hemen her gün tartışma konusu oluyordu. Öte yandan okulda da işler iyiye gitmiyordu. Öğretmenleri Serkan'ın ders başarısındaki düşüşten ve arkadaşlarına karşı öfkeli tavırlarından söz ediyorlardı.

Günlerden bir gün Serkan yine geç vakitlere kadar bilgisayarda oyun oynadıktan sonra sabaha doğru uykuya dalmış ve öğleden sonra kapının zil sesiyle uyanmıştı. Uykulu gözlerle yataktan kalktığında gelenlerin mahalleden arkadaşları olduğunu gördü. Serkan'ı bahçede futbol oynamaya çağırıyorlardı Ancak Serkan ne diyeceğini bilemiyordu. Çünkü bilgisayarındaki futbol oyunlarında harikalar yaratıyordu ama dışarı çıkıp topa vurmaya gücü olmadığını hissediyordu. Ayrıca kimseye söyleyemese de bilgisayarındaki oyunları arkadaşlarına tercih ediyordu. Sokağa çıktığını nadir zamanlarda bile aklı bilgisayarda oynadığı oyunlarda kalıyordu.

1. Sizce Serkan teknoloji bağımlısı mı? Öyleyse kaçınıcı adımda? Böyle düşünmenizin sebebini açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Sizce bundan sonra neler olacak?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Serkan'ın içinde bulunduğu sıkıntılı durumdan kurtulması için ona neler tavsiye edersiniz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Örnek Olay-II

(Yeşilay, 2017'den yararlanılarak oluşturulmuştur.)

Yaz tatilinde yapacak hiçbir şey bulamayan Selin bu sıkıntıyı tabletiyle vakit geçirerek aşmaya çalışıyordu. Derslerine yeterince vakit ayırmadığı için notları iyi değildi bu yüzden ailesi ile arası bozulmuştu. Tatil döneminde vakit ayırabileceği hiçbir ilgi alanı veya spor faaliyeti yoktu.

Okuldan bir arkadaşına yaşadığı can sıkıntısından söz ettiğinde arkadaşı ona bu sıkıntıdan kurtulmak için sosyal medya uygulamalarında vakit geçirebileceğini ve eğlenebileceğini söyledi. Selin başlangıçta bu fikri pek önemsemedi ancak merak ettiği için tabletine çeşitli sosyal medya uygulamaları indirdi. Yapacak başka bir şey de bulamadığından tablet başında giderek daha fazla vakit geçirmeye başladı. Elindeki tabletle vakit geçirirken yepyeni bir dünyaya dalıyor, gerçek hayattan, derslerden, annesiyle tartışmalarından tamamen uzaklaştığını hissediyordu. Hatta tabletle uzun saatler geçirmesine rağmen gittikçe tableti daha çok kullanmak istiyor, özellikle annesiyle tartıştığı zamanlarda hemen odasına koşup tabletiyle vakit geçiriyordu.

1. Selin'in olayın başında yaşadığı sorunlar nelerdir? Siz Selin'in arkadaşının yerinde olsaydınız Selin'e bu sorunları aşması için neler önerirdiniz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Sizce Selin teknoloji bağımlılığına giden süreçte kaçınıcı adıma gelmiştir? Böyle düşünmenizin sebebini açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. İşler bu aşamaya geldikten sonra Selin'in teknoloji bağımlısı olmaması için neler yapması gerekiyor? Siz ona neler önerirsiniz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Form-7

Teknoloji bağımlıları neler yaşar?

Tolerans gelişimi: Teknolojik araçların başında geçirilen vakit giderek artar. Bu durum kişinin yemek, uyku ve tuvalet ihtiyacı gibi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ettiği boyutlara varabilir.

Yoksunluk sendromu: Kişi bağımlısı olduğu aracı kullanmadığı zamanlarda kendini çaresiz, kaygılı, sinirli ve stresli hisseder; bu süreçte kişide baş ağrısı, terleme ve uykusuzluk görülebilir.

