



LİSE ÖĞRENCİLERİNDE
PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINA YÖNELİK
“DEĞİŞEN BEN” PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Songül AZNABAKIYEV

Eskişehir, 2025

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE
PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINA YÖNELİK
“DEĞİŞEN BEN” PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

Songül AZNABAKIYEV

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Danışman: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

Anadolu Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Mayıs, 2025

Eskişehir

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Songül AZNABAKIYEV'in "Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımına yönelik "Değişen Ben" programının etkililiğinin incelenmesi" başlıklı tezi 28/04/2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca, Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	:Prof. Dr. Aydoğın Aykut CEYHAN	
Üye	:Dr. Öğr. Üy. Ferhat BAYOĞLU	
Üye	:Dr. Öğr. Üy. Asiye DURSUN BUDAK	

Prof. Dr. Nafiz Öncü CAN

Enstitü Müdürü

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINA YÖNELİK “DEĞİŞEN BEN” PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

Songül AZNABAKIYEV

Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışma) Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mayıs, 2025

Danışman: Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN

Bu çalışmanın amacı, problemli internet kullanımına ilişkin risk grubunda bulunan lise öğrencisi ergenlere yönelik 10 oturumluk “*Değişen Ben*” Grup Müdahale Programı’nın etkililiğini incelemektir. Araştırma karma yöntemlerden açıklayıcı karma desen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın nicel kısmı öntest-sontest kontrol gruplu deneysel desende eşleştirilmiş on birer kişilik deney ve kontrol grupları ile gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna “*Değişen Ben*” grup müdahale programı uygulanmıştır. Deney sürecini takiben bir ay sonra izleme oturumu yapılmış ve deney grubundaki katılımcılar ile odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın öntest-sontest-izleme ölçümüne ilişkin nicel bulguları, “*Değişen Ben*” müdahale programının genel olarak öğrencilerin internet kullanım düzeyini azaltmada anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Nitel bulgular ise öğrencilerin internet kullanım düzeyleri ve amaçları ile ilgili farkındalık kazandıklarını, yaşamlarında interneti daha süreli ve verimli kullanmaya başladıklarını göstermiştir. Elde edilen tüm bulgular, “*Değişen Ben*” Grup Müdahale Programı’nın lise öğrencisi ergenlerde problemli internet kullanımını önlemeye yönelik etkili bir program olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Sözcükler: Ergenlik, Problemli İnternet Kullanımı, İnternet Bağımlılığı, Psiko-eğitim programı

ABSTRACT

EXAMINING THE EFFECTIVENESS OF THE "IMPROVING ME" PROGRAM ON PROBLEMATIC INTERNET USE IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Songül AZNABAKIYEV

Department of Educational Sciences (Guidance and Psychological Counseling)

Anadolu University, Postgraduate Education Institute, May, 2025

Supervisor: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

The purpose of this study is to examine the effectiveness of the 10-session "Improving Me" Group Intervention Program for high school student adolescents who are in the risk group for problematic internet use. The research was carried out with an explanatory mixed design, one of the mixed methods. In the quantitative part of the research, matched experimental and control groups of eleven people were formed in the experimental design with pretest-posttest control groups. "Improving Me" group intervention program was applied to the experimental group. In the research, follow-up sessions and focus group interview were held with the participants in the experimental group one month after the experimental process.

The quantitative findings of the study revealed that the "Improving Me" intervention program had a significant effect on reducing students' internet use level. Qualitative findings showed that students gained awareness about their internet usage levels and purposes, and started to use the internet more consciously and efficiently in their lives. All findings reveal that the "Improving Me" group intervention program is an effective program to prevent problematic internet use in high school adolescents.

Keywords: Adolescence, Problematic Internet Use, Internet Addiction, Psycho-education program

ÖNSÖZ

Uzun süredir bir devlet lisesinde matematik öğretmeni olarak görev yapmaktayım. Meslek hayatım süresince gözlemlediğim, öğrencilerimin branşıma olan ön yargılarının ve isteksizliklerinin gerekçelerini anlamak ve onlara daha kolay ulaşabilmek için ikinci bir üniversite olarak Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünü okudum. Psikoloji hakkında bilgi sahibi olmaya başladıktan sonra özellikle son yıllarda öğrencilerin artan davranış problemlerinin ve akademik başarısızlıklarının temel nedenlerinden birinin problemli internet kullanımı olduğunu düşünmekteydim. Bu nedenle kendi öğrencilerime de faydalı olacağına inandığım “Değişen Ben” Programı’nın etkililiğini incelemeye danışman hocam A. Aykut CEYHAN ile karar verdik. Bu süreçte arkadaşlarıyla birlikte hazırladıkları programı kullanmama vesile olan ve tezimi hazırlama süreci boyunca bilgi ve tecrübeleriyle benden desteklerini esirgemeyen tez danışmanım A. Aykut CEYHAN’a teşekkürü bir borç bilirim.

Aralıklarla devam ettirdiğim uzun süreli eğitim hayatım boyunca beni her zaman destekleyen eşim Rassul AZNABAKIYEV’e; bu tezi yazarken “anne yine o sıkıcı, siyah beyaz ve uzun tezini mi yazıyorsun” deyip modumu düşürse de kendi eğitim hayatında 1. sınıftan itibaren benden hiç yardım istemeden çok başarılı olup benimde gönül rahatlığı ile ikinci üniversite okumamı sağlayan oğlum Uras AZNABAKIYEV’e çok ama çok teşekkür ediyorum. “Değişen Ben” Programı’nın etkililiğinin araştırılması için grup rehberliği sürecine gönüllü katılım sağlayan öğrencilerime, öğrencilerimizin bu programa katılım sağlamasına izin veren ailelerine ve okul yönetimine, tezimin düzenlenmesi aşamasında bilgisine başvurduğum Türk dili ve edebiyatı öğretmeni arkadaşlarım Emine KABAK ve Berna DEMİREL’e teşekkür ediyorum.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

28/04/2025

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı” ile tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Songül AZNABAKIYEV

28/04/2025

ÜRETKEN YAPAY ZEKÂ KULLANIM BEYANI

Bu tezi hazırlarken üretken yapay zekâ programlarından destek almadığımı beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Songül AZNABAKIYEV



İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
ÜRETKEN YAPAY ZEKÂ KULLANIM BEYANI	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	xvi
1. GİRİŞ.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Tanımlar.....	9
1.5. Varsayımlar	9
1.6. Sınırlılıklar.....	9
2. İLGİLİ ALANYAZIN	10
2.1 Ergenlik Dönemi.....	10
2.1.1 Ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri.....	11
2.1.1.1 Fiziksel gelişim	11
2.1.1.2. Bilişsel gelişim	13
2.1.1.3 Psikososyal gelişim	15
2.2 İnternet Kaynaklı Bağımlık / Problemlı İnternet Kullanımı	17
2.2.1 İnternet kaynaklı bağımlılık kavramı	17

2.2.2 İnternet kaynaklı bağımlılığın nedenleri.....	18
2.2.3 İnternet kaynaklı bağımlılığın belirtileri.....	19
2.2.4 İnternet kaynaklı bağımlılığı açıklayan bakış açıları.....	20
2.2.5 Ergenlerde internet kullanım davranışı	22
2.2.6 İnternet kaynaklı bağımlılığının ergenlerde yol açtığı sorunlar	23
2.2.6.1 Fiziksel sorunlar.....	23
2.2.6.2 Bilişsel sorunlar	24
2.2.6.3 Psiko-sosyal sorunlar	24
2.2.7. Ergenlerde internet kaynaklı bağımlılığa yönelik müdahale programları.....	25
2.3 Değişen Ben müdahale programına ilişkin çalışmalar	28
2.3.1 Değişen Ben Müdahale programının geliştirilme süreci.....	28
2.3.2 Değişen Ben Müdahale programının yapısal özellikleri	29
2.3.3 Değişen Ben Müdahale programının oturum temaları.....	30
2.4 İlgili Araştırmalar: Ergenlerin problemli internet kullanımına yönelik araştırmalar	33
2.4.1 Ergenlerin problemli internet kullanımına yönelik betimsel araştırmalar..	33
2.4.2 Ergenlerin problemli internet kullanımına yönelik deneysel/müdahale araştırmaları	36
2.4.2.1 Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı müdahale çalışmaları.....	36
2.4.2.2 Gerçeklik terapisi yaklaşımına dayalı müdahale çalışmaları.....	39
3. YÖNTEM	41
3.1. Araştırma Modeli	41
3.2. Katılımcılar.....	41
3.3. Veri Toplama Araçları	42
3.3.1. Ön görüşme formu	42

3.3.2 Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen formu (PİKÖ-E).....	42
3.3.3. Odak grup görüşmesi formu	43
3.4. İşlemler.....	43
3.4.1. Deney öncesinde gerçekleştirilen işlemler	43
3.4.2. Deney uygulaması sürecinde gerçekleştirilen işlemler.....	45
3.4.3. Deney sonrasında gerçekleştirilen işlemler	52
4. BULGULAR.....	55
4.1. “Değişen Ben” Grup Müdahale Programı’nın Lise Öğrencisi Ergenlerin Problemlİ İnternet Kullanımı Üzerindeki Etkisine Dair Nicel Bulgular	55
4.1.1. Deney ve kontrol gruplarının ön test- son test- izleme puanlarının deneysel süreçteki değişimine ilişkin bulgular.....	55
4.1.1.1. Deney grubunun ön test- son test- izleme puanlarının deneysel süreçteki değişimine ilişkin bulgular.....	55
4.1.1.2. Kontrol grubunun ön test-son test puanlarının deneysel süreçteki değişimine ilişkin bulgular	58
4.1.2. Problemlİ internet kullanım düzeylerine ilişkin grup içi karşılaştırmalardan elde edilen bulgular	61
4.1.2.1. Deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testi genel problemlİ internet kullanımı ve problemlİ internet kullanımı alt boyutlarına ilişkin puanlarının karşılaştırılması	62
4.1.2.2. Kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testi genel problemlİ internet kullanımı ve problemlİ internet kullanımı alt boyutlarına ilişkin puanlarının karşılaştırılması	67
4.1.3. Gruplar arası karşılaştırmalara ilişkin bulgular.....	68
4.1.3.1. Deney ve kontrol gruplarının problemlİ internet kullanımı ve alt boyutları son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulguları	68
4.1.3.2. Deney ve kontrol gruplarının problemlİ internet kullanımı ve alt boyutları izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular	70

4.2. “Değişen Ben” Grup Müdahale Programı’nın Lise Öğrencisi Ergenlerin Problemli İnternet Kullanımı Üzerindeki Etkisine Dair Nitel Bulgular.....	71
5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER.....	76
5.1. Tartışma	76
5.2. Sonuç	80
5.3. Öneriler	81
5.3.1. Uygulamaya yönelik öneriler.....	81
5.3.2. Araştırmalara yönelik öneriler	82
KAYNAKÇA.....	84
EKLER	

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 2.1 “Değişen Ben” Müdahale Programının Oturum Temaları (Ceyhan vd., 2023)	31
Tablo 3.1 Deney ve Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı (PİKÖ) ve Alt Ölçekleri Ön-Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	44
Tablo 3.2 Katılımcı Kaybı Sonrasında Deney ve Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı (PİKÖ) ve Alt Ölçekleri Ön-Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	53
Tablo 4.1 Deney Grubu Problemlı İnternet Kullanımı (PİKÖ) ve Alt Boyutlarına İlişkin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanları	56
Tablo 4.2 Kontrol Grubu Problemlı İnternet Kullanımı (PİKÖ) ve Alt Boyutlarına İlişkin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanları.....	59
Tablo 4.3 Deney Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı ve Alt Boyutlarının Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları	62
Tablo 4.4 Deney Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının (Toplam) İkili Karşılaştırılmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	63
Tablo 4.5 Deney Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı Olumsuz Sonuçlar Alt Boyutu Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının İkili Karşılaştırılmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	64
Tablo 4.6 Deney Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı Aşırı Kullanım Alt Boyutu Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının İkili Karşılaştırılmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	65
Tablo 4.7 Deney Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı Sosyal Fayda/Rahatlık Alt Boyutu Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının İkili Karşılaştırılmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	66
Tablo 4.8 Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı ve Alt Boyutlarının Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları	67
Tablo 4.9 Deney Ve Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı (PİKÖ) ve Alt Ölçekleri Son-Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	69

Tablo 4.10 Katılımcı Kaybı Sonrasında Deney ve Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı (PİKÖ) ve Alt Ölçekleri İzleme-Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	70
---	----



ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 4.1 Deney Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı (PİKÖ) ve Alt Boyutlarına Dair Puanların Değişimi.	57
Şekil 4.2 Deney Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı (PİKÖ) ve Alt Boyutlarına Dair Puanların Değişimi.	60
Şekil 4.3 “Şu An’ı Betimleme” Ana Temasının Alt Temaları.	72
Şekil 4.4 “Grup Yaşantısının Etkilerini Değerlendirme” Ana Temasının Alt Temaları	73
Şekil 4.5 “İlerleyen Sürece İlişkin Değerlendirme” Ana Temasının Alt Temaları	74

GÖRSELLER DİZİNİ

Sayfa

Görsel 3.1 Yaşam Merdivenim Etkinliği	50
Görsel 3.2 Benim 24 Saatim Etkinliği	51



SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

PIKÖ: Problemli İnternet Kullanım Ölçeği

TUİK: Türkiye İstatistik Kurumu

TBM: Türkiye Bağımlılık ile Mücadele Eğitim Programları

OBM: Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Bu bölümde öncelikli olarak problem durumunun ifade edilmesi amaçlanmaktadır. Sonrasında sırasıyla araştırmanın amacı, önemi, tanımlar, varsayımlar ve sınırlılıklar açıklanmıştır.

1.1 Problem Durumu

Bağımlılık denildiğinde genellikle sigara, alkol ya da uyuşturucu gibi madde bağımlılıkları akla gelmektedir. Ancak günümüzde teknoloji kullanımının da artması ile bağımlılık kavramı daha geniş kapsamda ele alınması gereken bir konu hâline gelmiştir. Bağımlılık, bireyin bir maddeyi ya da bir davranışı, kendisine zarar veren sonuçları olsa dahi sürekli olarak tekrarlama ihtiyacı hissetmesi ve bu davranışı kontrol edememesi durumudur. Bu bağlamda bağımlılık kavramını iki boyutta düşünmek gerekir. Bu boyutlardan biri madde bağımlılığı ve bir diğeri ise internet bağımlılığını da içine alan davranışsal bağımlılıktır (Ögel, 2012).

Davranışsal bağımlılık; sigara, alkol ve uyuşturucu gibi herhangi bir maddeyle ilgili bağımlılık olmaksızın bireyin belirli bir davranışı tekrarlama ihtiyacı duyması ve bu davranışı kontrol edememesi durumudur. Davranışsal bağımlılıklar, bireylerin hayatında ciddi olumsuz etkiler yaratabilir. Bu etkiler arasında iş veya okul başarısında düşüş, sosyal ilişkilerin bozulması, finansal sorunlar ve psikolojik sağlık problemleri sayılabilir. Ayrıca, bu bağımlılıklar genellikle kişinin davranışını kontrol etme yeteneğini kaybetmesi ile sonuçlanır. Bu da bağımlılığın kısır bir döngüye girmesine yol açar (Griffiths, 2005). Davranışsal bağımlılıklar olarak kumar bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı ve yeme bağımlılığı gibi bağımlılıklardan yaygınlıkla söz edilmektedir.

Bir davranışsal bağımlılık olarak internet bağımlılığı, artan teknoloji kullanımı ile birlikte çağımızın önemli bir problemi haline gelmiştir. Özellikle 1990'lı yılların sonlarından itibaren internetin yaygınlaşması, akıllı telefonların ortaya çıkması, sosyal medya platformlarının gelişmesi ve çeşitlenmesi, yapay zekâ teknolojilerindeki önemli atılımlar, bulut bilişim, büyük veri analitiği ve nesnelerin interneti gibi alanlarda yaşanan hızlı gelişmeler insanların yaşam tarzları, çalışma yöntemleri ve toplumsal yapılarında önemli değişikliklere neden olmuştur. Bu çerçevede, teknolojiye yaşanan gelişmeler neticesinde

internete ulaşmak artık daha kolay olduğu için tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de internet kullanım oranı ve süresi her geçen gün artmıştır ve giderek de artmaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumunun (2024) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verilerine göre internete kullanım oranı; erkeklerde %92,2, kadınlarda ise %85,4 olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla günümüzde internet, modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir. İletişim, eğitim, ekonomi, sağlık, eğlence ve daha birçok alanda internet; yaşamın temel bir aracı olarak kullanılır hale gelmiştir. Bununla birlikte internetin bilinçsizce kullanımı ise günümüzde önemli bir problem haline gelmiştir. Birçok kişi, yapmaları gereken sorumlulukları erteleyerek internet ortamında daha çok vakit geçirmektedir. Bu da hayatlarını olumsuz etkilemekte ve problemlili internet kullanımı sorununun ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Ceyhan, 2011a). Bu kapsamda internet kullanımının yaygınlaşması sonucunda artan problemlili internet kullanımı önemli bir sorun haline gelmiş ve toplumları önlem almayı gerektiren bir noktaya getirmiştir. Bu kapsamda alanyazında çok sayıda araştırmaların yapıldığı, internetin sağlıksız kullanımı konusunun internet bağımlılığı (Young,1998), problemlili internet kullanımı (Caplan, 2002; Ceyhan vd., 2007) ve patolojik internet kullanımı (Davis, 2001) gibi kavramlar çerçevesinde incelendiği görülmektedir.

Yukarıda da söz edildiği üzere, internet kullanımının giderek artması beraberinde internetin sağlıksız kullanımına yönelik sorunları da ortaya çıkarmıştır. Bu durum interneti kullanımının her yaş döneminden, bireylerin yaşamlarını olumsuz bir biçimde etkileyebilme potansiyelini de göstermektedir. Çünkü insan yaşam dönemlerinin farklı özellikleri ve farklı ihtiyaçları söz konusudur. Yaşam dönemleri arasındaki belirgin farklılıklar nedeniyle internet kullanımı da yaşam dönemlerine göre önemli farklılıklar gösterebilmektedir. Her yaşam dönemi; bireylerin bilişsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçları doğrultusunda internet kullanımını şekillendirmektedir. Günümüzde interneti her yaştan insan kullansa da ergenler veya gençler tarafından kullanımı daha fazladır. Nitekim, Türkiye İstatistik Kurumu'nun (2023) istatistiklerle gençlik sonuçlarına göre 16-24 yaş grubundaki gençlerin internet kullanım oranı, 2022 yılında %96,9 iken 2023 yılında %97,5 olduğu görülmektedir.

İnternet kullanımı, ergenlerin hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Ergenler bilgiye ulaşmak, eğlence ve sosyal etkileşim için interneti yaygın olarak kullanmaktadırlar. İnternet, ergenlerin bilgiye hızlı ve kolay bir şekilde erişebilmeleri için önemli bir

kaynaktır. Araştırmalar, ergenlerin okul ödevleri, araştırma projeleri ve genel bilgi arayışı için interneti sıkça kullandığını göstermektedir. Bu durum, onların öğrenme süreçlerini destekleyebilir ve akademik başarılarını artırabilir (Livingstone, 2008). Ayrıca internetin ergenler için serbest zamanını dolduracağı bir aktivite olması açısından da önemli bir yeri vardır. Video izleme, oyun oynama ve müzik dinleme gibi aktiviteler, ergenlerin stres atmalarına ve eğlenmelerine olanak tanır. Günümüzdeki ergenler, internet ile çok erken yaşta tanışmıştır. Bu durumun ergene ve topluma önemli katkıları da bulunmaktadır. Öncelikle bilgiye ulaşmak daha kolaydır. İnternette oynanan bazı oyunlar kişinin yaratıcılığını geliştirmektedir. Bütün yararlarının yanında internetin sağlıksız bir şekilde kullanılması ergenin yaşamında birçok olumsuz etkiye sebep olmaktadır (Cömert ve Kayıran, 2010).

İnternet kullanmak için her fırsatı değerlendiren ergenler, gerçek dünya yerine sanal dünya ile bağlantı kurmakta ve kendilerini sanal ortamlarda ifade etmektedirler. Günümüzde çok önemli bir teknolojik gelişme olan internetin bilinçsiz kullanımı kişiye yarar sağlamaktan çok zarar getirmektedir ve birçok probleme yol açmaktadır (Caplan, 2002). Bilinçsiz internet kullanımının ergenler için birçok risk ve tehlike barındırdığı, ergenler üzerinde çeşitli zararlı etkilere neden olduğu pek çok araştırma tarafından ortaya konmuştur. Bu etkiler hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı olumsuz yönde olabilmekte ve ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal gelişimlerini bozabilmektedir. Nitekim, internetin sağlıksız kullanımı, akademik performansta düşüşe, kişinin kariyerinde ilerleyememesine ya da gerilemesine neden olmaktadır. Aynı zamanda bireyin sosyal ilişkilerinde ve aile ile olan ilişkilerinde sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bunların dışında sürekli internet başında olmak çeşitli duruş bozuklukları ve yeme bozukluklarına neden olabilmektedir (Young, 1998; Şendağ ve Odabaşı, 2007).

Problemli internet kullanımının farkına varmak ise oldukça zordur. Çünkü normal bir internet kullanımı ile problemli internet kullanımı birbirine karıştırılabilmektedir. İkisinin ayrımını yapmak dikkat gerektirir (Young, 1999). Bu nedenle bireylerin internet kullanım davranışlarını sağlıklı kullanımdan sağlıksız kullanıma doğru giden bir aralıkta incelemek ve değerlendirmek gerekir. Normal kullanımda; bireyler interneti kullanırken günlük sorumluluklarını aksatmaz, sosyal ilişkilerini sürdürebilir ve fiziksel veya psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yaşamazlar. Problemli internet kullanımında ise bireyler; zamanlarını kontrol etmekte zorlanabilirler ve bu durum sosyal, akademik ve

mesleki alanlarda işlevselliğin bozulmasına neden olabilir. İnternetin problemli kullanımı aynı zamanda bireylerde duygusal, psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

Problemli internet kullanımı ile mücadele için çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. İnternet kaynaklı bağımlılıklarda tedavi önemlidir, ancak bağımlılığı önlemeye yönelik çalışmalar da tedavi kadar önemlidir. Ülkemizde Yeşilay tarafından birincil ve ikincil önleyici çalışmalar yapılmaktadır. Okullarda bağımlılıklar ile mücadele için Yeşilay'ın Türkiye Bağımlılık ile Mücadele Eğitim Programları (TBM) çerçevesinde birincil önleme çalışmaları psikolojik danışman ve rehber öğretmenler tarafından gerçekleştirilmektedir. Aynı zamanda Okulda Bağımlılığa Müdahale (OBM) programı ile ikincil önleme çalışması olarak bireysel müdahalelerde de bulunmaktadır. Ancak yukarıdaki çalışmalara ek ikincil önleme çalışması olarak özellikle teknoloji kaynaklı bağımlılık konusunda risk grubunda bulunan ergenlere yönelik etkili grup müdahale programlarına ihtiyaç vardır (Ceyhan vd., 2023). Bu çerçevede akademisyenler tarafından hazırlanan çeşitli psikoeğitim programları da bulunmaktadır. Erol (2019) tarafından hazırlanan PİKAP (Problemli İnternet Kullanımını Azaltma Programı), Dursun (2020)'un hazırladığı “Gerçeklik Terapisine Dayalı Problemli İnternet Düzeyini Azaltmaya Yönelik Psikoeğitim Programı”, Canoğulları ve Cenkseken-Önder (2020) tarafından hazırlanan “Ergenlerde Problemli İnternet Kullanımıyla Başa Çıkma Psikoeğitim Programı”, Bağatarhan (2020) tarafından hazırlanan “Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psikoeğitim Programı” ve Ceyhan vd. (2023) tarafından hazırlanan “Değişen Ben Grup Müdahale Programı” bu programlara örnek verilebilir.

Ergenlere yönelik müdahale çalışmaları, onların sağlıklı dijital alışkanlıklar kazanmalarını sağlamaya odaklanmalıdır. Bilinçli internet kullanımı, ergenlerin hem akademik hem de sosyal hayatlarını dengeli bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olabilir. Bu tür çalışmalar, ergenlerin interneti bir araç olarak kullanmalarını ve bağımlılık riskinden korunmalarını sağlayacak stratejiler geliştirmelerine destek olabilir (Griffiths, 1998). Özellikle problemli internet kullanımı bakımından riskli dönem olan ergenlik dönemindeki bireylere yönelik etkin müdahale çalışmalarının yapılması ve bu kapsamda etkin müdahale programlarının geliştirilmesi büyük önem arz etmektedir. Bu müdahale çalışmaları, şüphesiz bu hedef kitlenin daha fazla bağımlılık belirtilerine sahip

olmamalarında veya bağımlılık tanısı almamalarında önemli katkılar sağlayacaktır (Ceyhan vd., 2023).

Sonuç olarak günümüz teknolojisinde davranışsal bağımlılıkların artmasıyla okul çağındaki ergenler için ikincil önleme çalışmalarının ve önleyici müdahale çalışmalarının önemi artmıştır. Bireysel müdahale çalışmalarının yanı sıra grup çalışmalarının sağladığı destek de oldukça önemlidir. Grup çalışmalarında üyeler benzer sorunları yaşayan kişilerle bir araya gelerek birbirlerinden destek alırlar ve bağımlılıkla mücadelede başarı gösteren diğer üyeleri gözlemleyerek, onların başarılı stratejilerini öğrenme şansı bulurlar. Aynı zamanda grup çalışmaları, üyelerin genellikle problemli internet kullanımı ile birlikte gelen sosyal izolasyon durumunu azaltıp tekrar sosyal ilişki kurmasına yardımcı olması beklenir. Böylece risk grubundaki öğrencilerin bağımlılık tanısı almaları önlenerek onların interneti sağlıklı ve verimli bir şekilde kullanmaları, sağlıklı kullanıcılar olmaları yönünde etkin yardımlar sağlanabilir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Ergenler problemli internet kullanımı konusunda tek başlarına mücadele etmekte zorlanabilir; okul rehberlik servisinden, aileden ve çevreden gelecek destekler, onların bu konudaki mücadelesini kolaylaştırabilir. Bu bağlamda Millî Eğitim Bakanlığı destekli internet kaynaklı bağımlılık belirtilerine yönelik Ceyhan ve diğ., (2023) tarafından Ortaokul Kademesi Müdahale Programı, Lise Kademesi Müdahale Programı, Veli Destek Programı ve Öğretmen Destek Programı hazırlanmıştır.

Bu çalışmanın amacı, Ceyhan ve diğ. (2023) tarafından hazırlanmış olan İnternet Kaynaklı Bağımlılık Belirtilerine Yönelik Grup Müdahale ve Destek Programlarının içinde yer alan problemli internet kullanımı konusunda risk grubunda bulunan ergenlere yönelik lise kademesi için 10 oturumluk “Değişen Ben” Grup Müdahale Programı’nın etkililiğini incelemektir. Bu temel amaç kapsamında deney- kontrol gruplu öntest-sontest-izleme ölçümlü deneysel desen kullanılarak araştırmada nicel ve nitel veriler yoluyla şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Lise öğrencisi ergenlerde problemli internet kullanımı azaltmada (problemli internet kullanımı ile bu kullanımın olumsuz sonuçlar, internetin aşırı kullanımı ve sosyal fayda alt boyutları çerçevesinde) 10 oturumluk “Değişen Ben” Grup Müdahale Programı anlamlı bir biçimde etkili midir?

Yukarıda verilen araştırma sorusu bağlamında araştırmada sınanan denenceler şunlardır.

Denence 1: Deney grubundaki öğrencilerin deneysel işlem sonrası problemli internet kullanım düzeyleri ile ilgili son test puanları ve izleme puanları (problemli internet kullanımı ile bu kullanımın olumsuz sonuçlar, internetin aşırı kullanımı ve sosyal fayda alt boyutları çerçevesinde), ön test puanlarından anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

Denence 2: Kontrol grubundaki öğrencilerin problemli internet kullanım düzeyleri ile ilgili son test puanları ve izleme puanları (problemli internet kullanımı ile bu kullanımın olumsuz sonuçlar, internetin aşırı kullanımı ve sosyal fayda alt boyutları çerçevesinde), ile ön test puanları arasında anlamlı bir biçimde fark yoktur.

Denence 3: Deneysel işlem öncesi problemli internet kullanım ön test puanları anlamlı bir biçimde farklılık göstermeyen deney grubu ve kontrol grubunun deneysel işlem sonrası son test puanları karşılaştırıldığında, deney grubunun problemli internet kullanım son test puanları kontrol grubundan anlamlı bir biçimde daha düşüktür.

Denence 4: Deneysel işlem öncesi problemli internet kullanım ön test puanları anlamlı bir biçimde farklılık göstermeyen deney grubu ve kontrol grubunun deneysel işlemten 1 ay sonra izleme testi problemli internet kullanım puanları karşılaştırıldığında, deney grubunun izleme testi puanları kontrol grubundan anlamlı bir biçimde daha düşüktür

2. Ergenlerin problemli internet kullanım düzeyini azaltmaya yönelik “Değişen Ben” Grup Müdahale Programı, ergenlerin internet kullanım davranışlarına, internet kaynaklı bağımlılık belirtilerini azaltmalarına ve yaşamlarına yönelik etkileri nelerdir/nasıldır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde teknolojiye yaşanan gelişmeler insan yaşamına büyük katkı sağlasa da zaman zaman özellikle çocukların ve ergenlerin yaşamını olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuz etkilerden bir tanesi de internet kaynaklı bağımlılıktır. İnternet, genel olarak yaşantımızı kolaylaştırmakla birlikte kullanım amacı dışında ve aşırı kullanılması sorunlara neden olabilmektedir. Çok fazla ve kontrol edilemeyen internet kullanımı problemli internet kullanımının da önemli bir belirtisidir (Ceyhan, 2011b). Problemli internet kullanımı günümüzde gittikçe artan bir problemdir ve bireylerin sosyal, eğitim ve iş hayatlarını olumsuz etkilemektedir. Bireylerin üzerindeki bu olumsuz etkileri azaltmak ve sağlıklı bir dijital yaşam sürmeleri için önleme çalışmaları büyük önem arz etmektedir.

Lise dönemi, bireylerin ergenlik dönemini içermektedir, ergenlik dönemi ise bireylerin hızlı fiziksel, duygusal ve sosyal değişimler yaşadığı bir süreçtir ve bireyin kimlik gelişimi ve sosyal beceriler kazanması için kritik dönemdir. Bu dönemde problemleri internet kullanımı lise öğrencisi ergenlerde yüz yüze sosyal etkileşimi azaltarak bu dönemi olumsuz etkileyebilmektedir. Ayrıca ergenler internette geçirdikleri zamanı kontrol edemezlerse ders çalışma ya da fiziksel aktivite gibi günlük sorumluluklarını yerine getirememeleri olasıdır. Özellikle pandemi döneminde evde eğitim uygulamaları internet kullanımında ciddi artışlara neden olmuş ve ergenlerde problemleri internet kullanımı ile ilgili sorunların artmasına neden olmuştur (Karakaya vd., 2023)

Ergenlik döneminde internetin yoğun ve problemleri kullanımı, ergenlerin sağlıklı gelişimini tehdit eden ciddi bir risk faktörü olabilir. Problemleri internet kullanımı; ergenlerin akademik başarılarını, sosyal ilişkilerini ve genel iyilik hallerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, ergenlere yönelik problemleri internet kullanımı ile ilgili müdahale çalışmaları, onların sağlıklı bir şekilde büyümesini ve gelişmesini sağlamak için hayati bir öneme sahiptir. Ayrıca, problemleri internet kullanımı, ergenlerde depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik sorunların da artmasına yol açabilmektedir. Özellikle sosyal medya kullanımına bağlı olarak, ergenler kendilerini başkalarıyla kıyaslayabilir ve bu da olumsuz öz-değerlendirme, beden memnuniyetsizliği ve düşük özsaygıya neden olabilir (Anderson ve Dill, 2000). Bu gibi psikolojik sorunların önlenmesi ve ergenlerin sağlıklı bir psikolojik gelişim süreci geçirmesi için de müdahale çalışmalarına ihtiyaç vardır.