Başarısız kontrol girişimleri: Kişi, bağımlı olduğu davranışı kontrol etmekte ve verdiği sözleri tutmakta başarısız olur.

Aşırı vakit harcama ve ilgilerin kaybı: Teknoloji kullanımı yaşamın merkezindedir ve diğer her şey ona göre düzenlenir; kişi teknolojiden uzak kalacağı her şeyden vazgeçebilir ve böylece yaşamı gitgide fakirleşir. Eskiden keyif aldığı etkinliklerden uzaklaşır, sporu bırakabilir, arkadaşlarıyla görüşmeyi azaltabilir dolayısıyla çevresiyle ilişkileri bozulur ve okul başarısı düşer.

Kontrol kaybı: kişi planladığından daha fazla süre teknolojiyi kullanır. Buda uzun süre hareketsiz kalmasına, baş-boyun ve kas ağrıları, duruş bozukluklarına yol açar. Görme sorunları, zihinsel becerilerde gerileme,

Çatışma: Aşırı teknoloji kullanımı kişinin yakınlarıyla çatışmalar ve kavgalar yaşamasına yol açar. Bağımlı kişi, hiçbir yardım ve desteği kabul etmez.

Sorumlulukların aksatılma: Kişi yapması gereken işleri yapmaz veya sorumluluklarını yerine getirmez. Bu sebeple okulda, işte, sosyal ilişkilerinde veya ekonomik anlamda sorunlar yaşar.

Zihinsel meşguliyet: Teknolojiyi kullanmadığı zamanlarda bile kişinin akli teknolojik araçlardadır. Sürekli ne zaman kullanacaklarını ve ne yapacaklarını düşünmekle meşgul olurlar ve normal hayatın dışında kalırlar.

Yalan söylemek: Kişi teknoloji başında geçirdiği süreyi yakınlarından saklar ya da bu konuda yalan söyler. Bu hem yalanın ortaya çıkacağı kaygısını yaşarken ortaya çıktığında ise sorunlar yaşamasına yol açar.

Psikolojik sorunlar: uygunsuz içeriklerle karşılaşma, empati duygusunun körelmesi, saldırganlık, şiddete eğilim, odaklanma sorunlarını, sabırsızlık....

Sağlıksız beslenme: kişi ekran başında daha çok vakit geçirmek için daha az, daha hızlı ve düzensiz beslenir (abur cubur benzeri) ve sağlıksız beslenmeye bağlı sorunlar ortaya çıkar.

Duygudurumun Bozulması: Kişi bir yandan yaşamındaki sorunlardan kaçmak için teknolojiyi kullanırken aşırı teknoloji kullanımının sonuçları nedeniyle de pişmanlık yaşar, kendi kötü hisseder. Kişinin uyku ve beslenme düzeni bozulur, fiziksel ve psikolojik dengesi sarsılır, sağlık düzeyi düşer (Andiç ve batıgün, 2019; Kuss ve Griffiths, 2020: 70-99; Ögel, 2020: 175-176).



Form-8

Çiftçi Pahom'un Öyküsü

Kendi halinde bir çiftçi olan Pahom günün birinde kendine ait topraklar üzerinde bir çiftlik kurma hayaliyle yaşar. Dışından tırnağından artırdığı paralarla önce küçük bir toprak parçası edinir ancak komşularıyla yaşadığı sorunlar nedeniyle kısa süre içinde başka bir bölgede daha geniş ve daha verimli bir arazi satın alıp oraya taşınır. Burada da işleri yolunda giden Pahom, topraklarını biraz daha büyütmek ister. Paraya sıkıştığı için elindeki toprakları satışa çıkaran biriyle anlaşır biraz da borç altına girerek onun arazisini satın almak için anlaşır. Bu sıralarda o bölgeden geçen başka bir tüccar kendisinin geldiği yerde daha az paraya daha verimli araziler satın alabileceğini söyler.

Tüccarın sözleri Pahom'un aklını karıştırır, Pahom düşünüp taşınır ve ertesi gün tüccarın söylediği topraklara doğru yola koyulur. Tüccarın tarif ettiği gibi bozkırın ortasında çadırlar içinde yaşayan bir topluluğun yaşadığı topraklara varır. Burada yanında getirdiği hediyeleri halka dağıtır ve onlara bu bölgeden toprak satın almak istediğini söyler. Topluluğun reisi Pahom'a getirdiği ikramlar için teşekkür eder ve ona istediği toprakları memnuniyetle satacaklarını söyler. Bunun için ertesi sabah gün doğumundan gün batımına kadar yürüyerek etrafını çevirdiği tüm toprakların onun olacağını ancak gün batmadan başladığı yere geri dönemezse parasını geri alamayacağını söyler. Pahom insanın bir gün içinde büyükçe bir arazinin etrafını çevirebileceğini düşünerek reisin bu şartını sevinçle kabul eder.

Pahom o gece çadırlardan birinde kendisi için hazırlanmış kuş tüyü yatakta rahat bir uyku uyuduktan sonra ertesi sabah gün doğumuyla yola koyulur. Elindeki kürekle gezdiği topraklara işaretler koyarak ilerler. Bu toprak çok verimlidir, burası çok sulaktır diye diye başladığı yerden epeyce uzaklaşır. Vakit geç olmadan geri dönüş yoluna koyulduğunda ise başladığı yerden bir hayli uzakta olduğunu ve güneşin batmasına az kaldığını fark eder. Önce ceketini, biraz daha yürüyünce çizmelerini çıkarır az sonra elindeki küreği fırlatır ve adımlarını sıklaştırır. Bir yandan terden üzerine yapışan kıyafetler ve çıplak ayaklarında oluşan kesikler öte yandan başladığı yerden çok uzaklaştığı için kendine duyduğu öfke ve pişmanlık ile nefes nefese kendisine el eden topluluğa doğru koşmaya başlar.

Güneş batmadan evvel başladığı yere güç bela gelmeyi başardığında halkın kutlamalarıyla karşılaşır. Ancak az sonra ağzından gelen kanla yere yığılır ve oracıkta can verir. Pahom, gün boyunca bir sürü toprak elde etmiştir ancak günün sonunda payına

düşen toprak bir mezar kadardır. (Bu öykü Tolstoy'un “İnsan Ne İle Yaşar?” isimli eserinden kısaltılarak alınmıştır.)

Bu öyküden çıkarılabilecek mesajlardan biri şu olabilir: *Varmak istediğimiz hedefe sadece gaza basarak varamayız.*



Form-9

Teknolojiyi Nasıl Kullanmalıyız?

Günlük yaşamın önemli bir parçası olan teknolojik araçlar, kullanıcılara heyecan verici yeni ortamlar sunmaktadır. Dünya genelinde birçok insan teknolojik araçları veya interneti; bilgiye ulaşmak, iletişim kurmak, çalışmak, eğlenmek ve yeni deneyimler edinmek amacıyla faydalı bir biçimde kullanmaktadır. Ancak teknolojinin aşırı kullanımının olumsuz sonuçlarının da farkında olmak gerekir. Sağlıklı teknoloji kullanımı: Teknolojik araçları belirli bir amaç için, makul süreler içinde bilişsel ve davranışsal rahatsızlıklar yaşamadan kullanmaktır. Kişinin;

- Gerçek ile sanal yaşamı birbirinden ayırt edebilmesi; sanal ve gerçek arasında bir denge kurması,
- Teknolojik araçları gerçek kimliği, ilgileri ve becerileriyle kullanması;
- Sanal dünyada tanıştığı insanlarla yüz yüze; yüz yüze tanıştığı insanlarla sanal dünyada birlikte vakit geçirebilmesi,
- Teknolojik araçların başında geçirilen süreyi ve bu araçlarla gerçekleştirilen etkinlikleri çevresinden gizlememesi
- Aile ile birlikte teknolojik araçlar üzerinden ortak etkinliklerde bulunabilmesi (örneğin birlikte film izlemek, birlikte oyun oynamak gibi) teknolojinin sağlıklı kullanımına verilebilecek örneklerdir (Davis, 2001; Ögel, 2020: 117-118).