Müdahale çalışmaları, ergenlerin gerçek dünyada sosyal ilişkiler geliştirmesinde yardımcı olacaktır (Griffiths, 2010). İnternet bağımlılığının gelişmesini önleyen programlar özellikle lise öğrencisi ergenler ve çocuklar arasında bağımlılığın oluşmasını engellemeyi hedefler. Özellikle okullarda yapılacak olan müdahale çalışmaları artan davranışsal bağımlılık durumlarını önlemek için oldukça önemlidir. Yapılacak müdahale çalışmaları, lise öğrencisi ergenlerin problemleri internet kullanımı ile mücadelesine yardımcı olacak ve bu durumun bağımlılık tanısı durumuna geçmesine engel olacaktır (Ceyhan vd., 2023).

Problemleri internet kullanımı, erken yaşlarda başladığında, ilerleyen yıllarda daha ciddi bağımlılıklara dönüşebilir. Okullarda gerçekleştirilen önleme programları, risk altındaki ergenlerin erken tespit edilmesine ve bu davranışların kontrol altına alınmasına yardımcı

olabilir. Bu tür müdahaleler, ergenlerin problemli davranışlar geliştirmeden önce gerekli bilinçlendirme ve destek programlarına erişimini sağlar (Livingstone, 2014). Ayrıca müdahale çalışmaları, dijital okuryazarlığı arttıracaktır ve bireylerin daha bilinçli internet kullanmalarını sağlayacaktır.

Okullarda hali hazırda okul psikolojik danışmanları tarafından problemli internet kullanımı ile ilgili temel önleyici çalışmalar yapılmaktadır. Aynı zamanda ikincil önleme çalışmaları kapsamında, Okulda Bağımlılığa Müdahale (OBM) programı ile bireysel müdahale çalışmaları da yürütülmektedir. Bu kapsamlı ve etkili çalışmalarla önemli ilerlemeler ve kazanımlar sağlasa da ülkemizde hala müdahale programları yeterli düzeyde değildir. Risk grubundaki öğrencilere yönelik etkin grup müdahale programlarına da ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle okul ortamında, teknolojiye bağlı sorunlar arasında en yaygın olan internet bağımlılığı belirtilerini hedefleyen ikincil önleme çalışmalarının uygulanması gerekmektedir (Ceyhan vd., 2023). Okullarda bulunan rehberlik servisleri, öğrencilerin ihtiyaçları için daha ulaşılabilir bir noktada bulunmaları açısından problemli internet kullanımı ile mücadelede stratejik bir öneme sahiptir.

Okul rehberlik servislerince yapılacak olan grup çalışmaları, öğrenciler arası dayanışmayı ve öğrencilerin sosyal destek mekanizmalarını güçlendirecektir. Hazırlanan grup müdahale programları yoluyla grubun gücünden de yararlanarak etkin önleyici çalışmalar gerçekleştirilebilecektir. Bu nedenle öğrencilerin bağımlılıkla başa çıkmalarında rehberlik servislerince yapılan grup çalışmalarının önemini göz ardı etmemek gereklidir. Problemli internet kullanımı için yapılacak müdahale çalışmaları sağlıklı internet kullanımının bağımlılığa dönüşmesini engelleyebilecek ve bireylerin internetle dengeli bir ilişki kurmalarına yardımcı olabilecektir. Bu bağlamda hazırlanan müdahale programlarının okullardaki rehberlik birimlerince uygulanması büyük önem arz etmektedir.

Okullarda öğrencilerde bağımlılık riskini önlemek, farkındalık oluşturmak ve olumsuz davranışlarla başa çıkmayı desteklemek amacıyla bağımlılık eylem planları hazırlanmaktadır. Bağımlılık eylem planında problemli internet kullanımını önlemek için ikincil önleme çalışmaları kapsamında hazırlanan müdahale programlarına yer verilmesi ve süreçte bu müdahale programlarının uygulanması ve izleme çalışmalarının yapılması risk grubunda yer alan öğrencilerin bağımlılık geliştirmelerini engellemede oldukça

önemlidir. Dolayısıyla yapılan bu çalışma hazırlanan programın etkililiğini incelemesi ve bu programın bireylere sağladığı katkıları ortaya konması açısından önemlidir. Yapılan bu çalışmanın ergenlerin internet kaynaklı bağımlılık belirtilerini azaltmada ruh sağlığı çalışanlarının, özellikle okul rehberlik servisi çalışanlarının önleyici çalışmalarına önemli bir katkı sağlayacağı ve sonraki yapılacak çalışmalara kaynaklık edeceği düşünülmektedir

1.4. Tanımlar

Problemlili İnternet Kullanımı: Problemlili internet kullanımı aşırı olarak kullanılan internetin insanların hayatlarında sosyal alan, mesleki alan ya da eğitsel alan gibi çeşitli alanlarda sorunlara neden olmasıdır (Caplan, 2005).

“Değişen Ben” Grup Müdahale Programları: İnternet bağımlılığı riski taşıyan ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik ikincil önleme programları kapsamında hazırlanmış olan 10 oturumluk grup müdahale programlarıdır (Ceyhan vd., 2023).

1.5. Varsayımlar

Deney ve kontrol gruplarındaki ergenlerin çalışma süresince maruz kaldıkları deney dışı etkenlerin, ergenlerin problemlili internet kullanma düzeylerini anlamlı bir şekilde etkilemediği varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

- Araştırmanın çalışma grubu, Eskişehir Toki Şehit İsmail Tetik Lisesinde okuyan 9 ve 10. sınıf öğrencilerden çalışmaya katılmaya gönüllü olanlar arasından seçilenler ile sınırlıdır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeylerine ilişkin bilgiler “Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen”in kapsadığı bilgilerle sınırlıdır.
- Araştırmada katılımcı olarak gönüllü erkek öğrenci yeterince bulunmadığı için gruplarda cinsiyet açısından denge sağlanamamıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. İLGİLİ ALANYAZIN

Bu bölümde ergenlik dönemi, ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri, ergenlerde internet kullanımı davranışı, İnternet Kaynaklı Bağımlılık / Problemli İnternet Kullanımı kavramları ile ilgili açıklamalara ve “Değişen Ben” Müdahale Programı’na ilişkin çalışmalara yer verilmiştir.

2.1 Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi çocukluktan yetişkinliğe geçişin yapıldığı ve fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimlerin yoğun bir biçimde yaşandığı dönemdir. Bu dönemde kişiye bağımsızlığını kazanma ve kimlik geliştirme gibi önemli görevler düşmektedir. İnsanların yaşam boyu gelişimlerinde ergenlik yılları gelişimsel bağlamda oldukça önemli değişimlerin yaşandığı bir gelişim dönemidir. Ergenlik dönemi hem çocukluktan ergenliğe hem de ergenlikten yetişkinliğe geçişi içermektedir. Dolayısıyla kişinin hayatındaki en önemli iki geçişi içerir. Bu yüzden bireyin yaşamındaki en kritik dönemlerden biridir. Kişi bu dönemde biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak birtakım süreçlerden geçmektedirler (Parlaz vd., 2012). Bu süreçlerden özellikle fizyolojik ve cinsel değişimler ergenin duygularında çeşitli dalgalandırmalar oluşturmaktadır. Aynı olaylar karşısında farklı duygular yaşayabilir ve kendi duygularını ifade etme biçimi de içinde bulunduğu ortama göre değişiklik gösterir (Kulaksızoğlu, 2013).

Ergenlik dönemi, bireyde kimlik gelişiminin başladığı ve benlik kavramının oluştuğu dönemdir (Erikson,1968). Dolayısıyla aile ve arkadaş ilişkileri ergen açısından oldukça önemlidir. Ergenlik dönemi aynı zamanda soyut düşüncenin geliştiği dönemdir (Piaget,1972). Bu dönemde kazanılacak bilişsel beceriler ergenin yetişkinlik dönemi için önem arz etmektedir. Bu dönemde ergenler risk almaya yatkındırlar ve bu dönemde depresyon, yeme bozuklukları, çeşitli bağımlılıklar, kaygı bozuklukları gibi sorunlar ortaya çıkabilir (Santrock, 2021). Ergenlerin yaşadığı sorunların erken tespitinin yapılması ve önleyici müdahalelerde bulunulması ergenlerin bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçirmesine yardımcı olabilir. Ayrıca ergenlere yönelik gerçekleştirilen çalışmalarda ergenlerin gelişimsel özelliklerini dikkate almak da büyük önem taşımaktadır.

2.1.1 Ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri

Ergenlik dönemi kişinin çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaptığı, fiziksel, bilişsel ve psikososyal birçok değişimin yaşandığı önemli bir evredir. Ergenlik dönemi içinde hem fiziksel ve bilişsel hem de sosyal ve psikolojik gelişim yaşanır. Ergenlik çocukluktan yetişkinliğe geçiş olmakla birlikte öngörülemeyen tepkilerin ve değişimin yaşandığı bir evredir. Ergenlikte kişinin düşünce kapasitesi artar ve kişi artık duygularının farkındadır (Wise, 2000). Ergenlik süresince yaşanan bu değişiklikler hem ergenler hem de aileleri için bu dönemin zor geçmesine neden olabilir. Ergenlikte yaşanan hormonal değişimler ergenlerin duygu durumunda değişimlere neden olacaktır. Duygu durumu değişiklikleri ile ortaya çıkan stres, kaygı ya da depresyon gibi olumsuz duygularla baş edebilmek için internet kullanımı artabilir. Ergenler bu dönemde özellikle sosyal medyaya ve online oyunlara yönelerek gerçek dünyadan uzaklaşmak isteyebilirler (Kuss ve Griffiths, 2011)

Bütün gelişim dönemlerinde olduğu gibi ergenlik dönemi de içinde bulunulan ve yaşanan zaman diliminden ve koşullarından etkilenebilmektedir. Dolayısıyla günümüzde Z kuşağı ergenleri teknoloji ve internet ile iç içe büyümektedir. Günümüz kuşağında ergenlerin zihinsel gelişimleri daha hızlıdır ve günümüz ergenleri hayatı daha bireysel yaşamaktadırlar. Bu yüzden ergenlik dönemi tarihsel ve çevresel koşulları da göz önünde bulundurularak ele alınmalıdır (Senbir, 2004). Aşağıda ergenlik döneminin temel gelişimsel özellikleri fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal gelişim başlıkları altında kısaca açıklanmaktadır.

2.1.1.1 Fiziksel gelişim

Ergenlik döneminde kişinin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde en belirgin gözlenen değişim fiziksel değişimdir. Fiziksel gelişim demek ergenlerin yaşadığı bütün bedensel, hormonsal ve cinsel değişimlerdir. Ergenlik döneminde birçok alanda gelişim yaşanmasına rağmen en önemli değişim ve gelişim, fiziksel olarak yaşanır. Fiziksel gelişimin temelinde hormonsal değişim yer almaktadır. Hormonsal değişikliklerle birlikte cinsel gelişim gerçekleşmektedir. Kızlarda östrojen hormonunun artmasıyla kıllanma ve memelerde büyüme görülürken erkeklerde testosteron hormonunun artmasıyla kıllanma ve peniste büyüme görülür (Meydan, 2021).

Bu dönemde büyüme hızı çocukluk dönemine göre fazladır. Ergenlik dönemindeki tüm bireylerde genel olarak boy ve kilo artışı görülür. Büyüme 11-16 yaşları arasında hızlanır buna “büyüme atağı” denir. Kızlarda yaklaşık 23 ile 28 cm arası uzama görülürken

erkeklerde de 26 ile 28 cm arası uzama görülür (Parlaz vd., 2012). Boy ve kilo artışının yanı sıra vücudun diğer kısımları da değişir ve gelişir. Aynı zamanda kas ve kemik gelişimi de yine bu dönemde fazladır. Bu dönemdeki hızlı bedensel değişiklikler vücuttaki uzuvların orantısız büyümesine ve sakarlığa neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra kızlarda göğüslerin büyümesi ve yumurtalıklarda üretimin başlaması gibi gelişmeler olurken erkeklerde cinsel organın büyümesi, sperm üretimi gibi gelişmeler görülmektedir (Bee ve Boyd, 2009; Meydan, 2021).

Ergenlik dönemindeki fiziksel gelişmeler cinsiyet hormonlarının etkisi ile gelişir ve bu döneme fiziksel gelişim ile birlikte cinsel gelişim de görülmektedir. Erkeklerde cinsel gelişim 9,5 ile 13,5 yaşları arasında başlar. Erkeklerde ergenlikteki cinsel gelişimin ilk belirtisi testislerin büyümesidir. Bu dönemde testisler yaklaşık yedi kat büyürken penis boyutu da iki katına çıkmaktadır. Kızlarda ise cinsel gelişim 9 ile 13 yaş arasında görülür. Cinsel gelişimin ilk belirtisi ise memelerin büyümesidir (Parlaz vd., 2012). Aynı zamanda ergenler vücutlarında değişiklik yaşadıkça cinsel sağlık hakkında da meraklı olabilirler. Bu dönemde kızlarda adet kanamasının görülmesi, erkeklerde ise sperm üretiminin başlaması birincil cinsel gelişmelerdir. Kızlarda yumurta üretimi ilk adet kanamasından yaklaşık bir yıl sonra başlar. Kızlarda göğüslerin büyümesi ve kıllanma olması, erkeklerde ise sesin kalınlaşması ve onlarda da kıllanmalar olması ise ikincil cinsel gelişmeler olarak ele alınmaktadır. Ayrıca kızlarda omuzlar daralır ve kalça genişler, erkeklerde ise omuzlar genişler (Özbay ve Öztürk, 1992; İnanç vd., 2010). Bu dönemde hormon seviyelerinin artması ciltte değişikliklere de neden olmaktadır. Yağ bezleri nedeniyle ergenler sivilce problemleri yaşamaktadır. Ayrıca gırtlığın büyümesi sonucu erkeklerde daha belirgin olmak üzere her iki cinsiyette de ses kalınlaşır (Özbay ve Öztürk, 1992).

Ergenliğin, ön ergenlik de denilen birinci evresinde fiziksel ve hormonal değişiklikler yoğun yaşanır. Ergenlik döneminin sonunda kızların ve erkeklerin görünümü yetişkin görünümü düzeyindedir. Ergenlerin bu dönemde yaşadığı yoğun fiziksel gelişim, ergenlerde bazı problemlere neden olabilmektedir. Dolayısıyla bu dönemde ebeveynlerin ergenlere daha anlayışlı yaklaşması ve yaşayacakları değişimlerle ilgili onları bilgilendirmeleri gerekmektedir (Aydın, 2016). Ergenin bedeninde yaşanan değişimler ergenin duygularını ve davranışlarını etkileyecektir. Aynı zamanda ergenin dış görünüşü çevresindeki kişilerin ergene karşı davranışlarını da etkileyecektir. Ergenlik döneminde

yaşanan değişiklikler ergenin kontrolünde değildir ve bu durum ergenin kaygı yaşamasına ve utanmasına neden olabilmektedir (Özbay ve Öztürk, 1992).

Ergenlik döneminin fiziksel gelişim açısından sağlıklı bir şekilde atlatılması gerekmektedir. İnternetin problemli kullanımı da fiziksel gelişimi olumsuz etkileyen etkenlerden biridir. Teknolojinin gelişmesiyle günümüzde bireyin vücudunun hareketsiz olmasına neden olan en büyük etkinlik internet kullanımudur. Gelişimini henüz tam tamamlamamış olan ergenlerde bu durum kas ve iskelet sistemi rahatsızlıkları ve göz sağlığı ile ilgili sorunlara yol açabilmektedir. Ayrıca teknolojik aletlerden yayılan radyasyon da ergenleri, yetişkinlere göre daha fazla etkilemektedir. Bunun yanı sıra uzun süreli bilgisayar başında oturmak obezite sorununa neden olmaktadır (Akbulut, 2013). İnternetin problemli kullanımı yetişkinlerde bile birçok sağlık problemine yol açarken gelişimini tamamlamak üzere olan ergenleri daha çok etkilemektedir ve kalıcı sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Boyun, sırt ve bel ağrısı ya da kamburluk gibi kas ve iskelet sistemi rahatsızlıkları (Straker vd., 2009) ya da görme problemleri ve baş ağrısı (Sheppard ve Wolffsohn, 2018) gibi sağlık sorunları problemli internet kullanımı sonucu oluşabilir.

2.1.1.2. Bilişsel gelişim

Bilişsel gelişim, bireyin zihinsel faaliyetlerinin tamamını kapsayan dinamik bir olgudur. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik dönemi, bilişsel kapasitede önemli değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde ergenin soyut düşünme yeteneği gelişir, bunun sonucunda mantıksal çıkarımlar yapabilir, akıl yürütebilir ve daha karışık zihinsel işlemler gerçekleştirebilir. Bu dönemde ergenler çocuklukta sorgulamadıkları konular üzerine düşünmeye başlar ve çevrelerindeki kişilerin görüşlerini olduğu gibi kabul etmez, eleştirel bir bakış açısıyla yaklaşır. Bu durum, ergenlerin çevresindeki kişilerle fikir ayrılıkları yaşamasına ve zaman zaman çatışmalara girmesine neden olmaktadır (Meydan, 2021). Ergenlik döneminde kişilerin bilişsel kapasitesinde de önemli değişiklikler görülmektedir. Ergenlik dönemi kişinin düşünme, problem çözme ve karar verme gibi yeteneklerinin geliştiği dönemdir. Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına göre "Soyut İşlemler Dönemi" olarak adlandırılan ergenlik döneminde kişiler yalnız somut olaylarla değil, soyut kavramlarla da ilgilenme eğilimindedirler. Artık sadece bir durum ya da olay değil bu olayın neden ve nasıl olduğu da önemlidir. Zihinsel becerileri hızlı bir şekilde gelişen ergen problem çözerken farklı olasılıkları değerlendirir ve yaratıcı

özüm yolları bulur. Aynı zamanda bu dönem ergenlerin karmaşık düşünme becerileri kazandığı bir dönemdir ve felsefi konulara ilgi artar. Kişiler bu dönemde etik konularına da ilgi duyarak toplumsal sorunları da sorgulama eğilimindedirler (Piaget, 1972). Bu durum da kişinin dünyayı anlamlandırma çabasında bir üst boyuta geçtiğinin göstergesidir.

Ergenlik döneminde zihinsel yeteneklerin gelişmesiyle birlikte tündengelim, tümevarım gibi yöntemler kullanılabilmektedir. Ancak sadece beynin gelişmesi bu yeteneklerin kullanılabileceğı anlamına gelmez. Yetişkinler dahi ergenlik döneminde ulaşılması gereken soyut düşünme aşamasına ulaşamayabilirler. Çünkü sadece fiziksel gelişme, zihinsel olgunlaşma için yeterli değildir. Zihinsel olgunlaşma için çevresel faktörler oldukça önemlidir. Bunun için elverişli bir sosyal çevre ve uygun öğrenme yaşantıları gereklidir (Aydın, 2016). Dolayısıyla ergenlerin zihinsel yeteneklerini geliştirebilmeleri için derslerinin yanı sıra bilim, sanat ve spora yönlendirildikleri zengin öğrenme ortamları gereklidir. Ergenlikte bilişsel gelişim aynı zamanda akademik başarı ve sosyal yaşantı üzerinde de etkilidir (Erikson, 1968). Bu dönemde yaşanan duygusal dengesizlikler akademik yaşamda ve sosyal ilişkilerde zorlanmalara sebep olur.

Bilişsel gelişimde gerçekleşen ilerleme ergenlerin kimlik arayışlarını da etkilemektedir. Gelişen soyut düşünme becerileri ile birlikte ergenler kendilerini ve etrafındaki kişileri daha ayrıntılı incelemeye başlamışlardır. Din, siyaset ve felsefe konularına yönelen ilgi ergenin değer yargılarını şekillendirir böylece ergenin kimlik arama süreci başlamış olur ve dünya görüşlerini oluşturmaya yönelik adımlar atarlar. Ergenler, olayları tek bir perspektiften değil, farklı açılardan değerlendirme kapasitesine sahiptirler ve bu durum onların daha kompleks ve bütüncül bakış açıları geliştirmelerini sağlar. Ayrıca bu dönemde ergenler, başkalarının görüşlerine de önem vermektedir ve bu nedenle zaman zaman kararsızlık yaşayabilirler. Aldıkları kararların çevresindeki kişiler tarafından nasıl algılandığını ve çevresindeki kişilerin kendisi hakkındaki görüşlerini önemserler ve kendi düşüncelerini sorgulama eğiliminde olabilirler (Bayhan, 2016; Özgüngör, 2021).

İnternet kullanımının bilişsel gelişime etkisi kullanım şekline bağlıdır. Zihinsel egzersizler yaparak etkin ve faydalı şekilde internet kullanımı bilişsel gelişime katkı sağlayacaktır. Ancak birçok uygulamanın ya da çevrimiçi oyunların bilişsel gelişime herhangi bir katkısı olmadığı gibi ergenin bunlarla uzun süreli meşguliyeti, sosyal çevre ile iletişim, içsel odaklanma gibi etkinlikleri gerçekleştirmesini engeller ve bu beceriler

için kritik bir dönem olan ergenlik döneminde kazanılamayan bu becerilerin sonradan kazanılması zor olabilmektedir (Ceyhan ve Ceyhan, 2011). Özellikle ergenlik dönemi bilişsel gelişim açısından kritik bir dönem olduğundan internetin aşırı kullanımı dikkat eksikliği, hafıza problemlerine neden olmaktadır ve bilişsel gelişimi olumsuz etkilediği söylenebilir.

Sonuç olarak, ergenlik dönemi, kişinin bilişsel esnekliğinin arttığı, akıl yürütme ve düşünme becerilerinin geliştiği ve aynı zamanda yetişkinlik dönemindeki bilişsel kapasiteyi de belirleyen önemli bir süreç olduğu söylenebilir. Ergenler, bu dönemde çok boyutlu düşünmeye başlar ve sorgulayıcı bir bakış açısı geliştirerek kendilerini ve çevrelerini anlamlandırmaya çalışırlar. Ergenlerin bu dönemde kazandıkları bilişsel beceriler, onların yalnızca akademik başarılarını değil, aynı zamanda kişisel ve sosyal gelişimlerini de etkileyebilmektedir. Aileler ve öğretmenler ergenlerin sağlıklı bir bilişsel gelişim dönemi geçirmeleri için uygun öğrenme ortamları sunarak ve destekleyici yaklaşarak bu dönemde ergenlere yardımcı olabilirler.

2.1.1.3 Psikososyal gelişim

Ergenlik dönemi, kişinin kimlik gelişiminin ön planda olduğu psikososyal açıdan kritik bir dönemdir. Psikososyal gelişim ergenin kimliğini oluşturması ve yaşamdaki sosyal rollerini belirlemesinde önemli rol oynar. Erikson'ın, psikososyal gelişim kuramında ergenlik dönemi kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası evresine denk gelmektedir. Ergenler bu dönemde “Ben kimim?” sorusuna cevap bulmaya çalışırlar ve bu cevabı ararken çeşitli kimlik denemeleri yaparlar (Ericson, 1968). Ericson'un bu kuramını temel alan Marcia (1980) ise kimlik gelişimini; başarılı kimlik, moratoryum, ipotekli kimlik ve dağınık kimlik olmak üzere dört kategoride incelemiştir. Bu kategoriler ergenlerin kimlik arama, seçenekleri araştırma, keşfetme ve karar verme durumlarına göre belirlenmektedir. Kimlik gelişimi sadece kişinin kendisi ile ilgili değildir. Aile, sosyal çevre, toplum, kültür gibi çevresel faktörler de kimlik gelişimini etkileyen önemli faktörlerdir (Kroger, 2007). Örneğin aile içi sağlıklı iletişimi olan ve çocuklarına karşı destekleyici tutum sergileyen bir aile ortamında yetişen ergenin, baskıcı ya da çocukların ihmal edildiği bir aile ortamında yetişen ergene göre sağlıklı bir kimlik geliştirme ihtimali daha yüksektir.

Kimlik gelişimi ergenlerin ilerleyen yaşamlarında yaşam tarzlarını belirleyen önemli bir etkidir. Ergenlerde kimlik gelişimi fiziksel, bilişsel ve psikososyal gelişimin yanı sıra

cinsel kimliği de kapsar. Cinsel kimlik, kişinin kendisini belirli bir cinsiyet algısı içinde kabul etmesi ve bu yönde tutum sergilemesidir. Erken çocukluk döneminde temelleri atılan cinsel kimlik ergenliğin sonlarına doğru gelişimini tamamlar (Parlaz vd., 2012). Ergenler kimliklerini bulmaya çalışırken çeşitli roller deneyebilir ve kimlik bunalımı yaşayabilirler. Aynı zamanda duygusal gelişim de ergenlik döneminde önemli bir ivme kazanır. Ergenler duygularını yönetmek için çeşitli stratejiler kullanırlar. Duygularının gelişiminde kültürel faktörler ve cinsiyet faktörü de etkilidir. Araştırmalar kızların erkeklere göre daha kaygılı olduğunu ve depresyona daha yatkın olduklarını göstermektedir (Meece ve Daniels, 2008). Duygularını yönetmek ve ifade etmek ergen için önemlidir. Duygusal düzenlemenin yetersiz olması ergende öfke patlamalarına ya da içe kapanmalara neden olabilir.

Ergenlik döneminde ergenler, kim olduklarını keşfetmek ve toplumdaki yerlerini belirlemek isterler. Arkadaşlık ilişkileri bu dönemde oldukça önemlidir, çünkü ergenler kimlik oluşumu sürecinde arkadaş çevrelerinden büyük oranda etkilenirler. Aynı zamanda, ergenlerin bağımsızlıklarını kazanma istekleri ebeveynleri ile çatışma yaşamasına neden olabilir. Yaşanan bu çatışmalar kimlik gelişimi açısından kritik olup ergenlerin hayal kırıklığı yaşamalarına ve kendilerini yalnız hissetmelerine neden olabilir kimlik gelişimi açısından önemlidir (Güven, 2015; Bayhan, 2016). Ergenlik döneminde ergen aynı zamanda toplumun da onayını alma ihtiyacı içerisinde dir. Bir yandan vücudundaki fiziksel gelişim ile uğraşırken bir yandan topluma uyum sağlamaya çalışır. Arkadaş çevresinde de kendini ispat etmek ister. Eğer psikososyal gelişim konusunda başarılı olamazsa çevresindekilerle iyi bir ilişki kuramaz ve bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatamaz (Aydın, 2000).

Ergenlik döneminde ergenin fikirleri belirginleşmeye ve kişiliği şekillenmeye başlar. Bedensel imajı ve dış görünüşü ile daha ilgilidir. Ergenlik döneminde ergen benmerkezciliği görölmektedir. Bu dönemde duygularını daha yoğun yaşayan ergenler her şeyin kendi etrafında döndüğünü, en büyük sorunların kendi başına geldiğini ve her şeyin doğrusunu kendisinin bildiğini düşünür (Köknel, 2011). Aynı zamanda bu dönemde ergenler ailelerinden bağımsız hale gelmeye çalışırlar. Ergenlik döneminde arkadaş grupları ergen için aileden daha önemlidir. Ergenler bu dönemde ait olduğu grubun normlarına göre davranış sergilerler. Başka kişiler tarafından sevilmek ve onaylanmak ihtiyacı içerisinde dirler (Kulaksızoğlu, 2013). Arkadaşlarla olan ilişkiler ergenin sosyal

becerilerini geliştirir ancak grup normlarına uymak isteyen ergenler riskli davranışlara da yönelebilir. Ergenlik döneminde yaşanan olumsuz olaylar yetişkinlik dönemini de olumsuz etkilemektedir. Sağlıksız geçirilen bir ergenlik sağlıksız bir yetişkinliğe neden olabilir (Koçak, 2010).

Ergenlik dönemi kişinin fiziksel, bilişsel ve sosyal olarak gelişerek yetişkinliğe hazırlandığı dönemdir. Ergenlik döneminde yaşanan tüm değişiklikler zaman zaman ergeni bunaltabilir. Bu dönemde bazı değişken duygusal durumlar normaldir ancak sürekli bir depresyon hali, aşırı umutsuz ve aşırı değersiz hissetmek daha ciddi bir psikolojik rahatsızlığın habercisi olabilir. Bu dönemde ailenin, öğretmenlerin ve toplumun desteği ergenin sağlıklı bir kimlik geliştirmesi için önemlidir.

2.2 İnternet Kaynaklı Bağımlılık / Problemlı İnternet Kullanımı

Teknolojinin gelişmesi ve internetin yaygın hâle gelmesiyle birlikte insanların interneti kullanım şekilleri de değişmiştir. Bazı kişiler için bu değişim olumsuz bir şekilde gerçekleşerek internet kaynaklı bağımlılık ya da problemlı internet kullanımı kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur.

2.2.1 İnternet kaynaklı bağımlılık kavramı

Alanyazın incelediğinde internet kaynaklı bağımlılık ile ilgili ortak bir tanım yer almamaktadır. Bu bağlamda internet kaynaklı bağımlılık kavramı ile ilgili internet bağımlılığı (Young, 1998), patolojik internet kullanımı (Davis, 2001), problemlı internet kullanımı (Caplan, 2002; Ceyhan vd., 2007) gibi farklı terimler kullanıldığı görülmektedir. Problemlı internet kullanımı ile ilgili kavramın kullanımında ise genel olarak kişinin işlevselliğini ve psikososyal durumunu etkileyecek derecede aşırı internet kullanımı üzerinde durulmaktadır. İnternet bağımlılığı kavramı ise ilk kez Goldberg tarafından kullanılmıştır. Goldberg DSM IV'te var olan madde bağımlılığı ile ilgili maddeleri internet bağımlılığı için uyarlamış ve internet bağımlılığı için yedi maddeli bir ölçek geliştirmiştir (Öztürk vd., 2007; Ögel, 2012).

Young (1998) ise internet bağımlılığını klinik bir bozukluk olarak tanımlamıştır. İnternet kullanımına aşırı derecede zaman harcama, internet kullanımı ile ilgili yalan söyleme, gerçek dünya ilişkilerinden soyutlanma ve iş ya da okul performansında düşüş gibi belirtilerin internet bağımlılığı ile ilişkili olabileceğini savunmuştur. Caplan (2002) ise problemlı internet kullanımını, bireyin sosyal, duygusal ve akademik alanlardaki

işlevselliğini olumsuz etkileyen ve kişinin kontrol edemediği, aşırı internet kullanımı nedeniyle ortaya çıkan psikososyal sorunlar olarak ifade etmektedir.

2.2.2 İnternet kaynaklı bağımlılığın nedenleri

İnternet bağımlılığının nedenleri karmaşıktır ve birden fazla faktörün etkileşimi sonucunda ortaya çıkabilir. Bu faktörlerden bir tanesi psikososyal faktörlerdir. Bireyin kişisel özellikleri, çevresel etmenler ve internetin kendisinin özellikleri bağımlılığın gelişiminde rol oynayabilir. Literatürde stres, kaygı, depresyon, sosyal fobi, düşük özsaygı, sosyal izolasyon gibi psikolojik faktörler internet bağımlılığının gelişiminde etkili olabilir (Griffiths, 2000; Caplan, 2002). Özellikle sosyal kaygı yaşayan kişiler yüz yüze iletişim yerine online ortamlarda iletişimi tercih etmektedirler. Bu da internetin aşırı ve sağlıksız kullanımına neden olmaktadır.

İnternet bağımlılığına neden olan faktörlerden biri de internet kullanımını çekici hale getiren birçok özelliğin olmasıdır. Greenfield (2011), internetin bağımlılık yapan özelliklerinden beş tanesine dikkat çekmektedir: Bu özelliklerden ilki, içerik faktörüdür. İnternette var olan eğlenceli içerikler (müzik, kumar, spor vb.) internet bağımlılığı olasılığını arttırmaktadır. İkinci özellik ise ulaşılabilirlik faktörüdür. İnternet artık herkesin her zaman ulaşabileceği konumdadır bu da bağımlılık oluşmasına neden olabilmektedir. Üçüncü özellik pekiştirme faktörüdür, internette çeşitli oyunlarda başarılı olarak çeşitli ödüller kazanmak buna örnek olarak verilebilir. Dördüncü özellik sosyal faktördür, birey gerçek yaşamında kuramadığı sosyal ilişkileri sanal ortamda rahatça kurabilir. Son faktör ise jenerasyon faktörüdür, gençler ailelerine görece internete daha hakimdirler dolayısıyla ailenin çocuğu üzerindeki kontrolü etkin değildir bu da bağımlılık ihtimalini arttırabilir.

Yapılan birçok çalışmada güç ihtiyacının da internet bağımlılığının nedenlerinden biri olduğu görülmektedir (Kıran, 2011; Young, 2011; Balkaya-Çetin ve Ceyhan, 2014). Kıran (2011) sanal oyunlardaki galibiyetlerin kişilerin kendisini güçlü hissetmesini sağladığını belirtmektedir. Balkaya-Çetin ve Ceyhan (2014) çalışmalarında güç ihtiyacını karşılayamayan kişilerde problemlili internet kullanımının daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca aynı çalışmada “dağınık, kararsız ve başarılı kimlik statülerinin, güç ve sevme/sevilme psikolojik ihtiyaçlarının, heyecan arama ve yaşam doyumu niteliklerinin problemlili internet kullanımında önemli yordayıcılar olduğunu” bulmuşlardır. Bu çerçevede heyecan aramanın da internet bağımlılığının gelişiminde

önemli bir faktör olabildiğini belirtmişlerdir. Lin ve Tsai, (2002) de yaptıkları çalışmada da internet bağımlılığı olan bireylerin internet bağımlısı olmayan bireylere göre heyecan arama puanı daha yüksek çıkmıştır. Benzer bir şekilde Önal (2021) de yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile heyecan arama davranışı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Nitekim, internet ortamında kumar oynama oyun oynama ya da yeni insanlarla tanışma gibi birçok etkinlikte heyecan arama isteği karşılanmaktadır. Özmaya ve Erkoç (2024) ise yaptıkları çalışmada sosyal dışlanma ile internet bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki bulmuştur. Çalışmada ayrıca sosyal paylaşım yapmak ya da oyun oynamak amacıyla internet kullananların ödev yapma amacıyla kullananlara göre internet bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yukarıda yer alan bilgilere göre problemli internet kullanımının nedenlerinin çok boyutlu olduğunu söyleyebiliriz. İnternetin içeriklerinin zengin olması ve ulaşılabilirliğinin kolay olması, insanların güç, eğlence gibi temel ihtiyaçlarını çevrim içi ortamlarda karşılayabiliyor olmaları gibi nedenler problemli internet kullanımının nedenleri arasında sayılabilir.

2.2.3 İnternet kaynaklı bağımlılığın belirtileri

İnternet bağımlılığının belirtileri, kişinin yaşam kalitesini düşüren ve günlük işlevselliğini azaltan çeşitli davranışsal ve psikolojik işaretler içerir. İnternet bağımlılığının en önemli belirtisi, internetin aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanılmasıdır. Bu durum, kişinin günlük aktivitelerini aksatacak kadar uzun süre internet başında kalmasıyla karakterizedir (Young, 1998). İnternet bağımlılığı olan kişiler, internet kullanım sürelerini kontrol etmekte zorlanır. Bu kişiler genellikle belirli bir süre için internete girseler de bu süreyi aşarlar ve diğer önemli sorumluluklarını ihmal ederler (Griffiths, 2000). Ayrıca internet bağımlılığı olan kişilerde, özellikle internete erişemediklerinde veya internet kullanımını sınırlamak zorunda kaldıklarında öfke, huzursuzluk, depresyon ve anksiyete gibi duygusal dalgalanmalar görülebilir. Bu kişiler, internet başında fazla zaman geçirdiklerinden dolayı derslerine veya işlerine yeterince odaklanamazlar (Caplan, 2002).

Ergenlerde çevrimiçi oyunlar ya da aşırı sosyal medya kullanımı gerçek yaşamdaki sosyal etkileşimin azalmasına neden olmaktadır. Sosyal yaşamın olumsuz etkilenmesi de internet bağımlılığının belirtilerinden biridir. İnternet bağımlısı kişiler yüz yüze iletişim kurmaktan kaçınarak aile ve arkadaşlık ilişkilerinde sorunlar yaşayabilirler. Yaşadıkları bu sorunlar nedeni ile kendilerini sosyal olarak izole edebilirler (Kim vd., 2006). Ayrıca

uzun süre ekran başında olunması nedeniyle duruş bozuklukları, göz rahatsızlıkları ve uyku düzensizlikleri gibi belirtiler de problemlili internet kullanımının belirtileri arasında yer almaktadır. Yapılan bir araştırmada pandemi döneminde ergenlerin neredeyse yarısının internette uzun süreler geçirdiği, yaklaşık %85'inin uyku kalitelerinin kötü olduğu ve ergenlerin internet bağımlılık seviyeleri arttıkça daha çok uyku sorunu yaşadıkları görülmüştür (Büyük ve Savaş (2022)). İnternet bağımlılığı belirtileri sadece internet kullanımına ilişkin değildir. Kişinin ruhsal ve bedensel sağlığını da kapsamaktadır. Dolayısıyla problemlili internet kullanımı belirtilerinin bütüncül olarak ele alınması önem arz etmektedir.

2.2.4 İnternet kaynaklı bağımlılığı açıklayan bakış açıları

İnternet bağımlılığı, farklı kişilerce farklı kuramsal bakış açılarıyla ele alınmış ve internet bağımlılığını açıklamak için farklı kriterler belirlenmiştir. Genel olarak, bu bakış açıları internet bağımlılığının temel özellikleri ile ilgili ortak noktalara sahip olsa da bazı farklılıklar da içermektedir.

İlk olarak, Young (1998), internet bağımlılığını sekiz madde ile ele almış ve kişide bu maddelerden en az beşinin altı ay veya daha uzun süre bulunması durumunda kişinin internet bağımlısı olduğu söylenebileceğini belirtmiştir. Bu kriterler, bireyin internet ile aşırı meşgul olması, internet kullanım süresinin giderek artırması, internet kullanımını azaltmaya yönelik çabalarının başarısız olması, interneti planlanandan daha uzun süre kullanması, internetin akademik, mesleki veya sosyal yaşamı olumsuz etkilemesi, internette geçirdiği vakit ile ilgili yalan söylemesi ve interneti kişisel sorunlarından kaçmak için kullanması gibi unsurları içermektedir (Young, 1998).

Benzer şekilde, Beard ve Wolf (2001), internet bağımlılığını değerlendirmek için iki aşamalı bir model geliştirmiştir. İlk aşamada, kişinin; internet kullanımı ile aşırı derecede meşgul olması, doyum sağlamak için sürekli artan miktarlarda internet kullanması, internet kullanım süresini ayarlayamaması, internet kullanımını kontrol etmeye çalışırken huzursuz olması ve planladığından daha uzun süre internet kullanması gibi beş temel kriter yer almaktadır. İkinci aşamada ise kişinin; internet kullanımının aile, iş veya sosyal hayatında sorunlara neden olması, internet kullanım süresi konusunda çevresine yalan söylemesi ve interneti kişisel problemlerinden kaçmak için kullanması gibi unsurlar bulunmaktadır. İlk bölümdeki şartların tamamının ve ikinci bölümdeki şartlardan en az bir tanesinin sağlanması durumunda kişide internet bağımlılığı olduğundan

bahsedilebileceğini belirtmiştir (Beard ve Wolf, 2001). Young (1998) ile Beard ve Wolf'un (2001) kriterleri karşılaştırıldığında, internet kullanımını kontrol edememe, internet kullanım süresinin giderek artması, mesleki ve sosyal yaşamın olumsuz etkilenmesi gibi temel kriterlerin her iki modelde de ortak olduğu görülmektedir.

Suler (1999), ise internet bağımlılığını, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisiyle ilişkilendirmiştir. Suler'e göre, kişiler gerçek yaşamda karşılanamayan bazı temel ihtiyaçlarını sanal ortamda karşılamaya çalışmaktadırlar. Örneğin, aidiyet ve sevgi ihtiyacı sosyal medya veya diğer arkadaşlık siteleri aracılığıyla, kendini gerçekleştirme ihtiyacı ise internet ortamında farklı kimlikler oluşturarak karşılanabilmektedir. Suler, internet kullanımının sağlıklı ya da problemli olabileceğini belirtmiş ve kişinin internet kullanımının sağlıklı ya da problemli olduğunu belirlemek amacıyla sekiz tane faktör belirlemiştir. Bu faktörler arasında, bireyin internette karşılamaya çalıştığı ihtiyaçların sayısı ve türü, internetin erişilebilirliği, internette farklı ihtiyaçların karşılanması, sosyal çevreyle ilişkilerin bozulması, olumsuz duyguların artışı ve internetin gerçek ve sanal yaşam arasındaki ayrımı zorlaştırması gibi faktörler yer almaktadır (Suler, 1999). Young (1998) ve Beard ve Wolf (2001) ile karşılaştırıldığında, Suler'in yaklaşımının internet bağımlılığının daha çok bireysel ve psikososyal temellerine odaklandığı, diğer modellerin ise daha çok davranışsal ve kontrol kaybına dayalı kriterlere dayandığı görülmektedir.

Goldberg (1996) ise internet bağımlılığını klinik bir yaklaşımla ele alarak, internet bağımlılığı tanısı için belirli kriterlerin en az 12 ay boyunca görülmesi gerektiğini öne sürer. Bu kriterler arasında tolerans gelişimi (tatmin için internette geçirilen zamanın sürekli artması veya aynı sürede alınan keyfin azalması), yoksunluk belirtileri (kaygı, psikomotor ajitasyon, internetle ilgili takıntılı düşünceler), internet kullanım süresinin kontrol edilememesi, internet kullanımının sosyal ve mesleki yaşamı olumsuz etkilemesi ve kişinin internetten kaynaklı sorunlarının farkında olmasına rağmen internet kullanımını sürdürmesi gibi kriterler yer almaktadır (Goldberg, 1996). Goldberg'in internet bağımlılığını klinik bir yaklaşımla ele alması bakımından diğer yaklaşımlardan ayrılmaktadır. Ancak, Young (1998) ve Beard ve Wolf'un (2001) yaklaşımlarıyla benzer olarak internet kullanım süresini kontrol edememe, internetin olumsuz sonuçlarına rağmen kullanmayı sürdürme, mesleki ve sosyal yaşamda bozulmalar gibi temel bağımlılık belirtilerini de içermektedir.

Yukarıda yer alan bütün bakış açıları incelendiğinde ortak noktaların olduğu görülmektedir. Tüm yaklaşımlar, internet kullanımının bireyin günlük yaşamını olumsuz etkilemesini, internet kullanım süresinin kontrol edilememesini ve kişinin internetle ilgili yaşadığı sorunlara rağmen internet kullanımını azaltamamasını bağımlılığın temel göstergelerinden kabul etmektedir. Bununla birlikte, Young (1998) ve Beard ve Wolf (2001) internet bağımlılığını daha çok davranışsal kriterler üzerinden ele alırken, Suler (1999) psikososyal ve ihtiyaç temelli bir yaklaşımla ele almakta, Goldberg (1996) ise bağımlılığı klinik bir yaklaşımla ele almaktadır. Bu farklı bakış açıları, internet bağımlılığının çok boyutlu olduğunu ve kişinin psikolojik, sosyal ve davranışsal dinamikleri göz önüne alınarak değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

2.2.5 Ergenlerde internet kullanım davranışı

Teknolojinin gelişmesiyle internet tüm kişiler için günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Özellikle ergenler interneti yoğun olarak kullanmaktadır. Ergenler interneti çeşitli nedenlerle kullansalar da çoğunlukla sosyal medya platformlarını ve online oyun platformlarını tercih etmektedirler. Ergenler aynı zamanda sosyal medya aracılığı ile akranlarıyla etkileşim halindedir ve bu durum ergenlerin kimlik oluşturma süreçlerine etki etmektedir. Ayrıca, internetin eğitim amaçlı olarak da kullanımı oldukça yaygındır ve ergenlerin öğrenme süreçlerinde önemli bir yere sahiptir (Odabaşı ve Kabakçı, 2007).

Günümüzde gelişen teknoloji ile internet kullanımı kişiye birçok fayda sağladığı gibi internetin sağlıksız kullanımı özellikle ergenlerde internet kullanımı konusunda problemlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu yüzden ergenlerin internet kullanımı düzeyleri bilgisi önemlidir. İnternet kullanımı için dört düzey tanımlanmıştır; Bunlardan birinci düzey, internetin sadece gerekli olduğu zamanlarda kullanılması; ikinci düzey, internetin çok fazla ve boş vakitleri değerlendirmek için eğlence aracı olarak kullanılması; üçüncü düzey, internetin günlük yaşamda sorun teşkil edecek şekilde kullanılması; dördüncü düzey ise internet olmadan yaşamını devam ettirememeye düzeyi olarak tanımlanmıştır (Ögel, 2012).

İnternet kullanımının aşırı olması ve internet kullanımı üzerinde kişinin kontrol sağlayamaması birçok sorunu da beraberinde getirmektedir. Özellikle ergenlik döneminde internet kullanımı aşırıya kaçmakta ve bu aşırı kullanım ergenlerde çeşitli problemlere yol açabilmektedir (Ceyhan, 2011b). Diğer yandan internet bilinçli ve

sağlıklı bir şekilde kullanıldığında ergenlerin akademik yaşantılarını destekleyebilir. Online eğitim platformları, çevrim içi kaynaklar ve çeşitli bilgi teknolojileri ergenlerin eğitim öğretim sürecinde yardımcı olacaktır. Bu nedenle ergenlerde internet kullanım alışkanlığı kritik bir öneme sahiptir. Bu konuda ebeveynlerin ve öğretmenlerin desteği ergenlerin sağlıklı internet kullanımı için oldukça önemlidir (Odacı ve Kalkan, 2010). Sonuç olarak ergenlerde internet kullanımı içinde hem fırsatlar barındıran hem de riskli olabilen çok boyutlu bir konudur. İnternetin sağlıklı kullanımı ergenlerin hem akademik hem sosyal yönden gelişimini desteklerken, internetin problemli kullanımı çeşitli fiziksel, bilişsel ve psikososyal sorunlara neden olabilmektedir.

2.2.6 İnternet kaynaklı bağımlılığının ergenlerde yol açtığı sorunlar

Problemli internet kullanımı özellikle ergenlerde fiziksel, bilişsel ve psikososyal sorunlara yol açabilmektedir ve bu sorunlar kısaca aşağıda açıklanmıştır.

2.2.6.1 Fiziksel sorunlar

Aşırı internet kullanımı fiziksel sağlık üzerinde çeşitli olumsuz etkilere neden olabilir. İnternet kaynaklı bağımlılıkta diğer bağımlılıklara göre fiziksel sorunlar daha azdır ancak önemlidir. Bu sorunlar genellikle obezite, duruş bozuklukları bel ve sırt ağrısı ve çeşitli göz rahatsızlıklarıdır. Uzun süre masa başından kalkmadan internet kullanan birey daha az fiziksel aktivite yapacaktır ve bu aktivite azlığı sağlıksız beslenme ile birlikte obeziteye ya da uzun süreli internet kullanımında yemek yemeyi unutması yetersiz beslenmeye neden olabilmektedir (Ceyhan, 2013, Kapus vd.,2021). Ayrıca internet başında daha çok zaman geçirmek için birey uykusundan feragat edecektir ve uykusunu açmak için çeşitli ilaçlar kullanabilir ya da aşırı kafein tüketebilir. Bu da kişinin bağışıklığının zayıflamasına ve kolay hasta olmasına neden olabilir (Young, 1999). Bunların yanı sıra uzun süreli ve uygun olmayan pozisyonlarda bilgisayar, tablet ya da telefon başında oturmak ergenlerin boyun, sırt ve bel ağrısı ya da kamburluk gibi kas ve iskelet sistemi rahatsızlıklarına neden olabilmektedir (Straker vd., 2009).

Uzun süre ekrana bakmak göz sağlığını da olumsuz etkileyecektir. Ekrandan yayılan mavi ışık bulanık görme gibi görme problemlerine neden olacaktır. Uzun süre ekrana bakmak göz kırpma oranını da düşürecek ve bu da göz kuruluğuna sebep olacaktır. Ayrıca yine uzun süre ekran başında olma baş ağrısına da sebep olacaktır (Sheppard ve Wolffsohn, 2018). Ergenlik dönemi fiziksel gelişim açısından kritik bir dönemdir, dolayısıyla bu dönemde problemli internet kullanımı kalıcı sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Bu

nedenle aileler ve eğitimciler tarafından ergenlerin sağlıklı bir şekilde internet kullanımlarının sağlanması, düzenli fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi ve uyku düzenlerinin sağlanması oldukça önem arz etmektedir.

2.2.6.2 Bilişsel sorunlar

Ergenlik dönemi bireyin bilişsel gelişimi için kritik bir evredir. Ergenlik döneminde internet kullanımının bilişsel etkileri ile ilgili çeşitli görüşler vardır. Ancak bir konuda herkes hem fikir ki bu da internet kullanımının bilişsel soruna yol açması ya da bilişsel gelişime katkıda bulunması kullanım şekli ile ilgilidir. Ergenler için baktığımızda nitelikli internet kullanımı oldukça önemlidir ancak bilişsel gelişimin kritik dönemleri vardır ve bu dönemlerde internet kullanımı ile geçirilen süre ergenin çevresiyle iletişimini ya da içsel süreçlere odaklanmasını engelliyorsa kritik dönemlerde kazanılamayan bu becerilerin sonraki zamanlarda kazanılması oldukça güç olabilmektedir (Ceyhan ve Ceyhan, 2011).

İnternet bağımlılığı bireyin dikkat, hafıza, problem çözme ve karar verme gibi bilişsel işlevlerini etkileyerek akademik yaşantısını olumsuz etkileyebilmektedir. İnternet bağımlılığına sahip olanların dikkat dağınıklığı daha fazladır Ergenlerde uzun süreli ve amaçsızca internet kullanımı, ders çalışma sürelerinin azalmasına neden olmaktadır bu da ergenlerin bilgiyi işleme becerilerinde gerilemeye sebep olmaktadır (Caplan, 2005; Ceyhan ve Ceyhan, 2007; Choi vd., 2015). Bu durum uzun süreli aktivitelerde konsantrasyon bozukluğuna ve akademik başarıda düşüşe neden olabilmektedir. Ergenlerin sosyal medya ve çevrimiçi oyunlardaki anlık tatmini sabır gerektiren etkinliklerden ve derslerden uzaklaşmalarına neden olacaktır (Kim vd., 2006).

Sonuç olarak problemlili internet kullanımı ergenlerin bilişsel gelişimini olumsuz etkileyen bir risk faktörüdür. Ergenlik döneminde beyin gelişimini devam ettirmektedir ve karar verme ya da planlama gibi yürütücü işlevler henüz tam gelişmemiştir. Dolayısıyla bu dönemde problemlili internet kullanımı; hafıza sorunları, dikkat eksikliği, problem çözmede zorlanma, karar verme zorlukları gibi bilişsel sorunlara sebep olarak hem sosyal hem akademik yaşamı olumsuz etkilemektedir.

2.2.6.3 Psiko-sosyal sorunlar

Problemlili internet kullanımı bireyin sosyal ilişkilerini ve psikososyal uyumunu olumsuz etkileyebilmektedir. Problemlili internet kullanımının yol açtığı genel psiko-sosyal

sorunlar kişilerarası ilişkilerde bozulma, akademik ya da kariyer performansında düşüş, yeme bozuklukları ya da günlük işlerde aksamalar gibi sorunlardır (Şendağ ve Odabaşı, 2007). Özellikle sosyal medyanın ve çevrimiçi oyunların aşırı kullanımı kişide gerçek yaşamdan kopuşa neden olabilmektedir. Özellikle pandemi sırasında internet yoluyla kurulan sosyal iletişim hem fiziksel izolasyon olan bir ortamda ergenler için sosyal destek olmuştur hem de bir başa çıkma mekanizması olarak aşırı kullanılmıştır (Wong vd., 2024). Aşırı kullanım da beraberinde yüz yüze olan sosyal iletişimin azalması problemini de beraberinde getirmektedir. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki aşırı internet kullanımı yüz yüze sosyal etkileşimi azaltmakta ve kişilerin sosyal becerilerinde gerilemeye sebep olmaktadır (Caplan, 2005).

Problemlili internet kullanımının psikososyal boyutu fiziksel boyutuna göre daha önemlidir. Yapılan birçok araştırmada internet bağımlısı olan her iki kişiden birinde internet bağımlılığının yanı sıra bu probleme eşlik eden bir psikolojik bozukluğun da olduğu görülmüştür. Bu bozukluklara örnek olarak anksiyete bozuklukları ya da duygu durum bozuklukları verilebilir. Ayrıca madde bağımlılıkları da yine internet bağımlılığı ile eş zamanlı görülebilir (Arısoy 2009). Ayrıca araştırmalar, internet bağımlılığı olan ergenlerin depresyona daha yatkın olduğunu ve stres seviyelerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Caplan, 2005).

İnternetin aşırı kullanımı ergenlerin ebeveynleriyle olan ilişkisini de etkilemektedir. Ergenin internet başında geçirdiği süre arttıkça ailesi ile olan iletişimi azalmaktadır. Bu durum da aile içi çatışmalara ve ergenlerin ebeveynleri ile olan ilişkisini olumsuz etkilemektedir (Ögel, 2012). Genel olarak problemlili internet kullanımı ergenlerde sosyal izolasyona, aile içi iletişim problemlerine ve çeşitli psikolojik rahatsızlıklara sebep olabilmektedir. Ergenlik dönemi ergenin kimlik gelişimi ve sosyal ilişkileri açısından kritik bir dönemdir. Dolayısıyla internet kaynaklı bağımlılığın ergenlerin yaşamlarında kalıcı sorunlara neden olmaması için ailelerin ve eğitimcilerin desteği oldukça önemlidir.

2.2.7. Ergenlerde internet kaynaklı bağımlılığa yönelik müdahale programları

Problemlili internet kullanımında üç ana yaklaşım söz konusudur: İlk yaklaşım, bilgi vermektir. Diğer yaklaşım ise çeşitli ölçme araçlarıyla bağımlılık oluşturmaya meyilli kişileri tespit etmek ve onlarla çeşitli çalışmalar yapmaktır. Son yaklaşım ise bireylerin internet kullanım şekillerini değiştirmek için önleme çalışmaları yapmaktır (Kwon, 2011' den akt. Asıcı, 2019). Alanyazında internet kaynaklı bağımlılığa yönelik çeşitli önleme

alışmalarının olduğu görülmektedir. Ülkemizde yapılan en önemli birincil nleme alışması Yeşilay tarafından 2014 yılında geliştirilmiş olan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı (TBM) dır, Program, alkol, tütün, madde, teknoloji ve kumar bağımlılıklarının yanı sıra sağlıklı yaşam gibi konuları kapsar. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı gibi birçok kurumla iş birliği yapılarak uygulanmaktadır. Amaç, başta çocuklar ve gençler olmak üzere toplumun genelinde bağımlılıklar konusunda farkındalık yaratmak ve sağlıklı yaşam ilkelerini teşvik etmektir Programın etkili olduğu, yapılan etkililik analizleriyle kanıtlanmıştır. Ayrıca TBM'nin geliştirilmesi ve uygulama süreçleri, uzmanlar ve akademisyenler tarafından sürekli gözden geçirilmekte, yeni materyaller ve eğitim araçlarıyla desteklenmektedir. (<https://www.yesilay.org.tr/tr/tbm-turkiye-bagimlilikle-mucadele-egitim-programi>) Ancak özellikle pandemi döneminde teknolojik araçlara maruz kalma durumunun artması nedeniyle henüz meydana gelen bir durum olan teknoloji bağımlılığına müdahale için birincil müdahale çalışmalarının devamında ikincil önleyici çalışmaların yapılmasına daha fazla gereksinim olduğu aşıkrdır. Bu kapsamda Yeşilay'ın rehberliğinde geliştirilen Okulda Bağımlılığa Müdahale OBM, Türkiye'deki bağımlılık nleme çalışmalarında öncü bir rol oynamakta ve özellikle ortaokul ve lise düzeyindeki öğrencilerde bağımlılık yapıcı maddeler, sigara, alkol, kumar, oyun bağımlılığı ve riskli internet kullanımı gibi davranışlara karşı "ikincil nleme" yöntemlerini kullanmaktadır. OBM bağımlılıkla mücadelede okul temelli bir yaklaşım benimsemiştir ve eğitimciler, rehber öğretmenler ve uzmanların desteğiyle yürütülmektedir (<https://www.yesilay.org.tr/tr/obm>).

Ayrıca alanyazını incelediğimizde internet kaynaklı bağımlılığı önlemek için çeşitli psikoeğitim programlarının hazırlanmış olduğu görülmektedir. Bu programlardan bir tanesi Hindistan'da geliştirilen, dört modülden oluşan psikoeğitim programıdır. Birinci modülde internet bağımlılığı ile ilgili bilimsel bilgiler yer almaktadır. İkinci modülde kişinin kendi internet kullanımını fark etmesi ve tetikleyicilerden kaçınması ile ilgilidir. nc ve dördüncü modül ise çeşitli teknikler egzersizler ve eylem planı içermektedir. Program 14-16 yaşları arasındaki 144 kişiye uygulanmış ve etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Narayanappa vd., 2024). Hazırlanan psikoeğitim programlarından bazıları bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalıdır. Bu programlardan bir tanesi Canoğulları ve Cenkseven-nder (2020) tarafından hazırlanan 'Ergenlerde Problemlİ İnternet Kullanımıyla Başa ıkma Psikoeğitim Programı'dır. Programda bilişsel davranışçı terapi

temel alınmıştır. Toplamda 10 oturumdan oluşmakta olup her bir oturum yaklaşık 60 dk. sürmektedir. Aynı zamanda problemlı internet kullanan ergenlerin ailelerine yönelik üç oturum yer almaktadır. Bu oturumların her biri de yaklaşık 120 dakika sürmektedir. Oturumlarda hem kuramsal bilgiler hem de uygulamalar yer almaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir diğer müdahale programı da Lindenberg vd. (2020) tarafından hazırlanan PROTECT (Professional Use of Evidence-Based Prevention and Treatment of Excessive Computer and Internet Use) programıdır. Program internet bağımlılığı açısından risk altında bulunan ergenlerin bağımlılık belirtilerini azaltmayı ve sağlıklı internet kullanmalarını sağlamayı amaçlamaktadır. Program 8 oturumdan oluşmakta olup bilişsel davranışçı terapiyi temel almaktadır. Programın içeriğinde genel olarak bilgi verme, olumsuz düşünceleri tanıma ve değiştirme, olumsuz duygularla baş etme, sosyal ilişkileri güçlendirme ve problem çözme becerileri gibi bileşenler yer almaktadır. Program grup çalışması olarak uygulanabileceği gibi bireysel çalışmalara da uygundur. Bağatarhan (2020) tarafından hazırlanan ‘İnternet Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Bilişsel-davranışçı Yaklaşıma Dayalı Psiko-Eğitim Programı’dır. Programda 8 oturum lise öğrencileri için 4 oturum da öğrencilerin velilerine yönelik hazırlanmıştır. Öğrenci oturumların her biri yaklaşık 90 dakika sürmesi, veli oturumlarının ise her birinin yaklaşık 60 dakika sürmesi planlanmıştır. Öğrenci oturumlarında ergenlerin interneti aşırı kullanmalarına neden olan bilişsel çarpıtmalarını fark edip interneti daha sağlıklı bir şekilde kullanmaları amaçlanmıştır. Veli oturumlarında ise velilerin internet bağımlılığına dair farkındalık kazanmaları ve internet bağımlılığını önlemeye yönelik yapabilecekleri ile ilgili bilgi sahibi olmaları amaçlanmıştır. Erol (2019) da “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerine Etkisi” araştırması kapsamında 10 oturumluk PİKAP (Problemlı İnternet Kullanımını Azaltma Programı) adında psikoeğitim programı geliştirmiştir. Programın katılımcıların problemlı internet kullanımlarını azaltmayı amaçlamıştır. Gaysina ve Zakirova (2017) eğerlerde internet bağımlılığını önlemek için bir pilot program geliştirmişlerdir. Programa 10 – 15 yaşları arasında 340 ergen katılmıştır. Çalışmanın birinci aşamasında literatür taraması yapılmış ve internet bağımlılığı düzeyi belirlenmesi için tanı yöntemlerine karar verilmiştir. İkinci aşamada model geliştirilmiş ve pilot uygulaması yapılmıştır. Model 5 oturumdan oluşmaktadır ve oturumlarda internetin fayda ve zararlarına ilişkin farkındalığı arttırmak, ergenin sosyal becerilerini geliştirmek ve kişisel kaynaklarını güçlendirmek, ebeveynlere ve öğretmenlere

danışmanlık yapmak amaçlanmıştır. Üçüncü aşamada ise sonuçlar analiz edilmiş ve sonuç olarak önleyici çalışmanın internet bağımlılığının gelişmesini engellediği gözlenmiştir.

Bilişsel davranışçı yaklaşımın yanı sıra gerçeklik terapisini temel alan programlar da alanyazında yer almaktadır. Bu programlardan ergenlere yönelik olanı Dursun (2020) tarafından hazırlanan “Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımını Azaltmaya Yönelik Gerçeklik Terapisi Temelli Psiko-Eğitim Programı” dır. Program lise öğrencisi ergenlere yönelik olup 10 oturumdan oluşmaktadır. Her bir oturum yaklaşık 90 dakika sürmektedir. Programın temel amacı ergenlerin problemlı internet kullanımlarını en az seviyeye indirmektir. Bu çerçevede gerçeklik terapisini temel alan program ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını daha sağlıklı bir biçimde karşılayarak problemlı internet kullanımı ile psikolojik ihtiyaçlarını ilişkilendirmelerini sağlamayı ve ergenlerin daha sağlıklı bir şekilde internet kullanmalarını sağlamayı amaçlamıştır.

İnternet kaynaklı bağımlılığı önleme programlarından biri de Ceyhan vd. (2023) tarafından hazırlanan ortaokul ve lise öğrencileri için 10 oturumluk “Değişen Ben” grup müdahale programıdır. Bu tezde de “Değişen Ben” grup müdahale programı uygulanmış ve etkililiği incelenmiştir. “Değişen Ben” müdahale programına ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda verilmiştir.

2.3 Değişen Ben müdahale programına ilişkin çalışmalar

“Değişen Ben” müdahale programı ortaokul ve lise öğrencileri için okul ortamında öğrencilerin internet kaynaklı bağımlılık belirtilerinin önlenmesi, farkındalığın artırılması ve internet bağımlılığına dönüşmeden onlara gerekli psikolojik yardım, güçlendirme ve müdahale hizmetlerini sağlamak amacı ile Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN, Prof. Dr. Esra CEYHAN, Dr. Öğr. Üyesi Deniz GÜLER, Dr. Öğr. Üyesi Ömer ÖZER ve Dr. Öğr. Üyesi Ferhat BAYOĞLU tarafından hazırlanmıştır (Ceyhan vd., 2023). Programın geliştirilme süreci, yapısal özellikleri ve oturum temaları aşağıda açıklanmıştır.