Amaçlı Kullanım: Teknolojiyi vakit öldürme amacıyla değil; bilgi edinme, bir sorumluluğu yerine getirme, beceri geliştirme, bir şey üretme gibi faydalı amaçlar için kullanmaktır.

Sınırlı Kullanım: Kişinin teknolojiyi; hayatını ve sorumluluklarını aksatmayacak, teknolojinin içinde kaybolmayacak şekilde uygun süreler içinde kullanmasıdır. Bebeklerin 1,5 yaşına değin (18 ay) sadece görüntülü görüşmeler için; 1,5-2 yaş arası (18 ila 24 ay) bir bakım veren ile birlikte eğitsel içerikleri izleyebilmesi dışında 2 yaşından küçük çocukların teknolojik araçlarla (tv, bilgisayar ya da internet) etkileşim kurması uygun değildir (AACAP, 2020). Bazı araştırmalar özellikle yaşamın ilk 3-5 yılında ekran kullanma süresindeki artışın çocukların zihinsel gelişimine zarar verebileceğini göstermektedir (Hutton ve ark., 2019). Bu sebeple çocukların eğitim amaçlı olmayan ekran kullanım süresinin;

Okul öncesi yaş grubu (2-5 yaş arası) için günde 30 dakikayı

İlkokulda günde 45 dakikayı

Ortaokulda günde 60 dakikayı (1 saat)

Lisede ise günde 120 dakikayı (2 saat)

geçmemesi gerektiği ifade edilmektedir (MEB, 2019; Yeşilay, t.y., par. 6). Ayrıca uyumadan 30-60 dakika önce teknoloji kullanımına son verilmesi önerilmektedir (AACAP, 2020).

Sorumlu Kullanım: Kişinin teknolojik araçları hem kendinin hem de başkalarının kişilik haklarına, psikolojik bütünlüğüne ve sosyal varoluşuna zarar vermeyecek şekilde kullanmasıdır.

Sağlıklı Kullanım: Teknolojik araçların bireyin fiziksel ya da psikolojik sağlığına zarar vermeyecek şekilde kullanılmasıdır.

Güvenli Kullanım: Bireysel mahremiyetin korunması, kişisel bilgilerin herkese açık şekilde paylaşılmaması, güvenli şifreler belirlemek, alışveriş ve bankacılık işlemleri için güvenilir sitelerin kullanılması, teknolojik araçların virüslere ve casus yazılımlara karşı korunmasıdır.

Aktif Kullanım: Kişinin teknolojik araçları sadece tüketici olarak değil; kendi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda üretime ve insanlığa katkıda bulunacak biçimde kullanmasıdır.

İşlevsel Kullanım: Teknolojinin doğru kullanıldığında hayatı kolaylaştıracağına bilincinde olarak işlerini ve sorumluluklarını daha kısa zamanda, daha çabuk ve daha etkili yapmasına yardımcı olacak biçimde kullanılmasıdır.

Faydalı Kullanım: Teknolojik araçların kişinin hayat kalitesini artıran, işlevselliğini geliştiren, herhangi bir alanda ilerlemesini sağlayan bir kullanım biçimidir.

Bilinçli Kullanım: Kişinin teknolojik araçların iyi niyetli olduğu kadar kötü niyetli, doğru olduğu kadar yanlış kullanımlara da açık olduğunun bilinciyle bilgiyi farklı kaynaklardan kontrol ederek alabilme farkındalığıdır.

Çevreci Kullanım: Teknolojik araçların gereksiz yere kullanılması doğaya zarar verir, aşırı enerji tüketimine yol açar; teknolojiyi bu olumsuz etkilerin farkında olarak kullanmaktır.

Yasal Kullanım: Teknolojik araçları kullanırken yasalar tarafından suç olarak nitelendirilen bir davranışlardan kaçınmaktır.