2.3.1 Değişen Ben Müdahale programının geliştirilme süreci

Günümüz teknolojik gelişmeleri ile teknolojiden kaynaklı bağımlılıklarda artış görülmektedir. Özellikle risk altında olan çocuklar ve ergenler için müdahale çalışmaları elzem hâle gelmiştir. Bu bağlamda bu çalışmada ortaokul ve lise öğrencileri arasından internet bağımlılığı belirtileri gösteren öğrencilere okul psikolojik danışmanlarınca

uygulanabilecek grup programı geliştirilmek istenmiştir. Yapılan çalışmada ortaokul 7 ve 8. sınıflarda ve lisede okuyan internet bağımlılığı risk grubunda yer alan öğrencilere yönelik “Değişen Ben” Grup Müdahale Programı geliştirilmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin ebeveynlerine ve öğretmenlerine yönelik grup destek programları da geliştirilmiştir.

Bahsedilen programlar geliştirirken aşağıdaki adımlar izlenmiştir (Ceyhan vd., 2023):

1. Hedef kitlenin ihtiyaç analizleri yapılmıştır
2. Programların amaç ve kazanımları belirlenmiştir.
3. Programın amaç ve kazanımları baz alınarak programın genel özellikleri oluşturulmuştur.
4. Programın genel özellikleri kapsamında programın taslak içeriği oluşturulmuştur
5. Programın taslak içeriğinin gözden geçirilerek, kapsam geçerliliğinin sağlanmıştır
6. Düzenlenen program yeniden gözden geçirilerek, pilot çalışmalar için uygulayıcı eğitimi gerçekleştirilmiştir.
7. Programın pilot uygulamaları boyunca her hafta düzenli olarak süpervizyon toplantıları gerçekleştirilmiştir
8. Programın pilot uygulamasından ve toplantılardan elde edilen verilerin değerlendirilmiştir
9. Yapılan değerlendirmeler sonucunda program tekrar gözden geçirilerek uygulamaya hazır hâle getirilmiştir.

2.3.2 Değişen Ben Müdahale programının yapısal özellikleri

Grup programı hazırlanırken çeşitli psikolojik danışma kuramları kullanılarak bütüncül bakış açısı ile hazırlanmıştır. Özellikle, bilişsel davranışçı terapi ve gerçeklik terapisi ön planda tutulmuştur. “Değişen Ben” programı ikincil önleme düzeyinde bir programdır. Öncelikle üyelerin davranış örüntüleri anlamaya çalışılır sonrasında grup üyelerine çeşitli bilgiler verilir, sonrasında ise sağlıklı olan davranış örüntülerini değiştirmeleri için gerekli beceriler kazandırılacak şekilde yapılmıştır.

Program 10 oturumdan oluşmakta olup oturumlar haftada bir yaklaşık 90 dakika olacak şekilde planlanmıştır.

Oturumların genel yapısı aşağıdaki şekildedir:

A. Oturum öncesi hazırlık

B. Oturumu başlatma (Isınma Etkinliği, Önceki Oturumu Özetleme ve Önceki Oturumun Sorumluluğunu/ Kendini İzlemeyi Gözden Geçirme)

C. Grup Etkileşimi/Paylaşımı

D. Oturumu Sonlandırma (Özetleme/Değerlendirme ve Sonraki Oturum İçin Sorumluluk/Kendini İzleme)

Oturumların yapılacağı mekân öğrencilerin birbirini görebileceği daire şeklinde oturabilecekleri geniş bir mekân olarak düşünülmüştür. Bu mekânda yazı tahtası, kalem, silgi, çeşitli boyutlarda karton ve kağıtlara ihtiyaç olabilir. Bazı oturumlara özel olarak top, balon ya da ip gibi malzemelere de ihtiyaç duyulabilir.

Grup sürecinin başlangıcında bütün üyeler için ayrı ayrı portfolyo oluşturulur. Bu portfolyoda her bir üyenin üzerinde çalıştığı tüm materyaller düzenli olarak toplanır. Bu portfolyolar son oturumda üyelerin kendilerini değerlendirmeleri amacıyla birlikte gözden geçirilebilir (Ceyhan vd., 2023).

2.3.3 Değişen Ben Müdahale programının oturum temaları

Problemlili internet kullanımına yönelik “Değişen Ben” grup müdahale programının on oturumunun her birine ilişkin oturum temaları Tablo 2.1’te verilmiştir.

Tablo 2.1*“Değişen Ben” Müdahale Programının Oturum Temaları (Ceyhan vd., 2023)*

1. Oturum	• Başlangıç • Grup süreci nasıl gerçekleşecek? • Ben ne biliyorum?
2. Oturum	• Ben ne yapıyorum? • Ben ne durumdayım? • Benim bu grupta hedefim ne?
3. Oturum	• Neden böyle yapıyorum? • Psikolojik ihtiyaçlarım neler? • Mevcut internet kullanım davranışım ile hangi psikolojik ihtiyaçlarımı karşılıyorum? • Psikolojik ihtiyaçlarımı başka hangi yollar ile karşılayabilirim?
4. Oturum	• Ben internet kullanım davranışımı kontrol etmek için neler yaptım? • Ben değişimimi sağlamak için neler yapabilirim?
5. Oturum	Benim yaşamımda • Ne oluyor? • Ne düşünüyorum? • Ne hissediyorum? • Ne yapıyorum?
6. Oturum	• Ben farklı nasıl düşünebilirim? • Benim alternatif düşüncelerim neler olabilir? • Ben alternatif düşüncelerim doğrultusunda neler yapabilirim?
7. Oturum	• Benim bu değişime/kontrol etme çabalarım katkı sağlayarak beni güçlendirecek neler yapabilirim? • Benim değişime katkı sağlayarak beni güçlendirecek davranışları nasıl kazanabilirim?
8. Oturum	• Benim bu değişime/kontrol etme çabalarım katkı sağla yarak beni güçlendirecek başka neler yapabilirim? • Benim değişime katkı sağlayarak beni güçlendirecek davranışları nasıl kazanabilirim?
9. Oturum	• Benim bu değişime/kontrol etme çabalarım katkı sağla- yarak beni güçlendirecek başka neler yapabilirim? • Benim değişime katkı sağlayarak beni güçlendirecek davranışları nasıl kazanabilirim?
10. Oturum	• Ben ne yaptım, neler oldu? • Ben nasıl bir değişim gösterdim? • Değişen Ben olarak neler kazandım? • Beni, bu değişim nasıl etkiledi? • Ben yapabildiklerimi nasıl sürdürebilirim? • Değerlendirme

“Değişen Ben” Müdahale Programının 7.,8. ve 9. oturumları grup üyelerinin ihtiyaçları doğrultusunda seçilecek olan modüllerden oluşmaktadır. Bu modüllerin genel amaçları aşağıdaki gibidir.

Modül A- Akran Etkisini Fark Etme ve Yönetme: Bu modülde ergenlerin kendi davranışları üzerinde akranlarının etkilerini fark etmeleri ve olumsuz olanları engellemeyi başarabilmeleri amaçlanmıştır. Böylelikle akranları ile olan ilişkilerinin kalitesi de artmış olacaktır.

Modül D- Duygu Düzenleme ve Yönetimi: Bu modülde ergenlerin duygularının farkında olmalarını ve duygularını sağlıklı bir şekilde yaşamalarını sağlamak amaçlanmıştır. Ayrıca ergenlerin duygularını yönetebilmeleri ve rahatlıkla ifade edebilmelerini sağlamak amaçlanmıştır.

Modül K- Kendini Tanıma ve Kabul: Bu modülde kendilerini olumlu ve olumsuz tüm yönleri ile tanımalarını ve kendilerini kabul etmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Böylelikle internet kullanım alışkanlıklarını tekrar değerlendirip negatif durumları düzeltmeleri pozitif durumları geliştirmelerini sağlamak istenmektedir.

Modül P- Problem Çözme: Bu modülde ergenlerin yaşadıkları problemlerin ve bu problemlerin yaşamlarına olan etkilerini fark etmeleri amaçlanmıştır. Ayrıca problem çözme aşamalarını etkili olarak kullanmalarını sağlamak amaçlanmıştır.

Modül S- Stresle Başa Çıkma: Bu modülde ergenlerin stres anlarında sergiledikleri duygu, düşünce ve davranışları değerlendirmeleri amaçlanmıştır. Ayrıca stresle başa çıkma becerileri geliştirmelerini sağlamak istenmektedir.

Modül U- Umudu Artırmak: Bu modülde ergenlerin, yaşama hedeflerini düşünmeleri ve ulaşılabilir hedefler belirlemelerini sağlamak amaçlanmıştır. Ayrıca belirledikleri hedeflere ulaşma yolları keşfetmelerine yardımcı olmak ve bu hedeflerle birlikte geleceğe dair umutlarını arttırmak istenmektedir.

Modül Z- Zamanı Etkili Yönetme: Bu modülde ergenlerin zamanı yönetme becerilerini değerlendirmeleri amaçlanmaktadır. Ayrıca işlevsel yollarla bu becerilerini arttırmalarını sağlamak istenmektedir.

Yukarıda verilen modüllerden öğrencilerin ihtiyaçlarına göre onların gelişimine katkı sağlayacak üç tanesi ya da daha fazlası seçilerek 7., 8. ve 9. oturumlarda uygulanmaktadır.

2.4 İlgili Araştırmalar: Ergenlerin problemli internet kullanımına yönelik araştırmalar

Bu bölümde ergenlerin problemli internet kullanımına yönelik literatürde yer alan betimsel ve deneysel çalışmalar incelenmiştir ve aşağıda açıklanmıştır.

2.4.1 Ergenlerin problemli internet kullanımına yönelik betimsel araştırmalar

Alanyazında ergenlerin problemli internet kullanımına yönelik birçok betimsel çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan biri Soriano -Molina vd. (2025)'in ergenlerin ruh sağlığı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir meta analiz çalışmasıdır. Araştırmada 33 akademik çalışma incelenerek 9 psikolojik değişken analiz edilmiştir. Çalışmada internet bağımlılığı ile depresyon, anksiyete, intihar eğilimi ve saldırganlık arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Öz saygı ve psikolojik iyi oluş ile internet bağımlılığı arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur. Dışsallaştırma, dürtüsellik ve stres ile internet bağımlılığı arasında ise anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

Kara (2024) tarafından yapılan “Ergenlerin internet bağımlılığında akılcı olmayan inançlar ve problem çözme becerilerinin rolü” isimli çalışmadır. Çalışmaya Hatay’ın Erzin ilçesindeki liselerde okuyan 584 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda problem çözme becerisi düşük olan öğrencilerin internet bağımlılığı seviyesi yüksektir. Ayrıca araştırmada çeşitli değişkenlere göre öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde erkek öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Okul türüne göre incelendiğinde ise internet bağımlılık düzeyi en yüksek olan okul türü mesleki teknik anadolu lisesi iken, en düşük olan okul türü anadolu imam hatip lisesidir. Araştırmada akılcı olmayan inançlar düzeyi ile internet bağımlılığı ya da problem çözme becerisi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Antoniac vd. (2024) yaptığı çalışmada ruh sağlığı çalışanlarına uygulanabilir müdahale kılavuzları sunmak amacıyla ergenler arasında internet bağımlılığını ele alan bir literatür çalışması yapmışlardır. Yaptıkları literatür taramasında çeşitli psikoeğitim müdahale programlarını inceleyerek 20 oturumluk bir tedavi planlaması yapmışlardır. Yaptıkları planlamada internet bağımlılığını önlemeyi amaçlayan birçok psikoterapi tekniğinin entegrasyonu yer almaktadır.

Yücel (2024) ise yaptığı çalışmada lise öğrencilerinde problemli internet kullanımı ile öğrencilerin riskli davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin problemli internet kullanımı ile riskli davranışları arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Problemli internet kullanım düzeyi arttıkça riskli davranışlarda artmaktadır. Aynı çalışmada Problemli internet kullanım düzeyinin yılsonu başarı puanı ortalaması ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Yılsonu başarı puanı düşük olan öğrencilerin problemli internet kullanım düzeyi daha yüksektir.

Yapılan bir diğer çalışmada ortaokul ve lise grubundaki öğrencilerinin problemli internet kullanımı ve internet bağımlılığı düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Yapılan araştırmanın sonucunda öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi akıllı telefona sahip olup olmamaları, cinsiyet, sosyal medyayı kullanma durumları, interneti kullanma süresi, ebeveynlerin öğrenim durumu ve sosyoekonomik durumu, algılanan ebeveyn tutumu ve akademik başarıya göre farklılaşmaktadır. İnternet için kullanılan araç ya da kardeş sayısı ise internet bağımlılığı üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür (Erdemir, 2021).

Sabaz (2020) ise Şanlıurfa'da 575 kişi ile yaptığı çalışmada internet bağımlılığının akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini incelemiştir. Ayrıca aynı çalışmada internet bağımlılığının cinsiyet, yaş, algılanan okul başarısı ve anne-baba tutumuna göre farklılık gösterip göstermediğini de araştırmıştır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile akademik kendini engelleme arasında pozitif, psikolojik dayanıklılık arasında ise negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca cinsiyet, okul başarısı ve anne-baba tutumu internet bağımlılığı düzeyini etkileyen faktörler olarak bulunmuştur. Ancak yaş değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Bağatarhan ve Siyez (2017) yaptıkları bir araştırmada çeşitli ülkelerden seçtikleri beş makaleyi incelemiştir. Seçtikleri makaleler internet bağımlılığını önleme programlarının etkililiği ile ilgilidir. İnceledikleri çalışmaların hepsinde uygulanan önleme programlarının işe yarar olduğunu görmüşlerdir. Genel olarak uygulanan programların içeriklerinde bilinçli internet kullanımı, iletişim becerileri, zamanı etkili kullanma, kişilerarası beceriler, özsaygı geliştirme gibi konular yer almaktadır.

Kılıç (2017) ise 415 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada internet bağımlılığı eğilimi olan ve olmayan ergenleri; empati kurma, duygularını düzenleme ve duygularını ifade etme

bakımından karşılaştırmıştır. Yapılan karşılaştırma sonucunda internet bağımlılığı bakımından risk altında olan ergenlerin, risk grubunda olmayanlara göre duygularını düzenlemede sorun yaşadığı ancak empati kurma ve duygularını ifade etmede iki grup arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ayrıca yapılan çalışmada ergenlerin anne baba ilişkileri de karşılaştırılmış olup internet bağımlılığı risk grubunda olmayan ergenlerin risk grubunda olanlara göre anne babalarıyla olan ilişkisinin daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Günlü (2016) tarafından 1088 lise öğrencisi ile yapılan bir başka çalışmada ergenlerin genel olarak internet kullanım davranışları ve internette oyun oynama davranışları betimlenmiş ve bu davranışlar dikkate alınarak problemli internet kullanım düzeylerinde fark olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmada aynı zamanda ergenlerin problemli internet kullanımı ile genel erteleme düzeyleri arasındaki ilişki de incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda ergenlerde internet kullanım süresi ile problemli internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda çalışmada genel erteleme düzeyi ile problemli internet kullanım düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine aynı çalışmaya göre internette oyun oynama süresi arttıkça akademik erteleme düzeyinin de arttığı görülmektedir. Araştırmanın nitel kısmında ise ergenlerin internet hakkında görüşleri alınmıştır. Bu kısımda ise ergenler; internetin bilgi elde etmede kullanılmasını internetin olumlu yönü olarak görürken, zamanı boşa harcatmasını olumsuz yönü olarak belirtmişlerdir.

Yıldız (2016) yaşları 12 ile 17 arasında değişen 289 ergen ile gerçekleştirdiği çalışmada benlik saygısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri yaşa bağlı olarak farklılık göstermektedir; özellikle 16-17 yaş grubundaki öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, ergenlerin geniş aile veya çekirdek ailede yaşamalarının, sosyoekonomik düzeylerinin ve ailelerinin internet kullanımına müdahale edip etmemelerinin internet bağımlılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Balkaya-Çetin ve Ceyhan (2014) Eskişehir’de 2729 lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmada internet üzerinden ergenlerin kimlik denemelerini, ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının, heyecan arama durumlarının, yaşam doyumları ve kimlik statülerinin, problemli internet kullanım düzeyleriyle olan ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre

ergenlerin büyük çoğunluğu internet ortamında farklı kimlikler denemektedir. Ayrıca araştırmanın sonucunda bazı kimlik statülerinin (Dağınık, kararsız ve başarılı) ve psikolojik ihtiyaçların (güç ve ait olma) problemleri internet kullanımını yordadığı görülmüştür.

İnan (2010) yaptığı çalışmada Balıkesir, Erdek'ten ortaokul ve lise öğrencileri arasından rastgele seçtiği 524 öğrenci ile yaptığı çalışmada internet bağımlılığını farklı değişkenlere göre incelemiş ve araştırma sonucunda cinsiyet ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırmaya göre erkek öğrencilerin daha yüksek bağımlılık düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmada annelerin eğitim düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyi arasında pozitif bir ilişki görülmüştür. Annelerin eğitim düzeyi arttıkça çocuklarında görülen internet bağımlılığı düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada ulaşılan diğer sonuçlar ise; evinde bilgisayar bulunan öğrencilerin bulunmayanlara göre internet bağımlılık puanlarının anlamlı bir şekilde yüksek olması ve internete bağlanma nedeni oyun oynamak ve chat yapmak olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre internet bağımlılık puanlarının anlamlı bir şekilde yüksek olmasıdır. Bunun yanı sıra, çalışmada disiplin cezası almış öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri, disiplin cezası almayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

2.4.2 Ergenlerin problemleri internet kullanımına yönelik deneysel/müdahale araştırmaları

İnternet kaynaklı bağımlılığa yönelik bireysel ve grup biçiminde çeşitli müdahale çalışmaları yapılmıştır. Alanyazın incelendiğinde bireysel çalışmaların az olduğunu yaygın olarak grup çalışmalarının yapıldığı görülmektedir.

2.4.2.1 Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı müdahale çalışmaları

Problemleri internet kullanımının müdahalesinde kullanılan terapi çeşitlerinden biri bilişsel davranışçı terapidir. Bu terapi yönteminde bireyin kullanım alışkanlıklarını belirlemek ve bu alışkanlıkları değiştirmek amaçlanır. Aynı zamanda bireyin internet kullanım süresini kontrol edebilmesi için programlar uygulanabilir (Malak, 2018).

Horita vd. (2024) yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı bulunan ergenlerin anne babalarına yönelik online bilişsel davranışçı terapisinin uygulanabilirliğini ve etkililiğini incelemişlerdir. Yapılan araştırma 12-20 yaşları arasında, internet bağımlılığı bulunan

ergenlerin ebeveynlerine yöneliktir. Çalışmaya 6'sı deney grubunda, 7'si kontrol grubunda olmak üzere toplam 13 ebeveyn katılmıştır. 12 haftalık online oturumların ardından ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinde düşüş olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülememiştir. Araştırmanın sonucunda programın pratik uygulanabilirliği önerilmekle birlikte programın etkililiğini belirlemek için daha büyük ölçekli çalışmalara ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir.

Lindenberg vd. (2022) yaptıkları araştırmada ergenlerde internet bağımlılığını ve oyun bağımlılığını önlemek için uygulanan bilişsel davranışçı terapinin etkililiğini incelemişlerdir. Almanya'da 33 liseden 12-18 yaş arasındaki toplam 422 ergenle çalışma gerçekleştirilmiştir. 165 ergen müdahale grubuna, 255 ergen is kontrol grubuna atanmış olup müdahale grubuna PROTECT uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda PROTECT müdahale programının internet ve oyun bağımlılığının semptomlarını azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Ancak yapılan müdahalenin internet ve oyun bağımlılığının insidans oranlarını değiştirmedeği görülmüştür.

Alavi vd. (2021) yaptıkları çalışmada bilişsel davranışçı grup terapisinin internet bağımlılığı, yaşam kalitesi ve ruh sağlığı üzerindeki etkililiğini araştırmışlardır. Katılımcılar 2018-2019 eğitim öğretim yılında Tahran Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler arasından belirlenmiştir. Deney grubuna 15 oturumluk yaklaşık 90 dakika süren bilişsel davranışçı grup terapisi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda terapi grubunda bulunan kişilerin internet bağımlılığı puanlarında düşüş görülmüştür ve grup terapisinin bu kişilerin ruhsal sağlıklarını ve yaşam kalitelerini iyileştirmelerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bağatarhan (2020) çalışmasında bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı lise öğrencilerine yönelik bir psikoeğitim programı geliştirmiştir. Geliştirdiği psikoeğitim programı 8 oturumdan oluşmaktadır. Ayrıca öğrencilerin velilerine yönelik 4 oturum yer almaktadır. Öğrenci oturumların her biri yaklaşık 90 dakika, veli oturumlarının her biri ise yaklaşık 60 dakika sürmektedir. Öğrenci oturumlarında ergenlerin interneti aşırı kullanmalarına neden olan bilişsel çarpıtmalarını fark edip interneti daha sağlıklı bir şekilde kullanmaları amaçlanmıştır. Veli oturumlarında ise velilerin internet bağımlılığına dair farkındalık kazanmaları ve internet bağımlılığını önlemeye yönelik yapabilecekleri ile ilgili bilgi sahibi olmaları amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda uygulanan psikoeğitim programı sonucunda öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyinde anlamlı bir düşüş görülürken,

öğrencilerin iletişim becerileri puanlarında anlamlı bir artış görülmektedir. Psikoeğitim programına katılan velilerin ise problem çözme becerilerinde anlamlı bir artış görülmektedir.

Ayazseven (2019) yaptığı çalışmada bilişsel davranışçı temele dayanan psikoeğitim programının ergenlerin problemleri internet kullanımı üzerinde etkisini incelemiştir aynı zamanda ergenlerin ailelerine de eğitim verilip verilen eğitimlerin ergenlerde ve ailelerinde problemleri internet kullanımı üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Çalışmada 14 ergene psikoeğitim çalışması yapılmış 14 aileye de internet bağımlılığı ve güvenli internet ile ilgili bilgilendirme çalışması yapılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda psikoeğitim programının ergenlerin internet kullanım süresini azaltmada etkili olduğu ve program sonucunda ergenlerin interneti daha kontrollü kullandığı görülmüş olup programın aynı zamanda ergenlerin duygularını düzenlemelerinde de etkili olduğu görülmüştür. Aile eğitimi alan ebeveynlerle yapılan odak grup görüşmesi sonucunda ailelerin aldıkları eğitimi faydalı buldukları ve çocukları ile daha iyi bir iletişim içinde oldukları görülmüştür.

Erol (2019), “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Problemleri İnternet Kullanım Düzeylerine Etkisi” isimli çalışmasında 10 oturumluk PİKAP (Problemleri İnternet Kullanımını Azaltma Programı) psikoeğitim programını geliştirmiştir. Elâzığ ilinde lisede okuyan 9. Ve 10. Sınıf öğrencilerinden oluşan 20’şer kişiden oluşan deney ve kontrol grupları oluşturmuştur. Deney grubuna programı uygulayıp kontrol grubuna farklı içeriklerle iki oturum yapmıştır. Araştırmanın sonunda uygulanan programın deney grubundaki öğrencilerin problemleri internet kullanımını azalttığı görülmüştür.

Berdibayeva vd. (2016) ise internet bağımlılığı bakımından risk altında bulunan 10. ve 11. sınıflar arasından belirlenen 48 öğrenci ile yaptıkları çalışmada öğrencilere uyguladıkları çeşitli testler ve anketler sonucu 7 oturumdan oluşan ve her bir oturumu yaklaşık 90 dakika süren bir psikoeğitim programı geliştirmiş ve bu programın etkililiğini incelemiştir. Programın uygulanmasından sonra katılımcıların internet bağımlılığı puanlarında düşüş ve kişilerarası ilişkilerinde iyileşme görülmüştür.

Erden ve Hatun (2015) ise internet bağımlılığı bulunan 14 yaşındaki bir kız ile yedi oturumluk bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikolojik danışma yapmıştır. Çalışmasında ergenin internet bağımlılığı ile başa çıkma becerilerini geliştirmeyi ve

uyguladığı psikolojik danışma yaklaşımının etkili olup olmadığını görmeyi amaçlamıştır. Uyguladığı programın etkililiğini incelemek için Young'un İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ni kullanmış olup ön test-son test uygulaması yapmıştır ve test sonuçlarını betimsel verilerle desteklemiştir. Uygulanan program sonucunda, ergenin bağımlılık düzeyinde bir düşüş olduğu görülmüş ve aynı zamanda ergenin okul başarısının arttığı gözlenmiş olup programın ergenin aile ve arkadaş ilişkilerine de olumlu etkisi olduğu görülmüştür.

Li ve Wang (2013) tarafından yapılan bir çalışmada da çevrim içi oyun bağımlılığında bilişsel çarpıtmaların rolü incelenmiştir. Yapılan çalışmada öncelikle bilişsel çarpıtmalar ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş olup ardından bilişsel davranışçı terapi yaklaşımına dayalı müdahale çalışması yapılmıştır. Müdahale çalışması 6 oturumdan oluşmakta olup 12 hafta sürmüştür. 14'ü deney grubunda, 14'ü kontrol grubunda olmak üzere toplam 28 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna müdahale programı kontrol grubuna ise genel danışmanlık yapılmıştır. Yapılan çalışmanın sonunda her iki grubun oyun bağımlılığı puanlarında düşüş olmuştur ancak deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark oluşmadığı görülmüştür.

Du vd. (2010) yaptıkları çalışmada ergenlerde internet bağımlılığına yönelik yapılan bilişsel davranışçı terapi temelli grup programının etkililiğini incelemiştir. Araştırma Şangay'da bir devlet okulunda öğrenim gören 12-17 yaşlarındaki 32'i deney grubu 24'i kontrol grubu olmak üzere 56 lise öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Deney grubuna 8 oturumdan oluşan, her bir oturumu yaklaşık 90 dakika süren okul temelli bilişsel davranışçı terapi grup programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Uygulanan program sonucunda deney grubunun internet bağımlılığı test sonuçlarında anlamlı bir düşüş görülmüştür. Aynı zamanda duygu durum düzenlemelerinde ve öz denetim becerilerinde iyileşmeler görülmüştür. Ayrıca programın bitiminden altı ay sonra yapılan izlemede programın etkisinin devam ettiği görülmüştür.

2.4.2.2 Gerçeklik terapisi yaklaşımına dayalı müdahale çalışmaları

Kim (2008) üniversite öğrencilerine gerçeklik terapisi temelli grupla danışma programı uygulayarak programın öğrencilerin internet bağımlılık durumlarını ve özsaygı düzeylerini etkileyip etkilemediğini incelemiştir. Deney grubu ile beş hafta boyunca toplamda on oturum gerçekleştirmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapmamıştır. Araştırmanın sonucunda grupla danışma programının öğrencilerin internet

bağımlılığı düzeyini azalttığı, aynı zamanda özsayıgılarını da geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır.

Dursun (2020) ise yaptığı çalışma da gerçeklik terapisi temelli 10 oturumluk bir psikoeğitim programı hazırlayarak bunun etkililiğini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda hazırladığı psikoeğitim programının ergenlerde problemlı internet kullanımını azaltma da etkili olduğu görölmüştür. Aynı zamanda çalışma da hazırlanan programın ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyine etkisi de incelenmiş olup sevgi ve ait olma ihtiyacını karşılama düzeyinde de anlamlı bir etkisi görölürken güç, özgürlük ve eğlenme gibi diğler psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeylerinde anlamlı bir etkisi olmadığını görölmüştür.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, katılımcılar, veri toplama araçları ve deney sürecinde gerçekleştirilen işlemler ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada ergenlerde İnternet Kaynaklı Bağımlılık Belirtilerine Yönelik Grup Müdahale ve Destek Programı olan “Değişen Ben” programının etkililiğini değerlendirmek amacı ile karma yöntemlerden açıklayıcı karma desen kullanılmıştır. Karma yöntem yapılan araştırmada hem nicel hem de nitel veriler toplanarak problemi daha iyi anlamak ve bu verileri birleştirip analiz ederek sonuç çıkarmak için kullanılan yöntemdir (Creswell, 2017). Açıklayıcı karma desende öncelikle araştırmacı nicel verileri elde eder sonrasında ise bu verileri daha iyi açıklayabilmek için nitel veriler toplar (Büyüköztürk vd., 2019). Araştırmanın nicel kısmında deneysel çalışma yapılmıştır. Deney ve kontrol grupları oluşturularak deney grubuna “Değişen Ben” grup müdahale programı uygulanıp kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Araştırma kapsamında deney ve kontrol gruplarına deneysel işleminden bir hafta önce ön test, 10 haftalık deneysel işleminin ardından son test ve deneysel işlem bitiminden bir ay sonra izleme testi ölçümleri alınmıştır. Araştırmanın nitel kısmında ise deney sürecinden bir ay sonra izleme oturumu yapılarak odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Odak grup görüşmesi sonucu elde edilen veriler betimsel analiz ile içerik analizi yapılmıştır. Betimsel analiz, önceden belirlenen ana temalar çerçevesinde verilerin sistematik olarak analiz edilmesini sağlayan bir yöntemdir. Betimsel analiz tümdengelimci bir analiz türüdür. Tümdengelimci analizde veriler araştırma sorularından yola çıkarak önceden belirlenmiş temalara göre analiz edilir ve yorumlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Odak grup görüşme formunda üç bölüme ayrılan sorular önceden belirlenen “Şu An’ı Betimleme”, “Grup Yaşantısının Etkilerini Değerlendirme” ve “İlerleyen Sürece İlişkin Değerlendirme” ana temalarına dayalı olarak betimsel analiz yapılmıştır.

3.2. Katılımcılar

Bu araştırmanın çalışma grubu için Eskişehir Toki Şehit İsmail Tetik Anadolu Lisesi 9. ve 10. sınıf öğrencilerinden gönüllü olanlara Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği- Ergen (PIKÖ) uygulanmıştır. Alınan sonuçlara göre ölçekten yüksek puan alan öğrenciler

homojen olacak biçimde deney ve kontrol grubuna dâhil edilmiştir. Deney grubunda 1erkek öğrenci ve 10 kız öğrenci olmak üzere toplam 11 öğrenci yer almaktadır. Kontrol grubundaki 11 öğrencinin ise ikisi erkek öğrenci ve dokuzu kız öğrencidir. Erkek öğrenciler deneye katılmaya gönüllü olmadığı için gruplarda kız-erkek dengesi sağlanamamıştır. Deney grubundaki öğrencilerden 6’sı 9. sınıf 5’i 10. sınıftır. Kontrol grubundaki öğrencilerin ise 5’i 9. sınıf, 6’sı 10. sınıftır. 11. ve 12. sınıflar sınavlara yönelik çalışmalar yaptıklarından dolayı gruplara dahil edilememiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ergenlerin genel internet kullanımı ile ilgili bilgi almak ve program hakkında bilgi vermek için “Ön Görüşme Formu” (EK-1), katılımcıların problemlili internet kullanım düzeylerinin belirlenmesi için “Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen” Formu (EK-2) ve araştırmanın nitel boyutu için de “Odak Grup Görüşme Formu” (EK-3) kullanılmıştır. Araştırma için kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda ayrıntılı olarak verilmektedir.

3.3.1. Ön görüşme formu

Ön görüşme formunda öncelikle uygulanacak program ile ilgili bilgi sahibi olmaları için açıklama yer almaktadır. Ardından katılımcıların genel internet kullanım alışkanlıkları ile ilgili genel bilgi sahibi olmak amaçlı yedi tane açık uçlu soru bulunmaktadır. Genel olarak katılımcıların yoğun kullandığı internet uygulamaları ve bu uygulamaların yaşamlarını nasıl etkilediği ve ailenin bu konuda ne düşündüğü ile ilgili sorular yer almaktadır.

3.3.2 Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen formu (PİKÖ-E)

PİKÖ, ilk olarak üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Ceyhan vd. (2007) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra ise ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ergenler için yapılmıştır. Ergen formu üç alt boyut ve 27 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan birincisi internetin olumsuz sonuçları, ikincisi internetin aşırı kullanımı, son alt boyut ise sosyal faydadır. Ölçek likert tipi olup 1-5 arasında derecelendirilmiştir. Ölçekten en düşük 27, en yüksek 135 puan alınabilmektedir, Ölçeğin amacı bireye internet bağımlılığı teşhisi koymak değil bireyin internet kullanım düzeyinin sağlıklı mı ya da sağlıklı mı olduğunu ortaya çıkarmaktır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin interneti sağlıklı bir şekilde kullandığını ve

bu kullanım şeklinin bireyin yaşamını olumsuz etkilediğini habercisidir (Ceyhan ve Ceyhan, 2014).

3.3.3. Odak grup görüşmesi formu

Programın bitmesinin ardından bir ay geçtikten sonra yapılan izleme oturumlarında kullanılan formdur. Katılımcıların hem çalışma sırasında hem de sonrasındaki internet ile ilgili yaşantılarını değerlendirmek amacı ile kullanılmıştır. Formda katılımcıların hem o andaki internet kullanım alışkanlıkları ile ilgili hem de grup yaşantısından içinde olduğumuz ana kadar geçen süreci değerlendirmelerini isteyen sorular yer almaktadır. Formda iki ısınma sorusu, şu anki internet kullanımlarını betimleyen beş soru, grup yaşantısının etkilerine dair üç soru, ilerleyen sürece ilişkin bir soru olmak üzere açık uçlu sorular bulunmaktadır.

3.4. İşlemler

Araştırmada öncelikle ergenlerde problemlili internet kullanımı ile ilgili literatür taranmıştır. Ardından “Değişen Ben” programı ayrıntılı olarak incelenmiştir. Sonrasında araştırma için gerekli izinler alınarak araştırma sürecine başlanmıştır. Aşağıda araştırma süresince gerçekleşen işlemler yer almaktadır.

3.4.1. Deney öncesinde gerçekleştirilen işlemler

Öncelikle literatür taranmış ve uygulanacak olan “Değişen Ben” programı detaylı olarak incelenmiştir. Ardından araştırmanın yapılabilmesi için Anadolu Üniversitesi Etik Kurulu’na başvuruda bulunulmuştur. Etik kurul izin belgesi (EK-7) ve araştırma uygulama izni (EK-6) alınmıştır. İzinlerin alınmasının ardından araştırmaya katılacak kişilerin seçimine geçilmiştir.

Deney sürecine katılacak öğrenciler Eskişehir ili Toki Şehit İsmail Tetik Anadolu Lisesinde okuyan 9. ve 10. sınıf öğrenciler arasından seçilmiştir. Öğrencilere çalışma ile ilgili genel bilgi verilerek toplam 54 öğrenciye ön-test uygulaması olarak Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği- Ergen (PİKÖ) uygulanmıştır. Uygulanan ölçekten elde edilen puanlar büyükten küçüğe doğru sıralanmış olup bu öğrencilerle ön görüşme yapılmıştır. Ön görüşmede öğrencilerin problemlili internet kullanımı yönünde davranışları hakkında detaylı bilgi alınmıştır. Görüşmenin sonunda problemlili internet kullanımı bakımından risk grubunda olan öğrencilere “Değişen Ben” grupla müdahale programı anlatılarak öğrencilerin katılım istekliliği öğrenilmiştir. Ön görüşmelerle birlikte katılmaya gönüllü

olan öğrenciler arasından herhangi bir psikiyatrik tanı almamış olan ve psikiyatrik ilaç kullanmayan, oturumlara katılmasında herhangi bir engel bulunmayan 22 kişi araştırmaya katılmak üzere seçilmiştir. Bu kişiler arasından puanları homojen olacak şekilde 11 er kişilik deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur.

Öğrencilere gönüllü katılım formu (EK-5) ve veli izin formu (EK-4) dağıtılmış olup formlar geri toplandıktan sonra deney grubundaki öğrencilerle deney sürecine başlanmış olup kontrol grubundaki öğrencilere ise bir sonraki dönemde uygulama yapılması kararlaştırılmıştır. Gruplarda bulunan üye sayıları az olduğu için istatistiksel karşılaştırma yaparken parametrik olmayan testlerden yararlanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarına uygulanan ön-test sonucu Mann Whitney U Testi kullanılarak karşılaştırılmıştır ve elde edilen bulgular tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1

Deney ve Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı (PİKÖ) ve Alt Ölçekleri Ön-Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamları	U	Z
Problemlı internet Kullanımı (genel/toplam)	Deney	11	12.91	142,00	45.00	1.02
	Kontrol	11	10.09	111,00		
Olumsuz sonuçlar alt boyutu	Deney	11	11.91	131,00	56	0.29
	Kontrol	11	11.09	122.00		
Aşırı kullanım alt boyutu	Deney	11	11.41	125.50	59,50	0.07
	Kontrol	11	11.59	127.50		
Sosyal rahatlık alt boyutu	Deney	11	13.23	145,50	41,5	1.26
	Kontrol	11	9.77	107.50		
p>0.05						

Tablo 3.1’i incelediğimizde deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin PİKÖ den aldıkları toplam puanlarda ve PİKÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir.

3.4.2. Deney uygulaması sürecinde gerçekleştirilen işlemler

Deney sürecinde deney grubuna “Değişen Ben” programı uygulanmış olup kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. “Değişen Ben” Programı toplam 10 oturumdan oluşmaktadır. Oturumlar 2024-Şubat ayında başlamış ve 2024-Mayıs ayında sonlanmıştır. Oturumlara 11 kişi ile başlanmış olup bir öğrenci okuldan ayrıldığı için 5. oturumdan itibaren 10 kişi ile devam edilmiştir. Oturumlar Toki Şehit İsmail Tetik Anadolu Lisesi destek eğitim salonunda araştırmacı tarafından yapılmıştır. İlk altı oturum süresince öğrencilerin ihtiyaçları gözlemlenmiştir ve belirlenen ihtiyaçlar doğrultusunda “Değişen Ben” Müdahale Programının 7.,8. Ve 9. Oturumlarında uygulanacak modüllere karar verilmiştir. Bu araştırmada modüller arasından Modül-A Akran Etkisini Fark Etme ve Yönetme, Modül-U “Umudu Arttırmak” ve Modül-Z “Zamanı Etkili Yönetme” modülleri uygulanmıştır. Aşağıda yapılan tüm oturumların özeti verilmiştir.

1. Oturum

İlk oturum 28 Şubat 2024 tarihinde Toki Şehit İsmail Tetik Lisesi destek eğitim odasında yapılmıştır. Oturuma toplam 11 öğrenciden 10 öğrenci katılmıştır. 1 öğrenci rahatsızlığı sebebi ile o gün okula gelmediği için katılamamıştır. Grup çalışması 78 dakika sürmüştür. İlk oturum olması nedeni ile öncelikle tanışma etkinlikleri yapılmış, sonrasında ise grup üyelerinin de katkıları ile birlikte grup ilkeleri oluşturulmuştur ve grubun genel amacı belirlenmiştir. Sonrasında ise bağımlılık kavramı, internet kaynaklı bağımlılık kavramı, internet kaynaklı bağımlılık belirtileri ile ilgili sorular ve paylaşımlar ile grup etkileşimi sağlanmıştır. Daha sonrasında oturumun özetlemesi yapılarak bir sonraki hafta için katılımcıların kendi internet kaynaklı bağımlılık belirtilerini gözden geçirmeleri için İnternet Kullanım Davranışları İzleme Kayıt Formu katılımcılara dağıtılarak oturum sonlandırılmıştır.

Liderin Oturum Notları: İlk oturum olması nedeni ile öğrencilerde çekingen davranışlar gözlemlenmiştir. Yanlış bir şey söylemekten çekinmektedirler, ayrıca birbirlerini kolayca yargılayabilmektedirler. Grup kuralları belirlenirken bununla ilgili özellikle yapılama yapılmıştır. Aynı okulda olduklarından dolayı gizlilik ilkesine özellikle vurgu yapılmıştır yapılama kısmının öğrencilerde bir rahatlama sağladığı söylenebilir.

2. Oturum

İkinci oturum 6 Mart 2024 tarihinde 11 katılımcı ile gerçekleşmiştir. Grup çalışması 81 dakika sürmüştür. Bu oturumda, katılımcıların kendi internet kullanım örüntülerini gözden geçirmeleri ve bu örüntülerin yaşamları üzerindeki olumsuz etkilerini fark etmeleri amaçlanmıştır. Oturuma öncelikle önceki haftanın özeti ile başlanmıştır sonrasında önceki hafta verilen sorumluluk ile ilgili üyelerin yaşantılarını paylaşmaları istenmiştir ve verilen formlar toplanıp üyelerin dosyalarına konmuştur. 2. oturumun paylaşımları olarak internet kullanım örüntüleri etkileşimi, internet kullanım davranışının yaşamı üzerindeki etkilerini belirleme etkileşimi ve grup üyelerinin davranışsal hedeflerini oluşturma etkinlikleri yapılmıştır. Etkileşimlerin ardından oturumun sonlandırma aşamasına geçerek üyelerle birlikte oturumun özetlemesi yapılmış ve grup üyelerine bir sonraki oturumun sorumluluğu olan internet kullanım davranışında problemlere yol açan nedenleri gözden geçirme ödevi verilerek oturum sonlandırılmıştır.

Liderin Oturum Notları: Öğrencilerin katılımı ilk oturuma göre daha iyi olmakla birlikte yaşları gereği uzun süre odaklanmakta güçlük çekmektedirler. Öğrenciler davranışsal hedef belirlemede zorlanmışlardır. Bununla ilgili ekstra açıklamalar yapılarak birlikte hedef belirleme çalışmaları yapılmıştır.

3. Oturum

Üçüncü oturum 20 Mart 2024 tarihinde 10 katılımcı ile gerçekleşmiştir. Bir üye sağlık sorunları nedeni ile katılamamıştır. Grup çalışması 80 dakika sürmüştür. Bir önceki oturumun özetlemesi yapılarak oturuma başlanmış sonrasında ise mevcut internet kullanım davranışının nedenlerini belirleme etkileşimi, temel psikolojik ihtiyaçların davranış üzerindeki rolünü belirleme etkileşimi ve internet kullanım örüntülerinin nedenlerini temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilişkilendirme etkileşimi yapılmıştır. Son olarak özetleme yapılarak bir sonraki haftanın sorumluluğu olan internet kullanımındaki temel olan psikolojik ihtiyaçlarını işlevsel olarak karşılamaya yönelik eylemlerde bulunma ve deneyimleme ödevi verilerek oturum sonlanmıştır.

Liderin Oturum Notları: Bu oturum genel olarak formlar üzerinden ilerlenmiştir ancak bu durumda katılımcıların biraz sıkıldığı gözlemlenmiştir. Bu gözlem öğrencilerle de paylaşılmış fikirleri alınmıştır ve bundan sonraki oturumlar için öğrencilerin daha aktif katılacağı alternatif etkinlikler kullanma kararı alınmıştır. Üyelerin bazılarının evde yapmaları için verilen sorumlulukları yerine getirmediği görülmüştür. Bunun üzerine

nedenleri konuşularak verilen sorumlulukların üyelerin gelişmesi ve programın işe yararlılığı için oldukça önemli olduğu konusuna vurgu yapılmıştır.

4. Oturum

Dördüncü oturum 28 Mart 2024 tarihinde 11 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Grup çalışması 84 dakika sürmüştür. Bir önceki oturumda alınan karar doğrultusunda öğrencilerin daha aktif katılımı hedeflenmiş olup oturma ısınma egzersizi ile başlanmıştır. Isınma egzersizi olarak üyelerin ayağa kalkmaları ve kollarını kaldırarak önce yukarıdan aşağıya ve sonra da aşağıdan yukarıya olacak şekilde daire çizmeleri ve bu hareket esnasında nefes alıp vermeleri istenmiştir. Isınma hareketi sonrasında önceki oturumun özetlemesi yapılmıştır. Özetleme kısmında gönüllü üyelere özetleme yapmaları için fırsat verilmiştir ve özetlemenin ardından önceki oturumun sonunda verilen sorumluluk üzerinde durulmuştur. Üyelerden bazılarının sorumluluğunu yerine getirmediği görülmüş ve bu üyelerle bu durum hakkında konuşulmuştur. Sonrasında 4. oturumun konusu olan mevcut internet kullanımını kontrol etmek için yaptıklarını gözden geçirme etkileşimi, mevcut internet kullanım davranışını kontrol etmek ve değişim sağlamak için neler yapabileceklerine ilişkin etkileşim ve mevcut internet kullanım davranışını kontrol etmek ve değişim sağlamak için neler yapabileceklerine ilişkin eylem planı yapma ve paylaşma etkinlikleri yapılmış olup sonrasında oturum özetlenerek mevcut internet kullanım davranışı örüntüsünü kontrol etmek ya da değiştirmek için çözüme yönelik eylemini “işe koşma-deneyimleme” ödevi verilerek oturum sonlandırılmıştır.

Liderin Oturum Notları: Önceki oturumda alınan karar doğrultusunda ısınma hareketleri ile başlanarak öğrencilerin fiziksel olarak da aktif katılımı sağlanmıştır. Ayrıca mevcut internet kullanım davranışını kontrol etmek ve değişim sağlamak için neler yapabileceklerine ilişkin etkileşim olarak form üzerinden gitmek yerine ip yumağı etkinliği kullanılmış ve bu gibi etkinliklerde öğrencilerin katılımının arttığı gözlenmiştir. Sınav haftası olmasına rağmen öğrenciler tam katılım göstermişlerdir ve sorumluluklarını önceki haftalara göre daha özenli bir şekilde yerine getirmişlerdir.

5. Oturum

Beşinci oturum 2 Nisan Salı günü 10 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Üyelerden biri okuldan ayrılması nedeni ile grup çalışmasını bırakmak durumunda kalmıştır. Bundan sonra 10 üye ile devam edilecektir. Grup çalışması 85 dakika sürmüştür. Oturuma yine

ısınma egzersizi ile başlanmıştır. Katılımcıların ellerini ve ayaklarını ileri doğru uzatarak parmaklarını geriye doğru iyice germeleri ve sonrasında bırakarak gevşetmeleri istenmiştir sonrasında da ileri ve geri hareket ettirmeleri istenerek hareket bitiminde kendilerini nasıl hissettikleri sorulmuştur. Isınma etkinliğinin ardından önceki oturumu özetlemesi yapılmış ve önceki oturumun sorumluluğu gözden geçirilmiştir. Sonrasında bu oturumun etkinlikleri olan durumu, sebep-sonuç ilişkisi ve düşünce, duygu ve davranış ilişkisi bağlamında gözden geçirme etkileşimi, mevcut internet kullanım davranışlarını düşünce, duygu ve davranış ilişkisi bağlamında çalışma, mevcut internet kullanım davranışları çerçevesinde düşünce hatalarını gözden geçirme ve deneyimleme ile ilgili paylaşımlar yapılmıştır. Daha sonra oturum özetlenerek sonraki haftanın ödevi olan mevcut internet kullanım davranışı örüntüsünü kontrol etmek ve değiştirmek için çözüme yönelik eylemini işe koşma, sürdürme sorumluluğu verilerek oturum sonlandırılmıştır.

Liderin Oturum Notları: Isınma egzersizlerinin grup dinamiğini olumlu etkilediği gözlemlenmiştir. İlk oturumla kıyasla üyelerin ilgisinin ve oturumlara olan katkılarının gitgide arttığı gözlemlenmiştir.

6. Oturum

Altıncı oturum 15.04.2024 tarihinde 10 katılımcı ile gerçekleşmiştir. Grup çalışması 96 dakika sürmüştür. Bir önceki oturumla araya bayram tatili girdiği için aradan 13 gün geçmiştir. Bu yüzden oturuma 5. oturumun geniş bir tekrarı ile başlanmıştır. Bu oturumun 5. oturumla bağlantılı olması nedeni ile orada yapılan bazı etkinliklere tekrar değinilmiştir. Sonrasında 6. oturum etkinliklerinden olan örnek olay üzerinde alternatif düşünme yollarını gözden geçirme etkinliği ve kendi mevcut internet kullanım örüntüsünü değiştirmek için alternatif düşünme yolları üzerinde çalışma ile ilgili etkinlikler yapılmıştır. Ardından üyelerin de katılımı ile oturumun özetlemesi yapılmış olup sonraki oturum için alternatif düşünme yolları çerçevesinde eylemde bulunma sorumluluğu verilerek oturum sonlandırılmıştır.

Liderin Oturum Notları: Bir önceki oturum ile arasında bayram tatili nedeniyle uzun zaman geçmiştir. Bu nedenle üyelerin bu oturumda daha az katılım gösterdiği fark edilmiş ve önceki oturumdaki bazı noktaları hatırlamadıkları fark edilmiştir. Bu yüzden önceki oturum temalarıyla ilgili tekrar etkinlikler yapılmıştır. Ayrıca öğrencilerin oturumlar boyunca en çok yaşadığı sıkıntılar arasında akranlarının etkisi altında olma, geleceğe karşı umutsuz olmaları ve zaman yönetimi ile ilgili sıkıntılar yaşadıkları gözlenmiştir. Bu

yüzden modüller arasında Modül-A Akran Etkisini Fark Etme ve Yönetme, Modül-U “Umudu Arttırmak” ve Modül-Z “Zamanı Etkili Yönetme” modüllerinin uygulanmasına karar verilmiştir.

7. Oturum

Yedinci oturum 22.04.2024 tarihinde 9 katılımcı ile gerçekleşmiştir. Bir üye o gün okula gelmediği için katılamamıştır. Oturuma katılamayan üyelerin katılmama nedenleri sonraki oturumda ele alınmaktadır. Grup çalışması 80 dakika sürmüştür. 7. Oturum için ‘Değişen Ben’ grup müdahale programı modüllerinden katılımcıların ihtiyaçlarına göre Modül-A Akran Etkisini Fark Etme ve Yönetme modülü seçilmiştir. Bu modülün amacı katılımcıların davranışları üzerindeki akranlarının etkisini fark etmeleri ve akranlarının onların davranışları üzerindeki olumsuz etkilerini engelleme yollarını keşfetmeleridir. Önceki oturum özeti yapıldıktan sonra akran etkisine dair farkındalık kazanmaya yönelik etkinlik yapılmış, ardından ikinci etkinlik olarak akran etkisini kontrol etmeye yönelik etkinlik yapılmıştır. Etkinliklerin ardından sonlandırma aşamasına geçilmiştir. Bu aşamada oturum özetlemesi üyelerle birlikte yapılmış olup ardından sonraki oturuma kadar hayır diyebilme konusunda öğrencilerin işlevsel ve duruma uygun bir çözümü uygulamaları istenmiştir. Bu oturum daha etkinlik içerikli olduğu için üyeler tarafından daha çok beğenilmiştir.

Liderin Oturum Notları: Modüller uygulanırken öğrencilerin ilgisinin arttığı fark edilmiştir. Oturum sırasında hiç sıkılmadıklarını, keyif aldıklarını ve kendi farkındalıkları için oldukça etkili olduğunu açıkça dile getirmişlerdir.

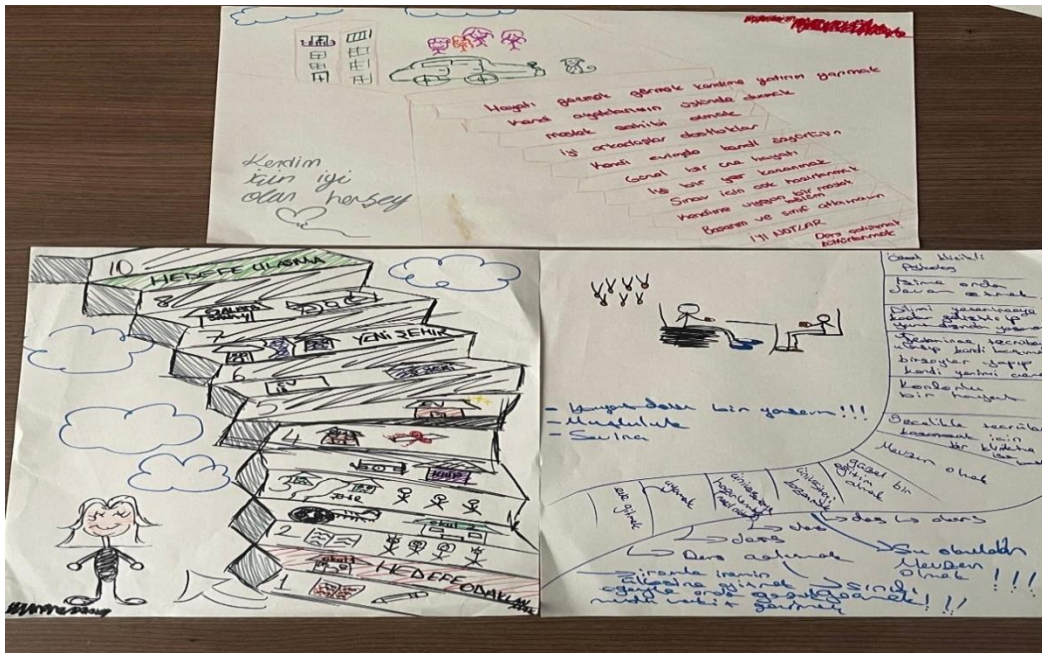
8. Oturum

Sekizinci oturum 29.04.2024 tarihinde 10 katılımcı ile gerçekleşmiştir. Grup çalışması 74 dakika sürmüştür. 8. oturum için ‘Değişen Ben’ grup müdahale programı modüllerinden katılımcıların ihtiyaçlarına göre Modül-U “Umudu Arttırmak” modülü seçilmiştir. Bu modülün amacı öğrencilerin yaşam hedeflerini gözden geçirmelerini sağlamak, bu hedeflerine ulaşma yolları bulmak ve bunlar sonucunda umut düzeylerini arttırmaktır. Bu oturumda davranışlarını yakın ve uzak hedefler olarak değerlendirmelerini amaçlayan “Sihirli Uçan Balon” etkinliği yapılmıştır. Ardından uzak yaşam hedefleri için yakın alt hedefler oluşturmalarını sağlamaya yönelik yaşam merdiveni etkinliği yapılmıştır. Sonrasında oturumun sonlandırma aşamasına geçilerek üyelerle birlikte oturum özetlemesi yapıp bir sonraki haftanın sorumluluğu verilerek oturum sonlandırılmıştır.

Liderin Oturum Notları: Üyelerin bu oturuma ilgileri oldukça yoğundu. “Sihirli Uçan Balon” etkinliği üyeleri hedeflerini belirlemede ve belirledikleri hedeflere ulaşma yolunda nelerin onlara yardımcı olduğunu ya da nelerin onları engellediğini fark etmelerini sağlamıştır. “Yaşam merdivenim etkinliği” ise alt hedeflerini oluşturmada oldukça etkili olmuştur. Aşağıda “Yaşam merdivenim etkinliği” ne ait bazı görseller Görsel 3.1’de verilmiştir.

Görsel 3.1

Yaşam Merdivenim Etkinliği



9. Oturum

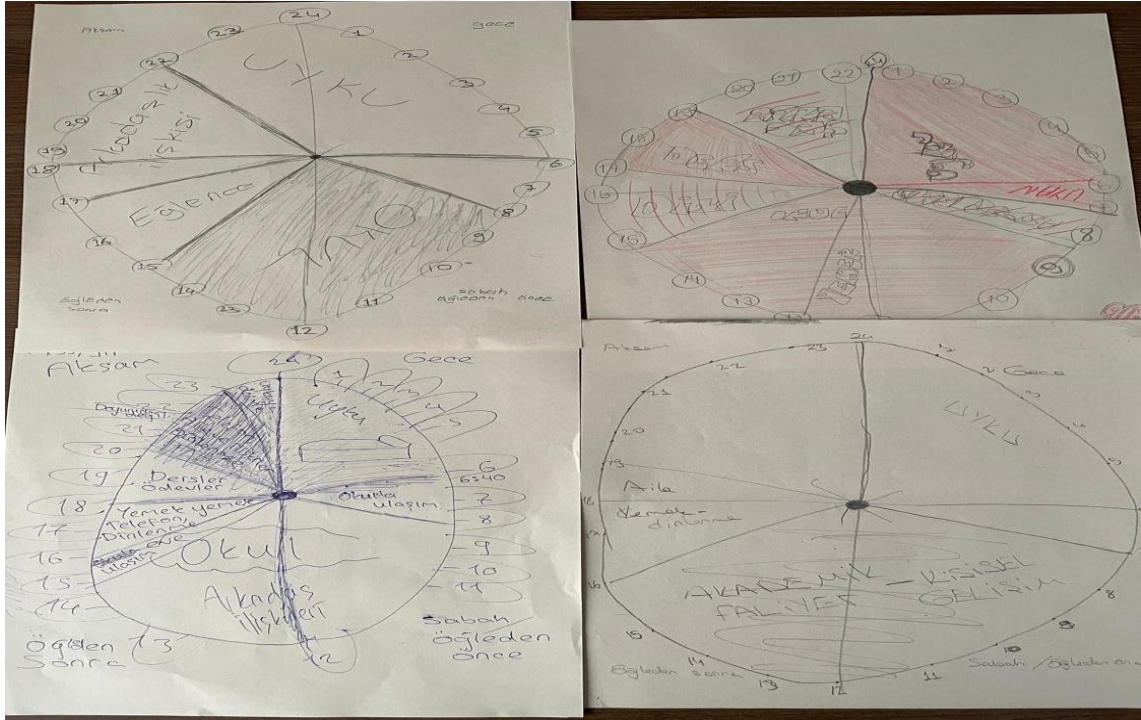
Dokuzuncu oturum 06.05.2024 tarihinde 10 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Grup çalışması 82 dakika sürmüştür. Bu oturum için ‘Değişen Ben’ grup müdahale programı modüllerinden katılımcıların ihtiyaçlarına göre Modül-Z “Zamanı Etkili Yönetme” modülü seçilmiştir. Bu modülün amacı üyelerin zaman yönetimi ile ilgili becerilerini değerlendirmeleri, aynı zamanda zaman yönetimi ile ilgili işlevsel yöntemler geliştirmeleri ve becerilerini artırmalarıdır. Önceki oturumun sorumluluğu gözden geçirildikten sonra bu oturumun etkinliği olan “Zamanımın Kontrolü Bende” etkinliği yapılmıştır. Bu kapsamda üyeler yaşam alanlarına ayırdıkları zamanı gözden geçirmişlerdir. Sonrasında kendi zaman yönetim yöntemlerini gözden geçirmiş ve zamanı nasıl etkili yönetebilecekleri ile ilgili bilgi sahibi olmuşlardır. Grup üyelerinin

etkileşimlerinin ardından sonlandırma aşamasına geçilmiştir. Üyelerle birlikte oturumun özetlenmesinin ardından sorumluluk olarak bir günlerini planlamaları istenmiştir. Bu planlamayı yaparken bugün konuştuğumuz zamanı etkili yönetme stratejilerinden yararlanmaları istenmiştir.

Liderin Oturum Notları: Bu oturumda da diğer modül oturumlarında olduğu gibi ilgi yüksekti. Daha önceki oturumlarda da öğrenciler zamanı yönetme ile ilgili sorunlarından bahsetmişlerdi ve bu oturumun onlar için oldukça önemli olduğunu belirtmişlerdir. Aşağıda “Benim 24 Saatim” adlı etkinliğe dair görseller Görsel 3.2’de yer almaktadır.

Görsel 3.2

Benim 24 Saatim Etkinliği



10. Oturum

Onuncu oturum 14.05.2024 tarihinde 10 üye ile birlikte yapılmıştır. Grup oturumu 90 dakika sürmüştür. Önceki oturumun özetlemesinin ve sorumluluğunun gözden geçirilmesinin ardından sırasıyla; problem oluşturan mevcut internet kullanım davranışını kontrol etmek ve değiştirmek için süreçteki değişimlerine ve gelişimsel yeterliliklerine ilişkin kazanımlarını gözden geçirme, davranışsal hedeflerini gözden geçirme, değişim için yapabildiklerini sürdürebilmeye yönelik yapabileceklerini gözden geçirme ve

yapabildiklerini pekiştirme etkinlikleri yapılmıştır. Ardından 10 haftalık zamanda yaşadıklarını gözden geçirmeleri ve grup sürecini değerlendirmeleri istenmiştir. Grup üyelerinin etkileşimlerinin ardından kapanış aşamasında bu oturumun ve bütün oturumların değerlendirmesi yapılmıştır. Bir ay sonra izleme oturumu için tekrar toplanılacağı hatırlatılarak izleme oturumuna kadar gruptaki hedeflerine ilişkin yaşantılarının günlüğünü tutmaları sorumluluğu verilerek oturum sonlandırılmıştır. 10. oturumun sonunda aynı gün hem deney hem de kontrol grubuna Problemli İnternet Kullanım Ölçeği kullanılarak son test uygulaması yapılmıştır.

Liderin Oturum Notları: Aynı zamanda vedalaşma oturumu olmuştur. Öğrencilerden biri bu vedalaşmaya özel pasta yapmıştır. Oturumun sonunda pasta kesilerek güzel dilekler iletilmiştir. Öğrenciler sürecin bittiği için üzgün olduklarını dile getirmişler ve benzeri bir etkinliğe tekrar katılmak istediklerini belirtmişlerdir.

Deney süresince kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır ve 14.05.2024 tarihinde hem deney grubuna hem de kontrol grubuna son test olarak PİKÖ (Ergen) uygulanmıştır.

3.4.3. Deney sonrasında gerçekleştirilen işlemler

Oturumların bitmesinin üzerinden bir ay geçtikten sonra 14.06.2024 tarihinde deney ve kontrol grubu öğrencilerine izleme ölçümü için tekrar PİKÖ (Ergen) uygulanmıştır. Araştırmanın nitel verileri ise son oturumdan bir ay sonra 14.06.2024 tarihinde yapılan odak grup görüşmesi ile elde edilmiştir. Odak grup görüşmesi 8 öğrenci ile gerçekleşmiş olup 57 dakika sürmüştür. Odak grup görüşmesinde katılımcıların içinde bulundukları anı betimlemeleri, grup yaşantısının etkilerini değerlendirmeleri ve ilerleyen sürece dair planları ile ilgili sorular sorularak “Değişen Ben” Grup Müdahale Programının, ergenlerin internet kullanım davranışlarına, internet kaynaklı bağımlılık belirtilerini azaltmalarına ve yaşamlarına yönelik etkileri değerlendirilmiştir. Kontrol grubuyla yapılması planlanan oturumlar ise yaz tatili sonrası güz döneminde bazı öğrencilerin okuldan ayrılmış olması ve bazılarının da gönüllü olmaması nedeni ile grup kurulamadığı için gerçekleştirilememiştir.

Deney sonrasında nicel ve nitel yöntemler kullanılarak toplanan veriler analiz edilmiştir. Gruptaki üye sayısının az olması nedeniyle analiz yaparken parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Parametrik olmayan testler, istatistiksel analizlerde verilerin belirli bir dağılım varsayımına uymadığı, örneklem büyüklüğünün yetersiz olduğu ya da ölçme

düzeyinin parametrik yöntemlere uygun olmaması durumlarında kullanılan önemli araçlardır (Gravetter ve Wallnau, 2016).