Dürüst Kullanım: Teknolojik araçları kimsenin hukuki ya da ahlaki hakkını çiğnemedten kullanmaktır. Örneğin korsan yayınları tercih etmemek, özgün eser ve çalışma sahiplerinin haklarını korumak ve gelecekte yapılacak çalışmaların önünü açacak biçimde kullanmaktır.

Bilgili Kullanım: Teknolojik araçların temel kullanım bilgisine ve becerilerine sahip olmak böylece bu araçları kısa zamanda ve etkili biçimde kullanmaktır (Dinç, 2015).



Form-10

Teknoloji Başında Geçirilen Zamanı Yönetmek

Teknoloji kullanımının uzun saatlere yayılmasıyla birlikte kişinin zamanını boşa harcaması teknoloji bağımlılığının belirtilerinden biridir ve bu durum kişinin yaşamına ciddi zararlar vermektedir. Teknoloji başında geçirilen zamanı kontrol etmek ve teknolojiyi dengeli kullanmak için aşağıdaki tekniklerden yararlanılabilir (Feindel, 2019: 101-165; Ögel, 2020: 177-198; Young, 1999).

Plan/program yapmak ve ulaşılabilir hedefler belirlemek: Zamanı verimli, teknolojiyi faydalı ve amaçlı kullanmak için günlük veya haftalık planlar yapılabilir. Teknolojinin kullanılacağı zaman dilimlerini önceden belirlemek teknoloji başında aşırı zaman geçirilmesinin önüne geçebilecektir. Ayrıca hedef belirlemek ve plan yapmak kişiye kontrol hissi verir Zaman yönetimi becerisini geliştirir.

Örneğin ortaokul grubu için önerilen teknoloji kullanımı saati: günde 1 saattir.

Dışsal durdurucular kullanmak: Teknoloji başında geçirilecek süre belirlendikten sonra bir alarm kurulabilir, bir yetişkinden süre tutması istenebilir veya ekran başında geçirilen süreyi takip eden ve süre dolunca ekranı kapatan uygulamalardan faydalanılabilir.

Teknolojiyi kullanma alışkanlıklarını değiştirmek: Kişinin teknolojiyi kullanım alışkanlıkları öğrenilerek durum tespiti yapıldıktan sonra önceki teknoloji kullanım biçimini bozacak yeni bir düzen inşa etmesi sağlanabilir.

- Teknoloji kullanımını zıt saatlere kaydırmak: Örneğin eve döner dönmez teknoloji kullanımına başlayan kişiye teknolojik araçları kullanmadan önce yemek yemesi, kendine vakit ayırması; hiç ara vermeden kullandığı zamanlarda mola vererek kullanması gibi önerilerde bulunularak kişinin önceki teknoloji kullanım biçiminin dışına çıkması sağlanır.
- Aşırı kullanıma neden olan araçlardan veya etkinliklerden kaçınmak: Kişi bazı teknolojik araçlarla veya bazı teknolojik uygulamalarla daha fazla vakit geçiriyor olabilir. Zaman tuzağı olan bu araçları veya uygulamaları tespit edip özellikle onların kullanımını belirli sürelerle sınırlandırmak aşırı kullanımın önüne geçebilir. Aşırı kullanılan bir araç, etkinlik ve/veya uygulama tamamen durdurulabilir.

- Aşırı kullanıma yol açan ortamlardan kaçınmak: Kişi bazı ortamlarda teknolojik araçları daha fazla kullanıyor olabilir. Kendi odasında kullanıyorsa ortak kullanım alanı olan oturma odasında; rahat bir koltukta kullanmak yerine pek rahat olmayan bir sandalyede veya oturarak ekran başında uzun saatler harcıyorsa ayakta kullanmak işe yarayabilmektedir.
- Teknolojik araçlarla birlikte girildiğinde uzun süre kalınan ortamlara (örneğin tuvalet, banyo gibi alanlara) teknolojik aletlerle girmemek.