Deneysel çalışma esnasında deney grubundan bir öğrenci 4. Oturum sonrasında okuldan ayrılmıştır. Kontrol grubundan da bir öğrenci okuldan ayrıldığı için deney sürecine 10’ar öğrenci ile devam edilmiştir. Bu öğrencilerin ayrılması sonucunda deney ve kontrol grupları arasında ön-test sonuçları bakımından farklılık olup olmadığını belirlemek için tekrar Mann Whitney U Testi kullanılarak karşılaştırma yapılmış ve bu karşılaştırmaya ait bulgular Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2

Katılımcı Kaybı Sonrasında Deney ve Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı (PİKÖ) ve Alt Ölçekleri Ön-Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamları	U	Z
Problemlı internet kullanımı (genel/toplam)	Deney	10	11.80	118,00	37.00	0.98
	Kontrol	10	9.20	92		
Olumsuz sonuçlar alt boyutu	Deney	10	11.20	112,00	43.00	0.53
	Kontrol	10	9.80	98.00		
Aşırı kullanım alt boyutu	Deney	10	10.75	107.50	47,50	0.19
	Kontrol	10	10.25	102.50		
Sosyal rahatlık alt boyutu	Deney	10	11.55	115,50	39.50	0.80
	Kontrol	10	9.45	94.50		
p>0.05						

Tablo 3.2’de yer alan verileri incelediğimizde ayrılan öğrencilerin verileri çıkarıldığında deney ve kontrol gruplarına devam eden öğrencilerin PİKÖ’den aldıkları toplam

puanlarda ve PİKÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı ve bu farksızlığın varlığını sürdürdüğü görülmektedir.

Araştırmadaki nitel veriler ise öğrencilerin ses kaydı almada gönüllü olmamaları nedeni ile liderin odak grup görüşmesi sırasında ve oturum sonu aldığı notlar dikkate alınarak elde edilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Bu bölümde “Değişen Ben” Grup Müdahale Programı’nın lise öğrencisi ergenlerin problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisine dair öncelikle nicel bulgular yer almaktadır. Ardından yapılan odak grup görüşmesinden elde edilen nitel bulgulara yer verilmiştir.

4.1. “Değişen Ben” Grup Müdahale Programı’nın Lise Öğrencisi Ergenlerin Problemlili İnternet Kullanımı Üzerindeki Etkisine Dair Nicel Bulgular

Bu bölümde “Değişen Ben” Grup Müdahale Programı’nın lise öğrencisi ergenlerin problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisine dair grup içi ve gruplar arası karşılaştırmalara ait istatistiksel verilere yer verilmiştir.

4.1.1. Deney ve kontrol gruplarının ön test- son test- izleme puanlarının deneysel süreçteki değişimine ilişkin bulgular

Bu bölümde deney ve kontrol gruplarının PİKÖ’den elde edilen ön test, son test ve izleme testi toplam puanları ile üç alt boyut (olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal rahatlık) puanlarındaki değişimler tablo ve grafiklerle verilmiştir.

4.1.1.1. Deney grubunun ön test- son test- izleme puanlarının deneysel süreçteki değişimine ilişkin bulgular

Deney grubunda yer alan lise öğrencisi ergenlerin problemlili internet kullanım ölçeği kullanılarak deneysel işlemde bir hafta önce yapılan ön test, deney süreci bitiminde uygulanan son test ve deneysel işlemin bitiminden bir ay sonra uygulanan izleme ölçümlerinden elde edilen puanlar (olumsuz sonuçlar, sosyal fayda ve aşırı kullanım alt boyutları ile birlikte) aşağıda Tablo 4.1 de verilmiştir.

Tablo 4.1

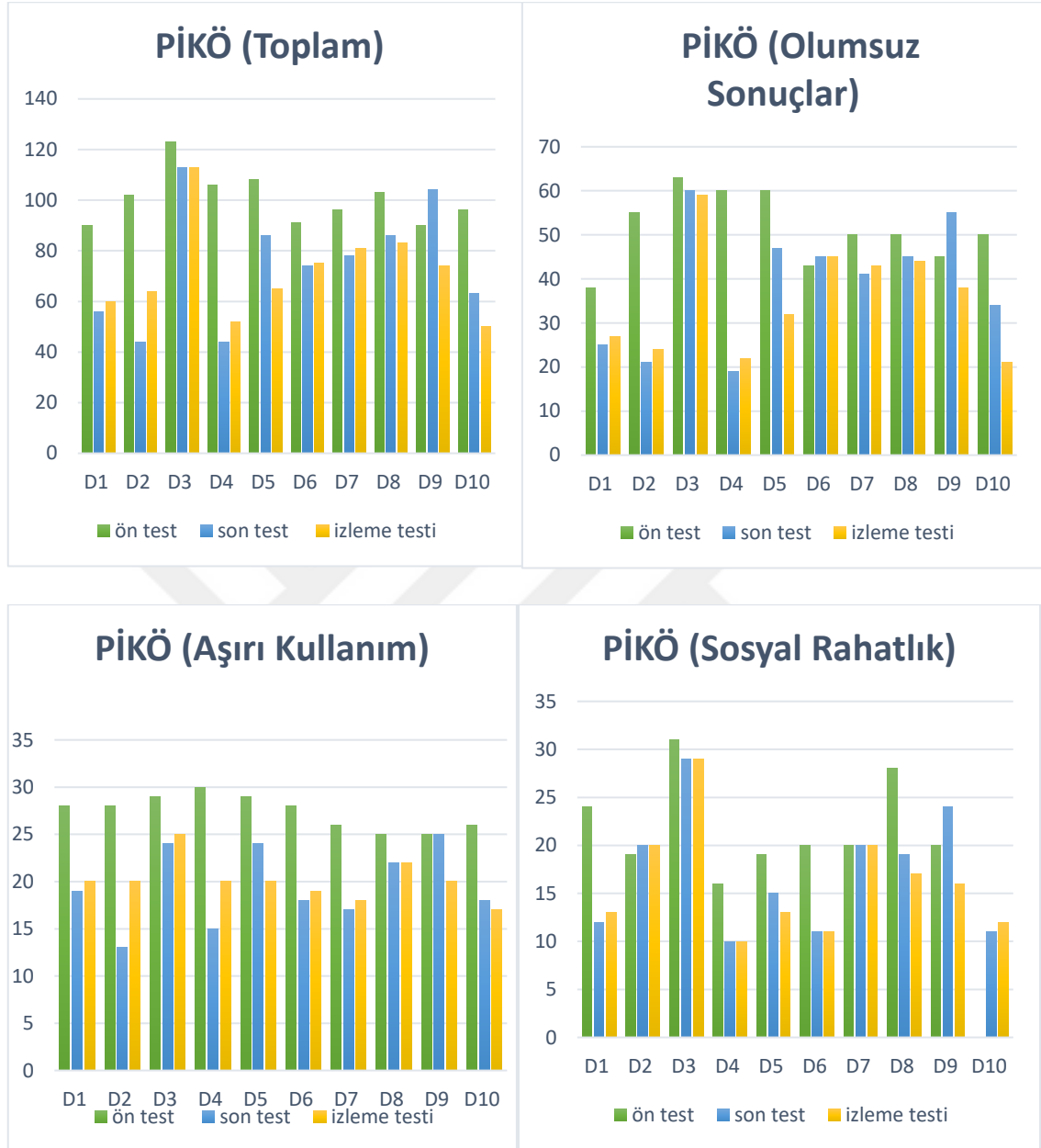
Deney Grubu Problemlı İnternet Kullanımı (PİKÖ) ve Alt Boyutlarına İlişkin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanları

Katılımcı	PİKÖ			Olumsuz sonuçlar			Aşırı kullanım			Sosyal rahatlık		
No	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz
K1	90	56	60	38	25	27	28	19	20	24	12	13
K2	102	44	64	55	21	24	28	13	20	19	20	20
K3	123	113	113	63	60	59	29	24	25	31	29	29
K4	106	44	52	60	19	22	30	15	20	16	10	10
K5	108	86	65	60	47	32	29	24	20	19	15	13
K6	91	74	75	43	45	45	28	18	19	20	11	11
K7	96	78	81	50	41	43	26	17	18	20	20	20
K8	103	86	83	50	45	44	25	22	22	28	19	17
K9	90	104	74	45	55	38	25	25	20	20	24	16
K10	96	63	50	50	34	21	26	18	17	20	11	12
Ort:	100.5	74.8	71.7	51.4	39.2	35.5	27.4	19.5	20.1	21.7	17.1	16.1
Ss:	10.28	23.48	18.36	8.11	14.06	12.41	1.77	4.08	2.18	4.59	6.36	5.74
Ön: öntest Son: sontest İz: izleme testi ort: ortalama ss: standart sapma												

Tablo 4.1’de verilen deney grubuna ait PİKÖ ve alt boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanlarındaki değışikliklerin rahat fark edilebilmeleri için tabloda yer alan puanlar grafiksel olarak aşağıda Şekil 4.1’de gösterilmiştir.

Şekil 4.1

Deney Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı (PİKÖ) ve Alt Boyutlarına Dair Puanların Değişimi.



Şekil 4.1 ve Tablo 4.1 incelendiğinde deney grubunda yer alan on öğrenciden dokuzunun son-test puanlarının ön-test puanlarına göre daha düşük olduğu, bir öğrencinin ise son-test puanının ön-test puanına göre daha yüksek görülmektedir. Deney grubunda yer alan öğrencilerin izleme testi puanlarına bakıldığında ise 4 öğrencinin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre daha düşük olduğu, 5 öğrencinin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre biraz yüksek olduğu, 1 öğrencinin puanının ise değişmediği görülmektedir. Ayrıca tüm öğrencilerin izleme testi puanlarının ön-test puanlarına göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Deney grubunda yer alan öğrencilerin PİKÖ alt boyutlarının puanlarına baktığımızda ise; olumsuz sonuçlar alt boyutunun puanlarında 8 öğrencinin son test puanının ön-test puanına göre daha düşük olduğu görülürken 2 öğrencinin son-test puanı ön-test puanına göre daha yüksek çıkmıştır. Olumsuz sonuçlar alt boyutunun izleme testi puanları incelendiğinde 5 öğrencinin izleme testi puanlarının son test puanlarından daha düşük olduğu, 4 öğrencinin izleme testi puanlarının son-test puanlarından daha yüksek olduğu, 1 öğrencinin ise puanının değişmediği görülmektedir. Aşırı kullanım alt boyutunun puanlarında ise 9 öğrencinin son test puanının ön-test puanına göre daha düşük olduğu görülürken 1 öğrencinin puanının değişmediği görülmektedir. Aşırı kullanım alt boyutunun izleme testi puanları incelendiğinde 3 öğrencinin izleme testi puanlarının son test puanlarından daha düşük olduğu, 6 öğrencinin izleme testi puanlarının son-test puanlarından daha yüksek olduğu, 1 öğrencinin ise puanının değişmediği görülmektedir. Sosyal fayda alt boyutunun puanlarını incelediğimizde ise 7 öğrencinin son test puanının ön-test puanına göre daha düşük olduğu görülürken 2 öğrencinin son-test puanı ön-test puanına göre daha yüksek çıkmıştır, 1 öğrencinin ise puanının değişmediği görülmektedir. Sosyal fayda alt boyutunun izleme testi puanları incelendiğinde 3 öğrencinin izleme testi puanlarının son test puanlarından daha düşük olduğu, 2 öğrencinin izleme testi puanlarının son-test puanlarından daha yüksek olduğu, 5 öğrencinin ise puanının değişmediği görülmektedir.

Sonuç olarak deney grubunda yer alan ergenlerin problemleri internet kullanım biçimlerinde deneysel süreç sonunda bir değişimin var olduğu ve internet kaynaklı bağımlılık belirtilerinde bir azalma veya düşme eğiliminin söz konusu olduğu görülmektedir.

4.1.1.2. Kontrol grubunun ön test-son test puanlarının deneysel süreçteki değişimine ilişkin bulgular

Kontrol grubunda yer alan lise öğrencisi ergenlerin problemleri internet kullanım ölçeği kullanılarak deneysel işlemde bir hafta önce yapılan ön test, deney süreci bitiminde uygulanan son test ve deneysel işlemin bitiminden bir ay sonra uygulanan izleme ölçümlerinden elde edilen puanlar (olumsuz sonuçlar, sosyal fayda ve aşırı kullanım alt boyutları ile birlikte) aşağıda Tablo 4.2 de verilmiştir.

Tablo 4.2

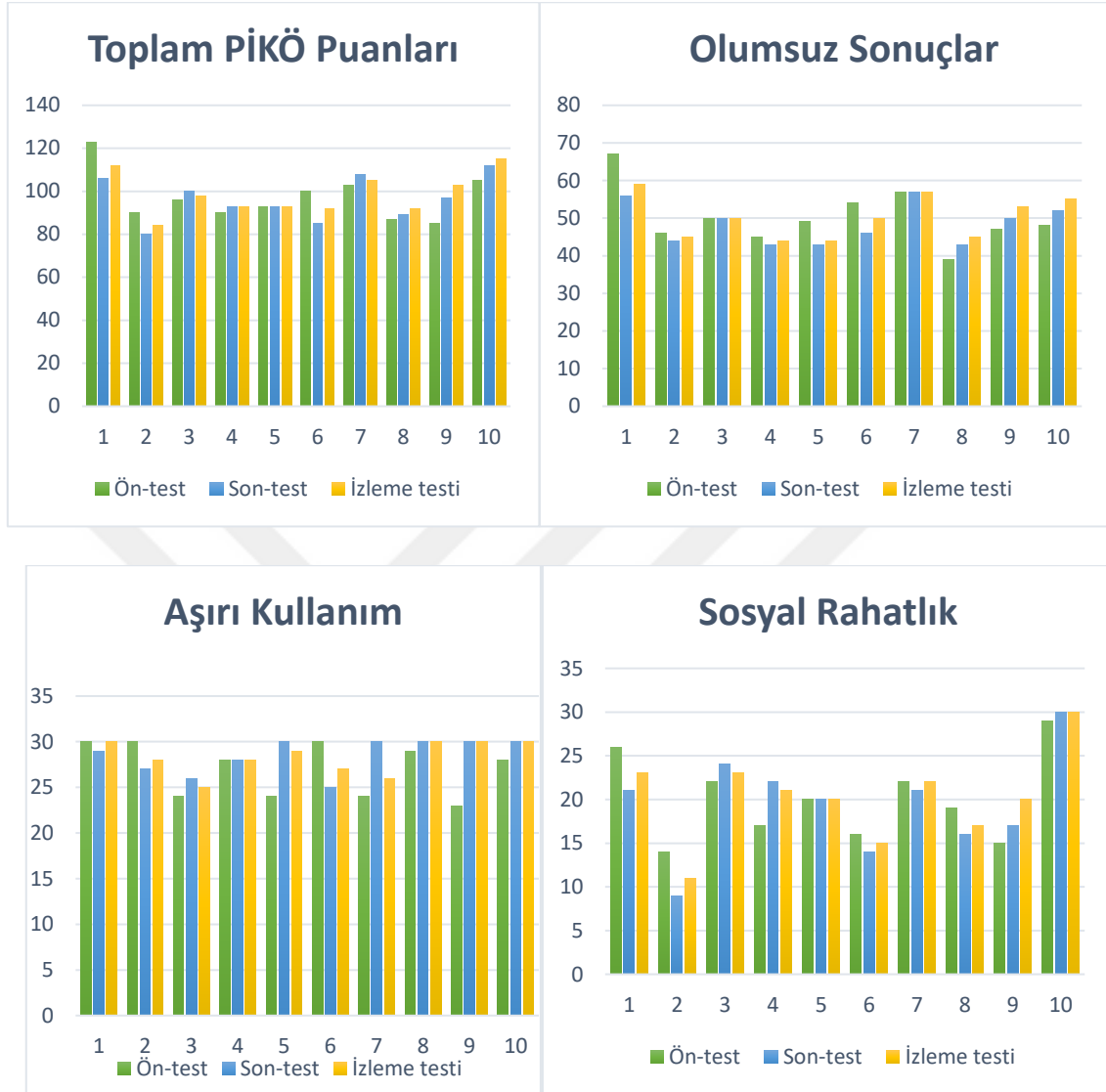
Kontrol Grubu Problemlı İnternet Kullanımı (PİKÖ) ve Alt Boyutlarına İlişkin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanları

Katılımcı	PİKÖ			Olumsuz sonuçlar			Aşırı kullanım			Sosyal rahatlık		
No	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz	Ön	Son	İz
K1	123	106	112	67	56	59	30	29	30	26	21	23
K2	90	80	84	46	44	45	30	27	28	14	9	11
K3	96	100	98	50	50	50	24	26	25	22	24	23
K4	90	93	93	45	43	44	28	28	28	17	22	21
K5	93	93	93	49	43	44	24	30	29	20	20	20
K6	100	85	92	54	46	50	30	25	27	16	14	15
K7	103	108	105	57	57	57	24	30	26	22	21	22
K8	87	89	92	39	43	45	29	30	30	19	16	17
K9	85	97	103	47	50	53	23	30	30	15	17	20
K10	105	112	115	48	52	55	28	30	30	29	30	30
Ort:	97.2	96.3	98.7	50.2	48.4	50.2	27.0	28.5	28.3	20.0	19.4	20.2
Ss:	11.27	10.32	9.84	7.67	5.39	5.63	2.90	1.90	1.82	4.85	5.77	5.13
Ön: öntest Son: sontest İz: izleme testi ort: ortalama ss: standart sapma												

Tablo 4.2’de verilen kontrol grubuna ait PİKÖ ve alt boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanlarındaki değışikliklerin rahat fark edilebilmeleri için tabloda yer alan puanlar grafiksel olarak aşağıda Şekil 4.2’de gösterilmiştir.

Şekil 4.2

Deney Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı (PİKÖ) ve Alt Boyutlarına Dair Puanların Değişimi.



Şekil 4.2 ve Tablo 4.2 incelendiğinde kontrol grubunda yer alan on öğrenciden üçünün son-test puanlarının ön-test puanlarına göre daha düşük olduğu, altı öğrencinin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre daha yüksek olduğu, bir öğrencinin ise son-test puanı ile ön-test puanı arasında fark olmadığı görülmektedir. Ancak bu düşüş ve yükselişlerde belirgin bir fark olmadığı da görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin izleme testi puanlarına bakıldığında ise iki öğrencinin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre daha düşük olduğu, altı öğrencinin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre daha yüksek olduğu, iki öğrencinin ise izleme testi puanları ile son-test puanlarının eşit olduğu görülmektedir. Ancak yine puanlar arasında büyük farklar olmadığı da görülmektedir. PİKÖ' nün alt boyutlarından olan olumsuz sonuçlar puanlarına baktığımızda ise; beş öğrencinin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre

daha düşük olduğu, üç öğrencinin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre daha yüksek olduğu, iki öğrencinin ise ön-test puanları ile son-test puanlarının aynı olduğu görülmektedir. Öğrencilerin izleme testi puanlarını incelediğimizde; iki öğrencinin izleme testi puanlarının son-test puanlarına kıyasla daha düşük olduğu, altı öğrencinin izleme testi puanlarının son-test puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu, iki öğrencinin ise, izleme testi puanları ile son-test puanlarının aynı olduğu görülmektedir. PİKÖ'nün bir başka alt boyutu olan aşırı kullanım puanlarına baktığımızda; üç öğrencinin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre daha düşük olduğu, altı öğrencinin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre daha yüksek olduğu, bir öğrencinin ise ön-test puanları ile son-test puanlarının aynı olduğu görülmektedir. Öğrencilerin izleme testi puanlarını incelediğimizde; üç öğrencinin izleme testi puanlarının son-test puanlarına kıyasla daha düşük olduğu, üç öğrencinin izleme testi puanlarının son-test puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu, dört öğrencinin ise, izleme testi puanları ile son-test puanlarının aynı olduğu görülmektedir. PİKÖ'nün son alt boyutu olan sosyal fayda puanlarına baktığımızda; beş öğrencinin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre daha düşük olduğu, dört öğrencinin son-test puanlarının ön-test puanlarına göre daha yüksek olduğu, bir öğrencinin ise ön-test puanları ile son-test puanlarının aynı olduğu görülmektedir. Öğrencilerin izleme testi puanlarını incelediğimizde; iki öğrencinin izleme testi puanlarının son-test puanlarına kıyasla daha düşük olduğu, altı öğrencinin izleme testi puanlarının son-test puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu, iki öğrencinin ise, izleme testi puanları ile son-test puanlarının aynı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön-test, son-test ve izleme testi puanları dikkate alındığında puanlardaki iniş çıkışların değişken olduğu ve puanlar arasında anlamlı bir örüntü oluşturacak biçimde bir değişimin ortaya çıkmadığı görülmektedir.

4.1.2. Problemlı internet kullanım düzeylerine ilişkin grup içi karşılaştırmalardan elde edilen bulgular

Bu bölümde deney ve kontrol gruplarının Problemlı internet kullanım ölçeğinden elde edilen ön-test, son-test, izleme testi toplam puanlarından elde edilen veriler ile PİKÖ olumsuz sonuçlar, aşırı kullanım ve sosyal fayda alt ölçeklerinden elde edilen ön-test, son-test, izleme testi puanlarından elde edilen veriler kendi aralarında karşılaştırılmıştır.

4.1.2.1. Deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testi genel problemli internet kullanımı ve problemli internet kullanımı alt boyutlarına ilişkin puanlarının karşılaştırılması

Bu bölümde araştırmanın 1. Denencesi olan “Deney grubundaki öğrencilerin deneysel işlem sonrası problemli internet kullanım düzeyleri ile ilgili son test puanları ve izleme puanları (problemli internet kullanımı ile bu kullanımın olumsuz sonuçlar, internetin aşırı kullanımı ve sosyal fayda alt boyutları çerçevesinde), ön test puanlarından anlamlı bir şekilde daha düşüktür.” denencesini sınamak amacıyla veriler analiz edilmiş ve Friedman Mertebeler Testi ile puanlar karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.3’de yer almaktadır.

Tablo 4.3

Deney Grubunun Problemli İnternet Kullanımı ve Alt Boyutlarının Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

		Ölçümler	Sıra ortalama	sd	x ²
Problemli Kullanımı (genel/toplam)	internet	Ön-test	2.90	2	12.46**
		Son-test	1.55		
		İzleme testi	1.55		
Olumsuz sonuçlar alt boyutu	alt	Ön-test	2.70	2	7.74*
		Son-test	1.75		
		İzleme testi	1.55		
Aşırı kullanım alt boyutu	alt	Ön-test	2.95	2	14.57***
		Son-test	1.40		
		İzleme testi	1.65		
Sosyal rahatlık alt boyutu	alt	Ön-test	2.60	2	7.00*
		Son-test	1.80		
		İzleme testi	1.60		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, $n = 11$

Tablo 4.3 deki sonuçları incelediğimizde deney grubunun hem toplam PİKÖ puanında hem de PİKÖ alt boyutları puanlarında ön-test, son-test ve izleme testi arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla veriler Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Toplam puanların karşılaştırılmasında elde edilen bulgular Tablo 4.4 de verilmiştir.

Tablo 4.4

Deney Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının (Toplam) İkili Karşılaştırılmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili karşılaştırmalar		N	Sıra ortalaması	Sıra toplamları	Z
Ön-test	Negatif sıra	9	5.89	53	2.60**
Son-test	Pozitif sıra	1	2	2	
	Eşit	0			
Ön-test	Negatif sıra	10	5.50	55	2.80**
İzleme-testi	Pozitif sıra	0			
	Eşit	0			
Son-test	Negatif sıra	4	6.38	25.50	0.36
İzleme-testi	Pozitif sıra	5	3.90	19.50	
	Eşit	1			

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo 4.4 ‘yi incelediğimizde deney grubunda yer alan öğrencilerin toplam PİKÖ puanlarında ön test – son test ortalamalarını karşılaştırdığımızda anlamlı bir farklılık görülmektedir. Deney grubuna uygulanan son testte 9 öğrencinin puanlarının ön teste göre daha düşük olduğu, 1 öğrencinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca ön test ve izleme testi ortalamalarının karşılaştırılmasında da anlamlı bir şekilde fark görülmektedir ve tüm öğrencilerin izleme testi puanlarının ön teste göre daha düşük olduğu görülmektedir. Son-test – izleme testi ortalamalarına baktığımızda ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir. İzleme testi puanları son teste göre 4 öğrencinin daha düşükken, 5 öğrencinin daha yüksektir ve 1 öğrencinin puanı değişmemiştir.

Deney grubunda yer alan öğrencilerin PİKÖ alt boyutlarından olan olumsuz sonuçlar alt boyutuna ilişkin veriler de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ait bulgular tablo 4.5’te verilmiştir.

Tablo 4.5

Deney Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı Olumsuz Sonuçlar Alt Boyutu n-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının İkili Karşılaştırılmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili karşılaştırmalar		N	Sıra ortalaması	Sıra toplamları	Z
Ön-test	Negatif sıra	8	6.13	49	2.19*
Son-test	Pozitif sıra	2	3	6	
	Eşit	0			
Ön-test	Negatif sıra	9	6.00	54	2.70**
İzleme-testi	Pozitif sıra	1	1.00	1	
	Eşit	0			
Son-test	Negatif sıra	5	5.40	27.00	0.54
İzleme-testi	Pozitif sıra	4	4.50	18.00	
	Eşit	1			

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo 4.5 ‘yi incelediğimizde deney grubunda yer alan öğrencilerin olumsuz sonuçlar alt boyutu puanlarında ön test – son test ortalamalarını karşılaştırdığımızda anlamlı bir farklılık görülmektedir. Deney grubuna uygulanan son testte 8 öğrencinin puanlarının ön teste göre daha düşük olduğu, 2 öğrencinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca ön test ve izleme testi ortalamalarının karşılaştırılmasında da anlamlı bir şekilde fark görülmektedir. 9 öğrencinin izleme testi puanlarının ön teste göre daha düşük olduğu, 1 öğrencinin ise izleme testi puanının daha yüksek olduğu görülmektedir. Son-test – izleme testi ortalamalarına baktığımızda ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir. İzleme testi puanları son teste göre 5 öğrencinin daha düşükken, 4 öğrencinin daha yüksektir ve 1 öğrencinin puanı değişmemiştir.

Deney grubunda yer alan öğrencilerin PİKÖ alt boyutlarından olan aşırı kullanım alt boyutuna ilişkin veriler de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ait bulgular tablo 4.6’te verilmiştir.

Tablo 4.6

Deney Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı Aşırı Kullanım Alt Boyutu Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının İkili Karşılaştırılmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili karşılaştırmalar		N	Sıra ortalaması	Sıra toplamları	Z
Ön-test	Negatif sıra	9	5.00	45	2.67**
Son-test	Pozitif sıra	0	-	-	
	Eşit	1			
Ön-test	Negatif sıra	10	5.50	55	2.82**
İzleme-testi	Pozitif sıra	0	-	-	
	Eşit	0			
Son-test	Negatif sıra	3	5.50	16.50	0.72
İzleme-testi	Pozitif sıra	6	4.75	28.50	
	Eşit	1			

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo 4.6 ‘yi incelediğimizde deney grubunda yer alan öğrencilerin aşırı kullanım alt boyutu puanlarında ön test – son test ortalamalarını karşılaştırdığımızda anlamlı bir farklılık görülmektedir. Deney grubuna uygulanan son testte 9 öğrencinin puanlarının ön teste göre daha düşük olduğu, 1 öğrencinin ise puanının değişmediği görülmektedir. Ayrıca ön test ve izleme testi ortalamalarının karşılaştırılmasında da anlamlı bir şekilde fark görülmektedir ve tüm öğrencilerin izleme testi puanlarının ön teste göre daha düşük olduğu görülmektedir. Son-test – izleme testi ortalamalarına baktığımızda ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir. İzleme testi puanları son teste göre 3 öğrencinin daha düşükken, 6 öğrencinin daha yüksektir ve 1 öğrencinin puanı değişmemiştir.

Deney grubunda yer alan öğrencilerin PİKÖ alt boyutlarından olan sosyal fayda/rahatlık alt boyutuna ilişkin veriler de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ait bulgular tablo 4.7’te verilmiştir.

Tablo 4.7

Deney Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı Sosyal Fayda/Rahatlık Alt Boyutu Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının İkili Karşılaştırılmalarına İlişkin Wilcoxon İşaretlı Sıralar Testi Sonuçları

İkili karşılaştırmalar		N	Sıra ortalaması	Sıra toplamları	Z
Ön-test	Negatif sıra	7	5.79	40.50	2.14*
Son-test	Pozitif sıra	2	2.25	4.50	
	Eşit	1			
Ön-test	Negatif sıra	8	5.50	44.00	2.55**
İzleme-testi	Pozitif sıra	1	1.00	1.00	
	Eşit	1			
Son-test	Negatif sıra	3	4.00	12.00	1.22
İzleme-testi	Pozitif sıra	2	1.50	3.00	
	Eşit	5			

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Tablo 4.7 ‘yi incelediğimizde deney grubunda yer alan öğrencilerin sosyal fayda/rahatlık alt boyutu puanlarında ön test – son test ortalamalarını karşılaştırdığımızda anlamlı bir farklılık görülmektedir. Deney grubuna uygulanan son testte 7 öğrencinin puanlarının ön teste göre daha düşük olduğu, 2 öğrencinin puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir ve 1 öğrencinin puanının değişmediği görülmektedir. Ayrıca ön test ve izleme testi ortalamalarının karşılaştırılmasında da anlamlı bir şekilde fark görülmektedir. 8 öğrencinin izleme testi puanlarının ön teste göre daha düşük olduğu, 1 öğrencinin ise izleme testi puanının daha yüksek olduğu ve 1 öğrencinin puanının değişmediği görülmektedir. Son-test – izleme testi ortalamalarına baktığımızda ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir. İzleme testi puanları son teste göre 3 öğrencinin daha düşüken, 2 öğrencinin daha yüksektir ve 5 öğrencinin puanı değişmemiştir.

Sonuç olarak, deney grubunda yer alan ergenlerin ön test-son-test-izleme testi sonuçları analiz edildiğinde, araştırmanın birinci denencesi olan “deney grubundaki öğrencilerin deneysel işlem sonrası problemlı internet kullanım düzeyleri ile ilgili son test puanları ve izleme puanları (problemlı internet kullanımı ile bu kullanımın olumsuz sonuçlar, internetin aşırı kullanımı ve sosyal fayda alt boyutları çerçevesinde), ön test puanlarından anlamlı bir şekilde daha düşüktür” denencesinin doğrulandığı ortaya çıkmıştır. Böylece, deney grubunda deneysel işlem etkili olmuş ve program ergenlerin internet kaynaklı bağımlılık belirtilerinin azalmasına katkı sağlamıştır.

4.1.2.2. Kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testi genel problemli internet kullanımı ve problemli internet kullanımı alt boyutlarına ilişkin puanlarının karşılaştırılması

Bu bölümde araştırmanın 2. Denencesi olan “Kontrol grubundaki öğrencilerin problemli internet kullanım düzeyleri ile ilgili son test puanları ve izleme puanları (problemli internet kullanımı ile bu kullanımın olumsuz sonuçlar, internetin aşırı kullanımı ve sosyal fayda alt boyutları çerçevesinde), ile ön test puanları arasında anlamlı bir biçimde fark yoktur” denencesini sınamak amacıyla veriler analiz edilmiş ve Friedman Mertebeler Testi ile puanlar karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.8’de yer almaktadır.

Tablo 4.8

Kontrol Grubunun Problemli İnternet Kullanımı ve Alt Boyutlarının Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler			Sıra ortalama	sd	x ²
Problemli internet kullanımı (genel/toplam)	alt	Ön-test	1.70	2	2.46
		Son-test	1.95		
		İzleme testi	2.35		
Olumsuz sonuçlar alt boyutu	alt	Ön-test	2.20	2	4.75
		Son-test	1.50		
		İzleme testi	2.30		
Aşırı kullanım alt boyutu	alt	Ön-test	1.65	2	2.31
		Son-test	2.15		
		İzleme testi	2.20		
Sosyal rahatlık alt boyutu	alt	Ön-test	2.05	2	1.24
		Son-test	1.75		
		İzleme testi	2.20		

Tablo 4.8’deki sonuçları incelediğimizde kontrol grubunun hem toplam problemli internet kullanımı puanlarında hem de tüm alt boyutlar puanlarında ön-test, son-test ve izleme testi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Dolayısıyla araştırmanın 2. Denencesi olan “Kontrol grubundaki öğrencilerin problemli internet kullanım düzeyleri ile ilgili son test puanları ve izleme puanları (problemli internet kullanımı ile bu kullanımın olumsuz sonuçlar, internetin aşırı kullanımı ve sosyal fayda alt boyutları çerçevesinde), ile ön test puanları arasında anlamlı bir biçimde fark yoktur” denencesi

doğrulanmıştır ve beklentilere uygun bir biçimde kontrol grubunun internet kullanımlarında herhangi bir değişim yaşanmamıştır.