Form-11

Teknoloji Bağımlılığından Kurtulmak İçin Yapılabilecekler

Hatırlatıcı kartlar kullanmak: Kişiden teknoloji kullanımının yol açtığı sorunları ve teknoloji kullanımını azaltması sonucunda elde edileceği kazançları listelemesi ve bunları kartlara yazarak yanında taşıması istenir. Bu yolla teknolojiyi yoğun kullanma isteği duyulduğunda kişinin yaşadığı sorunları hatırlatan karta bakarak bu davranıştan kaçınması veya elde edeceği kazançları düşünerek teknolojiden uzak durma motivasyonunun artırılması hedeflenir.

Kişisel envanter oluşturmak: Kişinin problemli teknoloji kullanımı nedeniyle aksattığı ya da ertelediği etkinlikleri önem derecesine göre sınıflandırması ve hayatında bu etkinliklere yer açması, ilgi alanlarına zaman ayırması istenir. Bu etkinlikler, kişinin hayatın zenginliğinin ve teknoloji kullanımı nedeniyle kaybettiklerinin farkına varmasını sağlar. Öte yandan teknoloji kullanımının azaltılması sonrası yaşanan boşluk duygusunu da gidebilir.

Destek Gruplarına katılmak: Özellikle yoğun yalnızlık duyguları yaşayan veya sosyal destekleri zayıf olan kişilerin kendi yaşadıklarına benzer sorunlar yaşayan insanların yer aldığı psikolojik yardım gruplarına katılması önerilebilir.

Kendini kandırmak ya da bahane üretmek yerine sorun yaşadığını kabul etmek, durumunu çevresindeki inşalardan gizlememek, destek/yardım talebinde bulunmak: Aile bireylerden destek istemek veya uzman yardımına başvurmak.

Değişim için çaba göstermek, kendine karşı sabırlı olmak,

Teknoloji kullanımına ara vermek,

Davranışlarını gözlemlemek, günlük tutmak, duygu ve düşünceleri not etmek,

Yeni sosyal beceriler, yeni arkadaşlıklar edinmek,

Çevrimiçi ve çevrimdışı yaşam arasında denge kurmak: Kişinin gerçek kimliğiyle internete bağlanması. Aile ve arkadaşlarla birlikte internetteki etkinliklere katılmak; internetteki arkadaşlarla gerçek yaşamda iletişim kurmak faydalı olabilir.

Kurallar oluşturmak, sözleşme yapmak,

Riskli davranışlar için uyarı işaretleri oluşturmak, acil durum planı oluşturmak: Bu bir deprem çantası gibi düşünülebilir. Kişi, olası sorunlu davranışlar veya durumlar karşısında yapabileceklerini planlaması ve yardım alacağı kaynakları listeleyebilir.

Son model çok işlevli araçlar yerine sınırlı işlevleri olan araçlar kullanmak: Akıllı telefon yerine tuşlu telefon gibi.

Hatırlatıcılardan kurtulmak: Aşırı kullanımı hatırlatacak ya da bunu tetikleyecek uyaranlardan kurtulmak (poster, oyun kahramanları vs.).

Gevşeme egzersizleri veya nefes egzersizleri yapmak,

Anlamli boş zaman etkinlikleri:

- Spor yapmak, egzersiz yapmak, gezinti yapmak; bisiklet sürmek, yemek yapmak vb.
- Sportif etkinliklere, okul kulüplerine veya gönüllü etkinliklere katılmak (örneğin bir sivil toplum kuruluşunda toplum yararına çalışmak gibi)
- Resim yapmak, bulmaca çözmek, enstrüman çalmak,
- Eğitici oyunlar (satranç, mangala vb.) veya körebe, yakartop gibi oyunlar oynamak

Evcil bir hayvanın ya da sokak hayvanlarının bakımını üstlenmek,

Kendine vakit ayırmak: Güçlü yönlerini, yeteneklerini keşfetmeye çalışmak; gelecek planları yapmak.

(Feindel, 2019: 101-165; Ögel, 2020: 177-198; Young, 1999).