4.1.3. Gruplar arası karşılaştırmalara ilişkin bulgular

Bu bölümde araştırmanın deney ve kontrol grupları arasında yapılan karşılaştırmalara ait bulgular yer almaktadır. Deney öncesi işlemler bölümünde de açıklandığı üzere, deney öncesinde deney ve kontrol grubunun ön-test puanları karşılaştırılmış ve aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Tablo 3.2). Bu çerçevede deney ve kontrol grubunun son-test puanları ve izleme testi puanları karşılaştırılmıştır ve elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

4.1.3.1. Deney ve kontrol gruplarının problemlı internet kullanımı ve alt boyutları son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulguları

Bu bölümde araştırmanın 3. denencesi olan “Deneysel işlem öncesi ön test puanları anlamlı bir biçimde farklılık göstermeyen deney grubu ve kontrol grubunun deneysel işlem sonrası son test puanları karşılaştırıldığında, deney grubunun son test puanları kontrol grubundan anlamlı bir biçimde daha düşüktür” denencesini sınamak amacıyla veriler analiz edilmiş, Mann Whitney U testi ile veriler karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.9’da yer almaktadır.

Tablo 4.9

Deney Ve Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı (PİKÖ) ve Alt Ölçekleri Son-Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamları	U	Z
Problemlı internet Kullanımı (genel/toplam)	Deney	10	7.60	76,00	21.00	2.20*
	Kontrol	10	13.40	134.00		
Olumsuz sonuçlar alt boyutu	Deney	10	8.60	86.00	31.00	1.44
	Kontrol	10	12.40	124.00		
Aşırı kullanım alt boyutu	Deney	10	5.55	55.50	0,50	3.78**
	Kontrol	10	15.45	154.50		
Sosyal rahatlık alt boyutu	Deney	10	9.15	91.50	36.50	1.02
	Kontrol	10	11.85	118.50		
*p<0.05 **p<0.01						

Tablo 4.9’de yer alan sonuçları incelediğimizde problemlı internet kullanımı toplam puanında ve aşırı kullanım alt boyutunda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Olumsuz sonuçlar ve sosyal rahatlık alt boyutlarında ise anlamlı farklılık görülmemekle birlikte sıra ortalamalarını ve sıra toplamlarını incelediğimizde her iki alt boyutta da kontrol grubunun puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak araştırmanın üçüncü denencesi olan “deneysel işlem öncesi ön test puanları anlamlı bir biçimde farklılık göstermeyen deney grubu ve kontrol grubunun deneysel işlem sonrası son test puanları karşılaştırıldığında, deney grubunun son test puanları kontrol grubundan anlamlı bir biçimde daha düşüktür” denencesinin kısmen doğrulandığı (problemlı internet kullanımı toplam puanında ve aşırı kullanım alt boyutunda) görülmektedir.

4.1.3.2. Deney ve kontrol gruplarının problemlı internet kullanımı ve alt boyutları izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Bu bölümde araştırmanın 4. denencesi olan “Deneyisel işlem öncesi ön test puanları anlamlı bir biçimde farklılık göstermeyen deney grubu ve kontrol grubunun deneyisel işlemden 1 ay sonra izleme testi puanları karşılaştırıldığında, deney grubunun izleme testi puanları kontrol grubundan anlamlı bir biçimde daha düşüktür” denencesini sınamak amacıyla veriler analiz edilmiş Mann Whitney U testi ile veriler karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.10’da yer almaktadır.

Tablo 4.10

Katılımcı Kaybı Sonrasında Deney ve Kontrol Grubunun Problemlı İnternet Kullanımı (PİKÖ) ve Alt Ölçekleri İzleme-Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamları	U	Z
Problemlı internet kullanımı (genel/toplam)	Deney	10	6.40	64,00	9.00	3.10**
	Kontrol	10	14.60	146.00		
Olumsuz sonuçlar alt boyutu	Deney	10	6.85	68.50	13.50	2.77**
	Kontrol	10	14.15	141.50		
Aşırı kullanım alt boyutu	Deney	10	5.55	55.50	0,50	3.78**
	Kontrol	10	15.45	154.50		
Sosyal rahatlık alt boyutu	Deney	10	8.00	80.00	25.00	1.90
	Kontrol	10	13.00	130.00		
*p<0.05 **p<0.01						

Tablo 4.10’da yer alan sonuçları incelediğimizde problemlı internet kullanımı izleme testi toplam puanında, olumsuz sonuçlar ve aşırı kullanım alt boyutunda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Sosyal rahatlık alt boyutunda ise

anlamalı bir farklılık görülmemekle birlikte sıra ortalamalarını ve sıra toplamalarını incelediğimizde kontrol grubunun puanlarının deney grubuna göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, araştırmanın denencesi olan “deneysel işlem öncesi ön test puanları anlamalı bir biçimde farklılık göstermeyen deney grubu ve kontrol grubunun deneysel işlemde bir ay sonra izleme testi puanları karşılaştırıldığında, deney grubunun izleme testi puanları kontrol grubundan anlamalı bir biçimde daha düşüktür” denencesinin büyük ölçüde doğrulandığı (problemlerli internet kullanımı toplam puanında ile olumsuz sonuçlar ve aşırı kullanım alt boyutlarında) görülmektedir.

4.2. “Değişen Ben” Grup Müdahale Programı’nın Lise Öğrencisi Ergenlerin Problemlerli İnternet Kullanımı Üzerindeki Etkisine Dair Nitel Bulgular

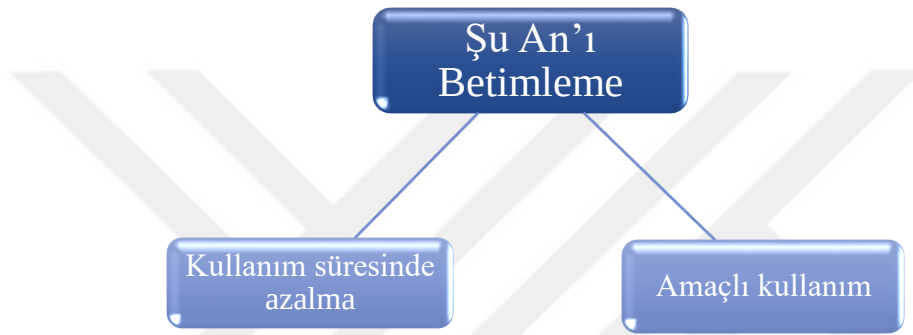
Programının etkililiğinin daha ayrıntılı bir şekilde değerlendirmek amacıyla “araştırmada ergenlerin problemlerli internet kullanım düzeyini azaltmaya yönelik “Değişen Ben” Grup Müdahale Programı, ergenlerin internet kullanım davranışlarına, internet kaynaklı bağımlılık belirtilerini azaltmalarına ve yaşamlarına yönelik etkileri nelerdir/nasıldır?” araştırma sorusuna yanıt aranmıştır. Bu çerçevede deney grubunda yer alan öğrencilerle deney süreci bitiminden bir ay sonra odak grup görüşmesi yapılarak nitel bulgular elde edilmiştir. Odak grup görüşmesi 8 öğrenci ile gerçekleşmiş ve 57 dakika sürmüştür. Odak grup görüşme nitel verilerinin analizi betimsel analiz ile içerik analizi yapılmıştır. Odak Grup Görüşme Formu’nda yer alan şu anki internet kullanımlarını betimleyen beş soru, grup yaşantısının etkilerine dair üç soru, ilerleyen sürece ilişkin bir soru olmak üzere açık uçlu sorular bulunmaktadır. Görüşme formunda üç bölüme ayrılan sorular (“Şu An’ı Betimleme”, “Grup Yaşantısının Etkilerini Değerlendirme” ve “İlerleyen Sürece İlişkin Değerlendirme”) çerçevesinde bu önceden belirlenmiş ana temalara dayalı olarak betimsel analiz yapılmıştır. Bu kapsamda, ana temalara ilişkin grup görüşmesinden elde edilen katılımcı ifadelerinin içerik analizleri yapılmıştır. Katılımcıların bu ifadelerinin içeriğine dayalı olarak kodlamalar ve bu kodlardan alt temalara ulaşılmıştır. Verilerin güvenilirliği açısından kodlamalar araştırmacı ve bir uzman tarafından ayrı ayrı yapılmıştır ve yapılan kodlamalar karşılaştırılarak ortak kodlamalar ve alt temalara ulaşılmıştır. Belirlenen ana temalara bağlı alt temalar, açıklamaları ve örnek üye cümleleri aşağıda yer almaktadır.

1. Bölüm: Şu An'ı Betimleme

Odak görüşmesinin birinci bölümünde öğrencilerin öncelikle içinde bulundukları anı değerlendirmeleri istenmiştir. O anki internet kullanım düzeyleri, amaçları ve internet kullanımını kontrol etmede yaşadıkları güçlükler sorulmuştur. “Şu An'ı Betimleme” ana temasına ilişkin alt temalar Şekil 4.3’te verilmiştir.

Şekil 4.3

“Şu An'ı Betimleme” Ana Temasının Alt Temaları.



Şekil 4.3’te görüldüğü gibi “Şu An'ı Betimleme” ana temasının alt temaları “kullanım süresinde azalma” ve “amaçlı kullanım” olarak ortaya çıkmıştır. Bu alt temalara ilişkin üyelerin verdiği örnek cevaplar aşağıda verilmiştir:

“Önceden çok fazla oyun oynuyordum artık oyun oynarken otumlarda konuştuklarımız aklıma geliyor ve bir çeşit suçluluk hissediyorum ve oyunu daha kısa sürede kapatıyorum ve artık arkadaşlarımın ısrarlarına hayır diyebiliyorum” (üye 1)

“Kendime süre sınırı koydum ve genelde uyuyorum ona çok nadiren aştığım oluyor” (üye 3)

“Şu anda eskisine göre daha az internet kullanıyorum ve daha faydalı kullanmaya çalışıyorum” (üye 4)

“Aslında benim internet kullanımım süre olarak çok değişmedi ancak ben de daha faydalı kullanıyorum sosyal medya da geçirdiğim süre azaldı onun yerine gelişime katkısı olduğunu düşündüğüm videolar izliyorum hatta ders videoları izliyorum” (üye 5)

“Hala zorlanıyorum internet kullanımımı kontrol etme de bazen farkında olmadan internet başında uzun zaman geçirdiğim oluyor ama bu eskiye göre çok daha az oluyor diyebilirim” (üye 6)

“Bazen yine ipin ucunu kaçırdığım oluyor. Genelde telefonumdan bakıyorum ne kadar kullandığıma eğer çoksa sonraki günlerde dikkat ediyorum” (üye 8)

Yukarıda verilen örnek ifadelerden de anlaşılacağı üzere öğrencilerin internet kullanım sürelerinde azalma eğilimi olmuştur ve internet kullanım amaçları eskisine göre olumlu yönde değişiklik göstermiştir.

2. Bölüm: Grup Yaşantısının Etkilerini Değerlendirme

Odak grup görüşmesinin ikinci bölümünde ise üyelerden grup yaşantısının etkilerini değerlendirmeleri kapsamında grup çalışmasına ilişkin akıllarında kalanlar, grup çalışmasının internet kullanımlarına ve yaşamlarına etkilerine dair sorular sorulmuştur. “Grup Yaşantısının Etkilerini Değerlendirme” ana temasına ilişkin alt temalar Şekil 4.4’te verilmiştir.

Şekil 4.4

“Grup Yaşantısının Etkilerini Değerlendirme” Ana Temasının Alt Temaları



Şekil 4.4’te görüldüğü gibi “Grup Yaşantısının Etkilerini Değerlendirme” ana temasının alt temaları “Farkındalık Kazanma” ve “Farklı alanlarda fayda” olarak ortaya çıkmıştır. Bu alt temalara ilişkin üyelerin verdiği örnek cevaplar aşağıda verilmiştir:

“Açıkçası verdiğiniz bazı formları doldururken ben ne kadar çok internet kullandığımı fark ettim. Telefonuma baktığımda günlük 9-10 saati bulan internet kullanımım olmuş. Forma yazarken utandım. Bunu fark etmem bile bana büyük katkı sağladı” (üye 2)

“Grup yaşantısının internet kullanımımı azaltmamda faydası oldu ancak başka konularda da faydası oldu özellikle son oturumlarda yaptığımız modüllerdeki etkinlikler hem eğlenceliydi hem de çok faydalıydı” (üye 3)

“Gruba katılırken öylesine katıldım biraz aslında başlarda da bırakmayı düşündüm ama ilerledikçe hem kendimde olan sorunları fark ettim hem de burada olmaktan daha çok keyif almaya başladım. Kesinlikle bana faydası olduğunu söyleyebilirim” (üye 4)

“Benim için de farklı konularda katkısı daha büyük başlangıçta çok çekingendim ama oturumlar boyunca gitgide çekingenliğim azaldı ve bu oturumlar dışında da faydalı oldu” (üye 7)

“Ben de internet kullanımımın çok fazla olduğunu haftalık verdiğiniz görevleri yaparken fark ettim ve rahatsızlık duydum. Fazla kullandığımı biliyordum ama bu kadar olduğunu bilmiyordum. İlk oturumlarda sıkılmışım aslında biraz ama bahsettiğim durumu fark edince oturumlara daha fazla ilgi duymaya başladım” (üye 8)

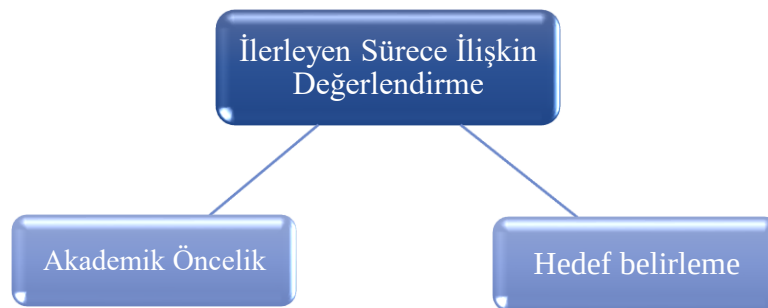
Yukarıda verilen örnek ifadelerden de anlaşılacağı üzere grup yaşantısında öğrenciler önce kendi internet kullanım süreleri ve amaçları ile ilgili farkındalık kazanmışlardır. Ayrıca verilen cevaplardan öğrencilerin sadece internet kullanımı ile ilgili değil farklı alanlarda da gelişim gösterdiği söylenebilir.

3. Bölüm: İlerleyen Sürece İlişkin Değerlendirme

Odak grup görüşmesinde son olarak ilerleyen sürece ilişkin planları hakkında öğrencilerin görüşleri alınmıştır. “İlerleyen Sürece İlişkin Değerlendirme” ana temasına ilişkin alt temalar Şekil 4.5’te verilmiştir.

Şekil 4.5

“İlerleyen Sürece İlişkin Değerlendirme” Ana Temasının Alt Temaları



Şekil 4.5’te görüldüğü gibi “İlerleyen Sürece İlişkin Değerlendirme” ana temasının alt temaları “Akademik Öncelik” ve “Hedef belirleme” olarak ortaya çıkmıştır. Bu alt temalara ilişkin üyelerin verdiği örnek cevaplar aşağıda verilmiştir:

“Şu anda ilk hedefim üniversite kazanmak dolayısıyla internette boşa vakit geçirmek istemiyorum. Ders çalışmak için interneti kullanabilirim” (üye 3)

“Bundan sonra yapmak istediğim şey vaktimi daha değerli kullanmak, zaman yönetimi ile ilgili bir etkinlik yapmıştık orada da konuştuğumuz gibi her şeye vaktimiz var aslında yeter ki zaman yönetimini iyi yapalım” (üye 5)

“Daha sonrası için hedefim interneti daha faydalı kullanmak madem bu konuya ilgiliyim internette boş boş gezinmek yerine yazılım öğrenmeyi düşünüyorum” (üye 6)

“Ders çalışmaya başladım ve bunu devam ettirmeyi planlıyorum” (üye 7)

“İnterneti ders çalışmak ya da dil öğrenmek gibi faydalı işler için kullanmayı planlıyorum” (üye 8)

Yukarıda verilen örnek ifadelerden de anlaşılacağı üzere öğrenciler ilerleyen süreçlere ilişkin interneti; hedefleri doğrultusunda, akademik yaşantılarına öncelik vererek daha verimli bir şekilde kullanmayı planlamaktadırlar.

Yapılan odak grup görüşmesinin analizinden yola çıkarak grup sürecine katılan öğrencilerin grup süresince farkındalık yaşadıklarını ve çeşitli konularda grup sürecini faydalı bulduklarını, oturumlardan sonra da grup sürecinde yaşadıklarının etkisini gördüklerini, yaşamlarında interneti daha sınırlı ve amaçlı kullandıklarını ve geleceğe yönelik hedeflerine dair olumlu adımlar attıklarını söyleyebiliriz. Dolayısıyla araştırmanın nitel bulguları da nicel bulguları desteklemekte ve uygulanan “Değişen Ben” programının etkililiğine işaret etmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde öncelikle “Değişen Ben” Grup Müdahale Programı’nın lise öğrencisi ergenlerin problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisine dair elde edilen bulgular tartışılmıştır. Sonrasında ise bu tartışmalar sonucunda çeşitli önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu bölümde “Değişen Ben” Grup Müdahale Programı’nın lise öğrencisi ergenlerin problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisine dair elde edilen nicel ve nitel bulgular tartışılmıştır.

Araştırmada İnternet Kaynaklı Bağımlılık Belirtilerine Yönelik Grup Müdahale ve Destek Programlarının içinde yer alan problemlili internet kullanımı konusunda risk grubunda bulunan ergenlere yönelik lise kademesi için oluşturulmuş olan 10 oturumluk “Değişen Ben” Grup Müdahale Programı’nın etkililiğine dair dört denence test edilmiştir. Test edilen denencelerden ilki; “Deney grubundaki öğrencilerin deneysel işlem sonrası problemlili internet kullanım düzeyleri ile ilgili son test puanları ve izleme puanları (problemlili internet kullanımı ile bu kullanımın olumsuz sonuçlar, internetin aşırı kullanımı ve sosyal fayda alt boyutları çerçevesinde), ön test puanlarından anlamlı bir şekilde daha düşüktür” denencesidir. Yapılan nicel analizler sonucu lise öğrencisi ergenlerin son test genel puanlarının, ön test genel puanlarından anlamlı bir şekilde düşük olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuç programın etkililiğini göstermesi açısından oldukça önemlidir.

Denence 1 problemlili internet kullanımının tüm alt boyutlarında (aşırı kullanım, olumsuz sonuçlar, sosyal fayda) da doğrulanmıştır. Öğrencilerin PİKÖ sonuçlarına göre deney grubunun aşırı kullanım alt boyutu son test puanları, ön test puanlarına göre anlamlı bir şekilde düşüktür. Bu sonuçlar odak grup görüşmesinden elde edilen nitel verilerle de desteklenmektedir. Örneğin öğrencilerden biri “*Şu anda eskisine göre daha az internet kullanıyorum ve daha faydalı kullanmaya çalışıyorum*” cümlesini kurarken bir diğer öğrenci “*Kendime süre sınırı koydum ve genelde uyuyorum ona çok nadiren aştığım oluyor*” cümlesini kurmuştur. Bu cümlelerden öğrencilerin internet kullanım sürelerini azalttıklarını görülmektedir. Ceyhan (2011a) çalışmasında problemlili internet kullanımının önemli bir yordayıcısının internet kullanım süresi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla internet kullanım süresini azaltmak problemlili internet kullanım

düzeyini azaltmak için oldukça önemlidir. Deney grubunun olumsuz sonuçlar alt boyutu son test puanları da ön test puanlarına göre anlamlı bir şekilde düşüktür. Bu düşüş öğrencilerin internetin olumsuz etkilerinden kurtulup interneti daha faydalı bir şekilde kullanma yolunda ilerlediklerini göstermektedir. İnternetin olumsuz etkilerinden biri de akademik başarıdaki düşüştür. Çünkü ergenlerde problemlı internet kullanımı, ders çalışma sürelerinin azalmasına ve ergenlerin bilgiyi işleme becerilerinde gerilemeye ve sonuç olarak akademik başarı düşmesine neden olmaktadır (Choi vd., 2015). Odak grup görüşmesinde de ilerleyen sürece ilişkin planları hakkında sorulan sorulara verilen cevaplarda öğrencilerin internetin olumsuz etkilerinden kurtulup daha faydalı kullanma yolunda ilerlediklerini göstermektedir. Örneğin öğrencilerden biri *“Şu anda ilk hedefim üniversite kazanmak dolayısıyla internette boşa vakit geçirmek istemiyorum. Ders çalışmak için interneti kullanabilirim”* cevabı verirken bir diğeri *“Ders çalışmaya başladım ve bunu devam ettirmeyi planlıyorum”* cevabını vermiştir. Öğrencilerin sosyal fayda alt boyutunda da son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı bir şekilde düşüktür. İnternet bağımlılığı kişilerin sosyal ilişkilerini ve topluma olan katılımlarını olumsuz etkilemekte, sosyal izolasyona ve psikolojik sorunlara neden olabilmektedir (Young, 1998). Uygulanan bu grup müdahale programıyla aynı zamanda bireyin problemlı internet kullanım düzeyini azaltarak sosyal becerilerini arttırmak amaçlanmıştır. Deney grubunun son test puanları, programın bu amaç doğrultusunda etkili olduğunu göstermektedir.

Yapılan nicel analizlerden elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin izleme testi puanlarının da (problemlı internet kullanımı ile bu kullanımın olumsuz sonuçlar, internetin aşırı kullanımı ve sosyal fayda alt boyutları çerçevesinde) ön test puanlarından düşük olduğu görülmüştür. Böylece denence 1 tamamiyla doğrulanmıştır. İzleme testi sonuçları uygulanan programın etkisinin sürdüğünü göstermektedir. Alanyazını incelediğimizde izleme çalışması yapan benzer çalışmalarda da izleme testi sonuçlarına göre uygulanan psikoeğitim programının etkisinin devam ettiğı görülmektedir (Ayazseven, 2019; Erol, 2019; Bağatarhan, 2020; Dursun, 2020).

“Değişen Ben” grup müdahale programı bütüncül bakış açısı ile hazırlanmış olup program hazırlanırken özellikle, gerçeklik terapisi, bilişsel-davranışçı yaklaşım ve motivasyonel görüşme baz alınmıştır. Programın etkili olmasında temel alınan bu yaklaşımların etkisi yadsınamaz. Alanyazında yer alan bilgiler de bu terapilerin etkisini

ortaya koymaktadır. Pontes vd. (2015)'e göre problemlı internet kullanımına yönelik psiko-eğitim programları kişilerin internet kullanım alışkanlıklarını değiştirmeyi ve interneti daha sağlıklı kullanmaları için yeni davranışlar geliştirmelerini sağlamayı hedefler. Özellikle gerçeklik terapisi ve bilişsel davranışçı terapi bu türdeki psikoeğitim programlarında etkilidir.

Problemlı internet kullanımına sahip birçok kişi "İnternetsiz yapamam" ya da "Gerçek dünyada başarılı olamam" gibi inançlarla ya da stres kaygı gibi olumsuz duygularla internete yönelmektedir. Bilişsel davranışçı terapi olumsuz düşünceleri alternatif düşüncelerle değiştirmekte ve olumsuz duyguları yönetmekte etkilidir (Caplan, 2010; Young, 1999). Gerçeklik terapisi ise kişilerin hayattaki seçimlerini fark etmelerini ve hayatlarını daha bilinçli olarak yönetmelerini sağlamayı hedefler. Gerçeklik terapisi ile yapılan internet bağımlılığına yönelik psiko-eğitimler kişinin ihtiyaçlarını (sevgi, g, eğlence ve özgürlük) fark ederek internet dışında bu ihtiyaçları nasıl karşılayabileceklerini keşfetmelerini sağlar (Glasser, 2005; Kim ve Kim, 2020). Motivasyonel Görüşme ise kişinin değişim yolculuğunda motivasyon sağlayan ve kişinin içsel kaynaklarını keşfetmesine ve kullanmasına yardımcı olan etkili bir yöntemdir (Miller ve Rollnick, 2012). İnternet bağımlılığı sorunu yaşayan kişiler değişime karşı dirençlidirler. Motivasyonel görüşme değişim için gerekli içsel motivasyon geliştirmesine yardımcı olacaktır (DiClemente, 2006). Kişilerin çoğu bir yandan internet kullanım süresini azaltmak isterken bir yandan internette vakit geçirmekten hoşlanırlar. Motivasyonel görüşme kişinin birbiri ile çelişen bu duyguları fark etmesine ve internet kullanımını daha sağlıklı hale getirmesine yardımcı olur (Hettema vd., 2005).

Sonuç olarak problemlı internet kullanımına yönelik psikoeğitim programlarında bilişsel davranışçı terapi, gerçeklik terapisi ve motivasyonel görüşme kullanımı kişilerin olumsuz bilişsel yapılarını değiştirmelerine, sorumluluk almalarına, seçimlerinin farkına varmalarına ve içsel motivasyonlarını artırmalarına yardımcı olmaktadır.

Oturumlara genellikle ısınma etkinlikleri ile başlanmıştır. Isınma etkinlikleri, grupta yer alan üyelerinin birbirleri ile etkileşimini artırır ve gruba olan aidiyet duygularını geliştirir. Isınma etkinlikleri özellikle ilk oturumlarda üyelerin çekingenliğini azaltmaya yardımcı olur ve daha açık bir iletişim ortamı sağlar (Yalom ve Leszcz, 2020). Isınma etkinlikleri ile üyeler, kendilerini daha rahat ifade ederler. Yapılan alışmalar ısınma hareketlerinin katılımı ve etkileşimi arttırdığını ve olumlu bir ortam yarattığını göstermektedir.

(Mepieza, 2023). Oturumlarda kullanılan ısınma etkinliklerinin alanyazınla paralel olarak üyeler üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Araştırmanın bir diğer denencesi olan “Kontrol grubundaki öğrencilerin problemli internet kullanım düzeyleri ile ilgili son test puanları ve izleme puanları (problemli internet kullanımı ile bu kullanımın olumsuz sonuçlar, internetin aşırı kullanımı ve sosyal fayda alt boyutları çerçevesinde), ile ön test puanları arasında anlamlı bir biçimde fark yoktur” denencesi de doğrulanmıştır. Bu sonuç deney grubundan elde edilen sonuçların tesadüfi olmadığına bir göstergesidir.

Gruplar arası karşılaştırmalar incelendiğinde deneysel işlem öncesi ön test puanları anlamlı bir biçimde farklılık göstermeyen deney grubu ve kontrol grubunun deneysel işlem sonrası son test puanları karşılaştırıldığında, *deney grubunun son test puanları kontrol grubundan anlamlı bir biçimde daha düşüktür* denencesi ise olumsuz sonuçlar ve sosyal fayda alt boyutları dışında doğrulanmıştır. Deneysel işlem öncesi ön test puanları anlamlı bir biçimde farklılık göstermeyen deney grubu ve kontrol grubunun deneysel işlemden 1 ay sonra izleme testi puanları karşılaştırıldığında, *deney grubunun izleme testi puanları kontrol grubundan anlamlı bir biçimde daha düşüktür* denencesi ise sosyal fayda alt boyutu dışında doğrulanmıştır. Benzer bir şekilde Dursun (2020)’un Problemli internet kullanımına yönelik uyguladığı gerçeklik terapisini temel alan psikoeğitim çalışmasında da sosyal fayda alt boyutu doğrulanmamıştır. İnternet, günümüz dünyasında küresel boyutta insanlara iletişim kurma imkânı sunmakta ve sosyal bağları güçlendirmektedir. Sosyal medya platformları ile bireyler arkadaşları, aileleri ve meslektaşlarıyla bağlantıda kalmaktadır (Ellison vd., 2007). Dolayısıyla internet artık sosyalleşmek için bir araç haline gelmiştir. Bu alt başlığın doğrulanmama nedeni olarak görülebilir. Ancak deney ve kontrol grubunun sıra ortalamalarını ve sıra toplamalarını incelediğimizde sosyal fayda alt boyutunda da kontrol grubunun puanlarının deney grubuna göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın nitel kısmında ise öğrencilerle yapılan odak grup görüşmesi sonucunda öğrencilerden alınan yanıtlar araştırmanın nicel kısmını destekler niteliktedir. Öğrenciler internet kullanım sürelerinde azalma eğilimi olduğunu ve internet kullanım amaçlarının olumlu yönde değiştiğini belirtmişlerdir. Ayrıca verilen cevaplardan öğrencilerin sadece internet kullanımı ile ilgili değil özellikle uygulanan modüllerle (Akran Etkisini Fark Etme ve Yönetme, Umudu Arttırmak ve Zamanı Etkili Yönetme) birlikte farklı alanlarda

da gelişim gösterdiği sonucu çıkarılabilir. Öğrenciler odak grup görüşmesinde bu konu ile ilgili görüşlerini dile getirmiştir. Üye 3 “Grup yaşantısının internet kullanımımı azaltmamda faydası oldu ancak başka konularda da faydası oldu özellikle son oturumlarda yaptığımız modüllerdeki etkinlikler hem eğlenceliydi hem de çok faydalıydı” derken Üye 7 “Benim için de farklı konularda katkısı daha büyük başlangıçta çok çekingendim ama oturumlar boyunca gitgide çekingenliğim azaldı ve bu oturumlar dışında da faydalı oldu” şeklinde görüşünü dile getirmiştir.

Odak grup görüşmesinden elde edilen bulgular uygulanan grup müdahale programının üyelerin internet kullanım alışkanlıklarında olumlu değişimlere neden olduğu görülmektedir. Özellikle internet kullanım süresinin azalması ve internetin amaçlı kullanımı literatürdeki benzer müdahale çalışmalarının sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Bağatarhan, 2020; Dursun, 2020; Alavi vd., 2021). Üyeler grup çalışması süresince farkındalık kazandıklarını ve davranışsal değişiklik yolunda adım attıklarını belirtmişlerdir. Kişinin kendi davranışsal bağımlılık örüntüsünün farkında olması değişim sürecinin en önemli adımlarından biridir (Griffiths, 2005). İlerleyen sürece ilişkin ise üyelerin hedef belirledikleri ve akademik başarıya odaklandıkları görülmektedir. Psikoeğitim programları, mevcut sorunlara çözüm olmakla birlikte uzun vadeli hedefler ve planlama için de etkili olmaktadır (Davis, 2001).

Yukarıda verilen bilgiler ışığında “Değişen Ben” grup müdahale programının problemlili internet kullanımı üzerinde etkili olduğu ve etkisinin grup çalışması bittikten sonra da devam ettiği söylenebilir.

5.2. Sonuç

Bu araştırmada risk grubunda yer alan lise öğrencisi ergenlere yönelik “Değişen Ben” Grup Müdahale Programı’nın etkililiği incelenmiş olup yapılan çalışmada elde edilen nicel veriler sonucunda deney grubundaki öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeyleri ile ilgili son test ve izleme puanlarının (olumsuz sonuçlar, sosyal fayda ve aşırı kullanım alt boyutları ile birlikte), ön test puanlarına göre anlamlı bir şekilde düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuç programın problemlili internet kullanımı üzerinde etkili olduğunu ve etkisinin grup çalışması sonrasında da devam ettiğini göstermektedir. Ayrıca kontrol grubundaki öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeyleri ile ilgili son test puanları (olumsuz sonuçlar, sosyal fayda ve aşırı kullanım alt boyutları ile birlikte) ile ön

test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu sonuca göre de deney grubunun son test ve izleme testi puanlarındaki düşüşün tesadüfi olmadığına ulaşılmaktadır.

Gruplar arası verileri incelediğimizde ise problemli internet kullanımı son -test toplam puanında ve aşırı kullanım alt boyutunda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Olumsuz sonuçlar ve sosyal rahatlık alt boyutlarında ise anlamlı farklılık görülmemekle birlikte sıra ortalamalarını ve sıra toplamalarını incelediğimizde her iki alt boyutta da kontrol grubunun puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. İzleme testi verilerini karşılaştırdığımızda da izleme testi toplam puanında, olumsuz sonuçlar ve aşırı kullanım alt boyutunda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Sosyal rahatlık alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık görülmemekle birlikte sıra ortalamalarını ve sıra toplamalarını incelediğimizde kontrol grubunun puanlarının deney grubuna göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Elde edilen bütün nicel verilerden yola çıkarak “Değişen Ben” Grup Müdahale Programının Problemli internet kullanımı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılabilir. Ayrıca deneysel süreçten bir ay sonra yapılan odak grup görüşmesinden elde edilen nitel bulgular da nicel bulguları destekler nitelikte olup programın etkili olduğunu ve etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına dayanarak bundan sonraki yapılacak araştırmalar ve uygulamalar için öneriler yer almaktadır.

5.3.1. Uygulamaya yönelik öneriler

1. Bu çalışmada kullanılan “Değişen Ben” müdahale programı ergenler için hazırlanmıştır. Farklı yaş gruplarına uygulanmak istenirse uygulanan yaş grubunun gelişimsel özelliklerine göre program yapılandırılarak uygulanmalıdır.
2. Okullarda görev alan psikolojik danışmanlara “Değişen Ben” grup müdahale programı tanıtılarak programın kullanımının yaygınlaşması ve daha çok öğrenciye ulaşması sağlanabilir.
3. Öğrencilerin sosyo-kültürel olanaklarının artması programın etkililiği bakımından oldukça önemlidir. Okullarda okul yönetimi ile iş birliği yapılarak etkinlik olanaklarının artırılması ve çeşitlendirilmesi sağlanabilir.

4. Bu çalışmada “Değişen Ben” müdahale programı uygulanırken üç adet modül (Modül-A Akran Etkisini Fark Etme ve Yönetme, Modül-U “Umudu Arttırmak” ve Modül-Z “Zamanı Etkili Yönetme”) kullanılmıştır. Yapılacak çalışmalarda oturum sayıları arttırılarak öğrencilerin ihtiyaçlarına göre daha fazla modül (Modül D- Duygu Düzenleme ve Yönetimi, Modül K- Kendini Tanıma ve Kabul, Modül P- Problem Çözme, Modül S- Stresle Başa Çıkma) kullanılabilir.
5. Programda oyun ve etkinliklerin bulunduğu kısımlar daha akıcı ve verimli geçmiştir. Oturumların uygunluğuna göre oyun ve etkinlik sayısı arttırılabilir.
6. Bu çalışmada kullanılan “Değişen Ben” grup müdahale programı uygulayıcılara bir kitapçık şeklinde verilebilir. Aynı zamanda üyelerin dolduracağı formlar da bir kitapçık haline getirilerek üyelere dağıtılabilir.

5.3.2. Araştırmalara yönelik öneriler

1. Bu çalışmada “Değişen Ben” grup müdahale programı 9. ve 10. Sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalara 11. ve 12. Sınıflar da dahil edilebilir.
2. Araştırmada kullanılan “Değişen Ben” müdahale programı, grup müdahale programı olarak hazırlanmıştır. Grup çalışması yapılmasının mümkün olmadığı durumlarda gerekli düzenlemeler ile birlikte bireysel kullanımda etkililiği araştırılabilir.
3. Bu araştırmada “Değişen Ben” müdahale programı il merkezinde bulunan bir lisede öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Farklı bölgelerde farklı okul türlerinde öğrenim gören öğrencilere uygulanabilir.
4. Yapılan bu araştırmada erkek öğrencilerin gönüllü olmamasından dolayı gruplarda kız-erkek dengesi sağlanamamıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda bu denge sağlanabilir.
5. “Değişen Ben” grup müdahale programı üç boyutlu bir programdır. Bu çalışmada sadece öğrencilere uygulanmıştır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda veli destek programı ve öğretmen destek programı ile eş zamanlı uygulanabilir.
6. “Değişen Ben” grup müdahale programı bütüncül yaklaşımla hazırlanmış bir programdır. Farklı çalışmalarda farklı kuramsal yaklaşımlar temel alınarak psikoeğitim programları geliştirilerek etkililiği incelenebilir.

7. Bu çalışmada “Değişen Ben” grup müdahale programının etkisinin kalıcılığını incelemek amacıyla programın bitiminden 4 hafta sonra izleme ölçümü yapılmıştır. Farklı çalışmalarda programın daha uzun süre kalıcı olup olmadığını belirlemek amacıyla ikinci, üçüncü izleme çalışmaları yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2).
- Alavi, S. S., Ghanizadeh, M., Mohammadi, M. R., Jannatifard, F., Alamuti, S. E. ve Farahani, M. (2021). The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health. *Trends in Psychiatry & Psychotherapy*, 43(1), 47–56. <https://doi-org.offcampus.anadolu.edu.tr/10.47626/2237-6089-2020-0010>
- Anderson, C. A. ve Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of personality and social psychology*, 78(4), 772–790. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.4.772>
- Antoniac, L. D., Huşul, T. D., Karner-Huşuleac, A. ve Huşul, A. (2024). addressing internet addiction among adolescents: a literature review and a proposal of guidelines for psychotherapists and mental health workers. *The American Journal of Family Therapy*, 53(3), 346–361. <https://doi.org/10.1080/01926187.2024.2434850>
- Arısoy, Ö. (2009) İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*; 1(1):55-67.
- Asıcı, E. (2019), İnternet Bağımlılığı. İçinde A. Eryılmaz, M. E. Deniz (Ed.). *Tüm Yönleriyle Bağımlılık*. Ankara: Pegem Akademi, s. 94-130
- Ayazseven Ö.C (2019). *Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımını Önemeye Yönelik Bilişsel-Davranışçı Temelli Psikoğitim Çalışmasının Etkisi*. (Yayın numarası: 722714). [Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Aydın, A. (2000). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayın.
- Aydın, A. (2016). *Eğitim psikolojisi*. Pegem Akademi. Ankara.
- Bağatarhan, T. (2020). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığını önlemeye yönelik bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi*. (Yayın numarası: 617022). [Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- Bağatarhan, T. ve Siyez, D. M. (2017). Ergenlik döneminde internet bağımlılığını önleme programları: Sistemik gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4, 243–265.
- Balkaya-Çetin, A. ve Ceyhan, A. A. (2014). Ergenlerin internette kimlik denemeleri ve problemlerli internet kullanım davranışları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2(1). 5-46.
- Bayhan, N. P., (2016). Ergenlik dönemi: Bilişsel ve psikososyal gelişim. İçinde E. N. Metin (Ed.). *Doğum Öncesinden Ergenliğe Çocuk gelişimi*. Pegem Akademi.
- Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyber Psychology & Behaviour*, 4(3), 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Bee, H. ve Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*. (O. Gündüz. Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınlar.
- Berdibayeva, S., Garber, A., Ivanov, D., Massalimova, A., Kukubayeva, A., and Berdibayev, S. (2016). Psychological prevention of older adolescents' interpersonal relationships, who are prone to internet addiction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 984-989. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.081>
- Büyük, E.T., Savaş, Z.Ö. (2022). COVID-19 Pandemi Sürecinde Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Uyku Kalitesine Etkisi. *Turkish Journal of Sleep Medicine*, 9(3), 232-237. <https://doi:10.4274/jtsm.galenos.2022.42104>.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canoğulları, Ö. ve Cenkseven-Önder, F., (2020). *Ergenlerde Problemlerli İnternet Kullanımıyla Başa Çıkma Psikoeğitim Programı*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)

- Caplan, S.E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 721-736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>
- Caplan, S. E. (2010). "Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach". *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Ceyhan, A. A. (2011a). Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 18(2). 85-94.
- Ceyhan, A. A. (2011b). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11, 59–77.
- Ceyhan, A.A. (2013). Investigation of adolescents internet use motives. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(3), 1-15.
- Ceyhan, A.A. ve Ceyhan, E. (2014). Problemli internet kullanım ölçeğinin ergenlerde geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 15 (2), 56-64.
- Ceyhan, A. A., Ceyhan, E., Güler, D., Özer, Ö., Bayoğlu, F., (2023). İnternet kaynaklı bağımlılık belirtilerine yönelik grup müdahale ve destek programları. *Program Geliştirme El Kitabı*. Millî Eğitim Bakanlığı.
- Ceyhan, E., ve Ceyhan, A.A. (2007). An investigation of problematic internet usage behaviors on Turkish university students. 7th International Educational Technology Conference. Proceedings of IETC2007, North Cyprus: Near East University, 03-05 May 2007, 115-120.
- Ceyhan, E. ve Ceyhan, A. A. (2011). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve İnternet kullanımının gelişimsel sonuçları. A. Kuzu (Ed.), *Bilgisayar II* (ss.165-188). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi
- Ceyhan E, Ceyhan AA, Gürçan A (2007) Problemli internet kullanımı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri (KUYEB) Dergisi* 7: 387-416.
- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., ve Lee, B. (2015). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 69(9), 462-469.

<https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.01925.x>

Cömert, I. T., ve Kayıran, S. M. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Journal of Child*, 10(4), 166-170.

Creswell, J. W. (2017). *Karma yöntem araştırmalarına giriş* (M. Sözbilir, Çev.; 4. Basım). Pegem Akademi. (Orijinal yayın tarihi 2014)

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.

[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)

DiClemente, C. C. (2006). *Addiction and change: How addictions develop and addicted people recover*. Guilford Press.

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. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 44(2), 129–134. <https://doi.org/10.3109/00048670903282725>

Dursun, A. (2020). *Ergenlerin problemleri internet kullanımını azaltmaya yönelik gerçeklik terapisi temelli psiko-eğitim programının etkililiği*. (Yayın numarası: 656640). [Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Ellison, N. B., Steinfield, C., ve Lampe, C. (2007). "The benefits of Facebook 'friends': Social capital and college students' use of online social network sites." *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>

Erdemir, N. (2021). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ve problemleri internet kullanımının incelenmesi*. (Yayın numarası: 657999). [Doktora tezi, İnönü Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Erden, S. ve Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 2(1), 53–83.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton & Company. <https://doi.org/10.1002/bs.3830140209>

- Erol, B. (2019). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin problemlili internet kullanım düzeylerine etkisi*. (Yayın numarası: 549847). [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Gaysina, G. İ. ve Zakirova, V. G. (2017). Prevention of Teenager's Internet Addiction: Pilot Program. *İlköğretim Online*, 16(4), 1873-1881.
<https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.348976>
- Glasser, W. (2005). *Warning: Psychiatry Can Be Hazardous to Your Mental Health*. Harper Perennial.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior*, 3(4), 403-412.
- Gravetter, F. J. ve Wallnau, L. B. (2016). *Statistics for the behavioral sciences* (10th ed.). Cengage Learning.
- Greenfield, D. (2011). The addictive properties of internet usage. In Kimberly S. Young ve C. N. D. Abreu (Ed.), *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons. 135 – 154.
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications* (pp. 61-75). Academic Press.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction—Time to be taken seriously. *Addiction Research*, 8(5), 413-418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. (2010). Internet abuse and internet addiction in the workplace. *Journal of Workplace Learning*, 22(7), 463-472.
<https://doi.org/10.1108/13665621011071127>
- Günlü, A. (2016). *Ergenlerde internet ve problemlili internet kullanım davranışının incelenmesi*. (Yayın numarası: 438261). [Yüksek Lisans tezi, Anadolu Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- Güven, G. (2015). Ergenlik dönemi psikososyal gelişim özellikleri. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 123-140.
- Hettema, J., Steele, J., ve Miller, W. R. (2005). "Motivational interviewing". *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 91-111. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143833>
- Horita, H., Seki, Y., Yamaguchi, T., Shiko, Y., Kawasaki, Y. ve Shimizu, E. (2024). Videoconference-delivered cognitive behavioral therapy for parents of adolescents with internet addiction: Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR pediatrics and parenting*, 7, e60604. <https://doi.org/10.2196/60604>
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı*. (Yayın numarası: 263788). [Yüksek Lisans tezi, Atatürk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- İnanç, Y.İ., Bilgin, M. ve Atıcı, M. (2010). *Gelişim psikolojisi çocuk ve ergen gelişimi*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Kapus, K., Nyulas, R., Nemeskeri, Z., Zadori, I., Muity, G., Kiss, J., Feher, A., Fejes, E., Tibold, A. ve Feher, G. (2021). Prevalence and Risk Factors of Internet Addiction among Hungarian High School Students. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 6989. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136989>
- Kara, A.K. (2024). *Ergenlerin internet bağımlılığında akılcı olmayan inançlar ve problem çözme becerilerinin rolü*. (Yayın numarası: 913097). [Yüksek Lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Karakaya, E. N., Ersoy, A. F. ve Karakaya, C. (2023). Ergenlerde teknoloji bağımlılığı: pandemi dönemi üzerinden bir inceleme. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 10(1), 37-57.
- Kılıç, G. (2017). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi*. (Yayın numarası: 452073). [Yüksek Lisans tezi, Ege Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Kıran, Ö. (2011). Şiddet içeren bilgisayar oyunlarının ortaöğretim gençliği üzerindeki etkileri (Samsun örneği). (Yayın numarası: 286750). [Yüksek Lisans tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- 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, H., ve Kim, E. (2020). "Applying reality therapy to internet addiction: A case study approach". *Journal of Counseling Psychology*, 67(3), 278-291.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., ve Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005>
- Koçak, Ö. (2010). *Risk taking behaviors among Turkish university students: perceived risk, perceived benefit, and impulsivity* (Tez No. 277673) [Yüksek lisans tezi, Technical Üniversitesi-İstanbul]. Ulusal Tez Merkezi.
- Köknel, Ö. (2011). *Ergenlik dönemi*. H. Yavuzer (Ed.), (15.bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kroger, J. (2007). *Identity development: Adolescence through adulthood* (2nd ed.). Sage Publications.
- Kulaksızoğlu, A. (2013). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Li H, Wang S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*. 35(9):1468-75. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.05.021>
- 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. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(01\)00056-5](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(01)00056-5)
- Lindenberg, K., Kindt, S. ve Szász-Janocha, C. (2020). Internet addiction in adolescents: The PROTECT program for evidence-based prevention and treatment. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-43784-8>

- Lindenberg, K., Kindt, S. ve Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy-based intervention in preventing gaming disorder and unspecified internet use disorder in adolescents. *JAMA Netw Open*, 5(2), e2148995. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995>
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: Teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy, and self-expression. *New Media and Society*, 10(3), 393-411. <https://doi.org/10.1177/1461444808089415>
- Livingstone, S. (2014). Developing social media literacy: How children learn to interpret risky opportunities on social network sites. *Communications*, 39(3), 283-303. <https://doi.org/10.1515/commun-2014-0113>
- Malak, M. Z. (2018). Internet addiction and cognitive behavioral therapy. *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications*, 183-199. <https://doi.org/10.5772/intechopen.71277>
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159–187). New York: Wiley.
- Meece, J.L. ve Daniels D.H. (2008), *Child adolescent development for educators*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Mepieza, Richie. (2023). The power of ice breaker activity: examining the impact of icebreakers on student participation and engagement in the classroom. *European Journal of Learning on History and Social Sciences*. 1. 22-36. 10.61796/ejlhs.v1i1.8. <https://doi.org/10.61796/ejlhs.v1i1.8>
- Meydan, B. (2021). ‘‘Ergenlik Döneminin Doğası ve Psikososyal Uyum’’ (İçinde: *Ergenlik ve Ergen Bireye Yaklaşım.*, R. Akdoğan, E. Çimşir Ed.), Ankara: Anı Yayıncılık.
- Miller, W. R., ve Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change*. Guilford Press.
- Narayanappa, P. H., Nirgude, A. S., Nattala, P. ve Philip, M. (2024). Does psychoeducation module-based community intervention address Internet addiction among school-going adolescents? A quasi-experimental study from

- Mangalore, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13(10), 4237–4243. https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_184_24
- Odabaşı, H. F., ve Kabakçı, I. (2007). Ergenlerin internet kullanımı: Davranışsal bir analiz. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 123-135.
- Odacı, H. ve Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers and Education*, 55(3), 1091–1097. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.006>
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı, internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
- Önal, L. (2021). Serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve heyecan arama davranışı ilişkisi. (Tez No. 700467) [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Özbay, H. ve Öztürk, E. (1992). *Gençlik*. İstanbul: İletişim Yayıncılık A.Ş.
- Özgüngör, S. (2021). Bilişsel gelişim. D. M. Siyez (Ed.), *Çocuk ve ergen gelişimi: Çok boyutlu bir bakış* (s.240-299) içinde. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Özmaya, E. ve Erkoç, B. (2024). Ergenlerde sosyal dışlanmanın internet bağımlılığına etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1348-1357. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1459335>
- Öztürk Ö, Odabaşıoğlu G, Eraslan D, Genç Y, Kalyoncu ÖA. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi* 2007; 8:36-41.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Piaget, J. (1972). *The Psychology of the Child*. New York: Basic Books.
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience & Neuroeconomics*, 4, 11-23. <https://doi.org/10.2147/NAN.S60982>

- Sabaz, M. (2020). *Ergenlerde internet bağımlılığının akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi*. Yayın Numarası:640384 [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi] Ulusal Tez Merkezi.
- Santrock, J. W. (2020). *Ergenlik*. (D. M. Siyez, Çev.;14. Basım). Nobel Yayıncılık.
- Sheppard, A. L. ve Wolffsohn, J. S. (2018). Digital eye strain: prevalence, measurement and amelioration. *BMJ Open Ophthalmology*, 3(1).
<https://doi.org/10.1136/bmjophth-2018-000146>
- Straker, L., Pollock, C., ve Maslen, B. (2009). Principles for the wise use of computers by children. *Ergonomics*, 52(11), 1386–1401.
<https://doi.org/10.1080/00140130903067789>
- Suler, J. (1999) To get what you need: Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 2(5):385-394
<https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.385>
- Senbir, H. (2004). *Z son insan mı?* İstanbul: Okuyan Us Yayınları
- Şendağ, S., ve Odabaşı, F. (2007, May). İnternet bağımlılığı: Çocukların psikososyal gelişimi üzerindeki etkileri. *In The Proceedings of International Educational Technology Conference, Near East University, North Cyprus*.
- Soriano-Molina, E., Limiñana-Gras, RM, Patró-Hernández, RM ve Rubio-Aparicio, M. (2025). İnternet Bağımlılığı ve Ergenlerin Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki: Meta-Analitik Bir İnceleme. *Davranış Bilimleri*, 15 (2), 116.
<https://doi.org/10.3390/bs15020116>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023, Mayıs). İstatistiklerle Gençlik.
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2023-53677>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024, Ağustos). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492)
- Wise, I. (2000). *Adolescence*. Taylor & Francis Group. *ProQuest Ebook Central*,
<https://ebookcentral-proquest-com.offcampus.anadolu.edu.tr/lib/anadolu/detail.action?docID=690283>.

- Wong, J., Yi, P. X., Quek, F. Y., Lua, V. Y., Majeed, N. M. ve Hartanto, A. (2024). A four-level meta-analytic review of the relationship between social media and well-being: A fresh perspective in the context of COVID-19. *Current Psychology*, 43(16), 14972–14986. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04092-w>
- Yalom, I. D. ve Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Basic Books.
- Yeşilay. Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı. (2025). <https://www.yesilay.org.tr/tr/obm>
- Yeşilay. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. (2025). <https://www.yesilay.org.tr/tr/tbm-turkiye-bagimlilikle-mucadele-egitim-programi>
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, O. (2016). *Ergenlerde İnternet bağımlılığı ve benlik saygısı ilişkisinin incelenmesi*. (Yayın numarası: 460710). [Yüksek Lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (1999). *Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment*. Sarasota: Professional Resource Press
- Young, K. S. (2011). *Internet addiction. A handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc. Hoboken.
- Yücel, B. (2024). *Lise öğrencilerinin riskli davranışları ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın numarası: 864787). [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

EKLER

EK-1: Ön Görüşme Formu

EK-2: Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği Ergen Formu (Seçilmiş örnek maddeler)

EK-3: Odak Grup Görüşme Formu

EK-4: Öğrencinin Katılımı İçin Veli İzin Formu

EK-5: Araştırma Gönüllü Katılım Formu

EK-6: Araştırma izni

EK-7: Etik Kurul İzni



EK-1: Ön Görüşme Formu

Merhaba. Günümüzde, gençlerin ve çocukların yoğun bir biçimde internet kullanımları söz konusudur.

Bu kullanımların sizlerin yaşamlarınıza/davranışınıza etkileri vardır. Bu görüşme okuldaki öğrencilerin internet kullanımlarının onları nasıl etkilediğini anlamaya yönelik bir çalışma yapmak ve onlara yönelik yardım hizmetleri planlamak üzere yapılmaktadır. Bu çalışmalara interneti çok yoğun/sıklıkla kullanan ve bu durum ile baş etmek isteyen öğrenciler katılmakta ve yaşantılarını paylaşmaktadırlar. Bu çalışmalar ile internet kullanımlarınızı nasıl daha etkili ve faydalı hâle getirebileceğinizi birlikte çalışmakta ve sizin internet kullanımınızda değişim sağlamanıza yardım etmekteyiz.

Bu görüşmede senin internet kullanımını birlikte gözden geçireceğiz. Bunun içinde internet kullanımı ile ilgili sorulara detaylı açıklamalar yapman beklenmektedir. Öncelikle, bu görüşmeye katıldığın için teşekkürler. İznin olursa görüşme sırasında yaptığın açıklamaları unutmamak için görüşme sırasında notlar alacağım.

Onaylayıp/onaylamadığını belirtirsen sevinirim. Senin bana sormak istediğin başka bir soru varsa sorabilirsin.

Hazırsan başlayabiliriz.

Sorular

- 1) Kendini internet kullanıcısı olarak nasıl değerlendirirsin? (Yoğun bir kullanıcı mısın?)
Öyle ise, ne kadar sıklıkla interneti kullanıyorsun? (Günlük ortalama kaç saat kullanıyorsun?)
- 2) İnternet kullanımın günün hangi zaman dilimlerinde yoğunlaşıyor? (Sabah, öğlen, akşam, gece gibi)
- 3) İnternet ortamında en sıklıkla/en çok/en yoğun hangi uygulamaları (dijital oyun ve oyun türleri, sosyal medya uygulamaları ve türleri, videolar ... gibi.) kullanıyorsun?

EK-1: (Devamı) Ön Görüşme Formu

4) Yoğun biçimde kullandığın internet uygulamalarının sana ne gibi zararları oluyor?

Senin yaşamına ne gibi olumsuz etkileri oluyor?

Ailen ile ilişkilerini nasıl etkiliyor?

Arkadaşların ile ilişkilerini nasıl etkiliyor?

Okuldaki yapman gerekenleri nasıl etkiliyor?

Akademik başarını nasıl etkiliyor?

Ne gibi ertelemeler yapmana yol açıyor?

5) Ailen, yoğun internet kullanımın (Örneğin oyun ve/veya sosyal medya gibi) hakkında neler söylüyorlar?

Bu durum karşısında;

Sen ne düşünüyorsun?

Neler hissediyorsun?

Neler yapıyorsun?

6) Bugüne kadar yoğun internet kullanımını (örneğin oyun ve/veya sosyal medya gibi) kontrol etmek/azaltmak için bir girişimin oldu mu?

Neler yaptın?

Ailen/arkadaşların neler yapmanı söylediler?

Bunları uygulayabildin mi?

Uygulayamadı isen neden?

7) Okuldaki yoğun internet kullanıcısı olan öğrenciler ile birlikte grup çalışmalarını yapılırsa katılmak ister misin?

Bu grup çalışmalarında neler konuşulmasını/olmasını istersin?

EK-2: Problemli İnternet Kullanım Ölçeği Ergen Formu (Seçilmiş örnek maddeler)

Tamamen Oldukça Biraz Nadiren Hiç
uygun uygun uygun uygun uygun
değil

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde
kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum..... () () () () ()

.....

5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor () () () () ()

.....

9. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda
savunmacı ve gizleyici oluyorum..... () () () () ()

.....

12. İnternette, kontrol benden çıkıyor..... () () () () ()

.....

16. Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerine
bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum.. () () () () ()

.....

20. İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle
olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor() () () () ()

.....

25. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini
hiç anlayamıyorum..... () () () () ()

.....

27. İnternet yoluyla iletişim kurmayı,
yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum.....() () () () ()

EK-3: Odak Grup Görüşme Formu

ISINMA SORUSU	
1.	Bugünlerde yaşamınızda neler yapıyorsunuz? /vaktiniz nasıl geçiyor?
2.	Zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
ŞU AN'I BETİMLEME	
1.	Şu anda internet kullanım durumunuz nasıldır?
2.	İnterneti günlük ne kadar süre ile kullanıyorsunuz?
3.	İnternetin hangi uygulamalarını yoğun bir biçimde kullanıyorsunuz?
4.	Şu anda internet kullanımınızı ne kadar kontrol edebiliyorsunuz?
5.	Kontrol etmekte güçlük yaşıyorsanız ne gibi güçlükler yaşıyorsunuz?
GRUP YAŞANTISININ ETKİLERİNİ DEĞERLENDİRME	
1.	Grup çalışmasının sona ermesinden sonra grup çalışmasındaki yaşantılarınız/edindikleriniz/öğrendikleriniz internet kullanımınızı nasıl etkiledi?
2.	Grup çalışması yaşamınıza nasıl katkı sağladı? Yaşamınızda neleri etkiledi?
3.	Grup çalışmasına ilişkin neler hatırlıyorsunuz? Aklınızda neler kaldı?
İLERLEYEN SÜRECE İLİŞKİN DEĞERLENDİRME	
1.	Bundan sonraki süreçte internet kullanımınızı kontrol etmek için neler yapmayı düşünüyorsunuz? Neler yapabilirsiniz?

EK-4 Öğrencinin Katılımı İçin Veli İzin Formu

Sayın Veli;

Anadolu Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışması olarak İnternet Kaynaklı Bağımlılık Belirtilerine Yönelik Grup müdahale ve Destek Programlarının içinde yer alan problemli internet kullanımı konusunda risk grubunda bulunan ergenlere yönelik lise kademesi için “Değişen Ben” Grup Müdahale Programı’nın etkililiğini incelemekteyim. Bu bağlamda velisi bulunduğunuz öğrenciye kişisel bilgi anketi ve Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği- Ergen (Pikö-E) uygulayarak sonuçlarına göre 10 oturumluk “Değişen Ben” grup müdahale programı uygulamak istiyorum. Bu grup çalışması, her hafta yaklaşık 90 dakika sürecektir. 10 hafta süresince de devam edecektir.

Bu grupla psikolojik danışma çalışması tamamıyla sizin ve öğrencinin gönüllülüğü ile gerçekleştirilecektir. İlerleyen zamanlarda herhangi bir nedenden dolayı çocuğunuz veya siz rahatsızlık hissederseniz bu grup çalışmasını yarıda bırakabilirsiniz. Çalışma hakkındaki sorularınızı aşağıda iletişim bilgileri verilen araştırmacı Songül AZNABAKIYEV’e yöneltebilirsiniz.

Bu çerçevede, gönüllü olarak “Değişen Ben” adlı grupla psikolojik danışma çalışmasına Velisi bulunduğunuz öğrencinin katılmasını onaylıyorsanız lütfen aşağıda size ayrılan bölümü doldurup adınızı-soyadınızı, iletişim bilginizi yazarak imzalayınız.

Yukarıdaki grup çalışmasına ilişkin açıklamaları okudum/bana okundu.

Velisi olduğum isimli çocuğumun problemli internet kullanımına yönelik “Değişen Ben” adlı grupla psikolojik danışma çalışmasına katılmasına gönüllü olarak izin veriyorum

VELİNİN Adı, Soyadı:.....

İletişim/Cep No:

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

(imza)

Araştırmacı Adı: Songül AZNABAKIYEV. Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi

Mail:

Cep Tel: 05xxxxxxx

EK-5: Araştırma Gönüllü Katılım Formu

Bu çalışmanın amacı, internet kaynaklı bağımlılık risk grubunda yer alan lise öğrencilerine yönelik geliştirilmiş olan “Değişen Ben” Grup Müdahale Programının etkililiğini incelemektir. Çalışma Songül AZNABAKIYEV tarafından yürütülmekte olup sonuçları ile “Değişen Ben” Grup Müdahale Programının etkililiğini incelenecek ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanının gelişimine ışık tutulacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, kişisel bilgi anketi ve ölçek kullanılarak bireysel uygulama yapılarak sizden veriler toplanacaktır.
- Çalışma sırasında 10 oturumluk ‘Değişen Ben’ grup programı uygulanacaktır.
- Araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler grup yöntemi ile korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Songül AZNABAKIYEV’e yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı: Songül AZNABAKIYEV	
Adres:	
Cep Tel: 05xxxxxxx	
Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum. (Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)	
() EVET	() HAYIR
Adı Soyadı:	
İmza:	

EK-6 Araştırma İzni

Gelen Evrak Tarih ve Sayısı: 30.01.2024-688637



T.C.
ESKİŞEHİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-88074293-605.01-95218634
Konu : Songül AZNABAKIYEV'in
Araştırma İzni Talebi

25/01/2024

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığı'nın 21.01.2020 tarihli ve 81576613 (2020/2) sayılı "Araştırma Uygulama İzinleri" Genelgesi.
b) Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü Genel Sekreterlik Yazı İşleri Müdürlüğü'nün 15.01.2024 tarihli ve 680388 sayılı yazısı.

Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Songül AZNABAKIYEV'in, Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN danışmanlığında hazırladığı "Lise Öğrencilerinde Problemlî İnternet Kullanımına Yönelik 'Değişen Ben' Programının Etkililiğinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasına veri sağlamak amacıyla müdürlüğümüze bağlı okul ve kurumlarda anket yapma izin talebi Araştırma ve Sosyal Etkinlik İzinleri İnceleme Komisyonu tarafından değerlendirilmiş ve uygulanmasında sakınca görülmediği bildirilmiştir.

Müdürlüğümüzce de uygun görülmüş olan söz konusu araştırma çalışmasının, 2023-2024 eğitim öğretim yılı içerisinde eğitim öğretimi aksatmamak kaydıyla, gönüllülük esasına göre, ilgi (a) Genelge doğrultusunda Odunpazarı ilçesi TOKİ Şehit İsmail Tetik Anadolu Lisesinde uygulanmasını olurlarınıza arz ederim.

Sinan AYDIN
İl Millî Eğitim Müdürü

O L U R
Ali ÇETİN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1-Araştırma ve Değerlendirme Formu (2 Sayfa)
2-Ölçme Araçları (6 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Büyükdere Mah. Atatürk Bulvarı No:247 Odunpazarı/ESKİŞEHİR

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

Telefon No : 0 (222) 280 27 07

Bilgi için: Cem Murat ERSOY

E-Posta: strateji26@meb.gov.tr

Unvan : Bilgisayar İşletmeni

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

İnternet Adresi: eskisehir@meb.gov.tr

Faks:2222802728

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 3c27-08ed-32ec-9fe9-536d kodu ile teyit edilebilir.

EK-7 Etik Kurul Belgesi

Evrak Kayıt Tarihi: 09.11.2023

Protokol No: 647814

Tarih: 04.12.2023



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	Yüksek Lisans Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Lise Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımına Yönelik "Değişen Ben" Programının Etkililiğinin İncelenmesi
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN
TEZ YAZARI:	Songül AZNABAKIYEV
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu