**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**
**ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ**
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

# ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINI ÖNLEMEYE YÖNELİK BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI TEMELLİ PSİKOEĞİTİM ÇALIŞMASININ ETKİSİ

**Özge CANOĞULLARI AYAZSEVEN**

**DOKTORA TEZİ**

**ADANA / 2019**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**
**ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ**
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

# ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINI ÖNLEMEYE YÖNELİK BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI TEMELLİ PSİKOEĞİTİM ÇALIŞMASININ ETKİSİ

**Özge CANOĞULLARI AYAZSEVEN**

**Danışman: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER**
**Jüri Üyesi: Prof. Dr. Turan AKBAŞ**
**Jüri Üyesi: Prof. Dr. Songül TÜMKAYA**
**Jüri Üyesi: Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ**
**Jüri Üyesi: Doç. Dr. Burhan ÇAPRİ**

**DOKTORA TEZİ**

**ADANA / 2019**

**Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;**

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

**Başkan**: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
(Danışman)

**Üye:** Prof. Dr. Turan AKBAŞ

**Üye:** Prof. Dr. Songül TÜMKAYA

**Üye:** Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ

**Üye:** Doç. Dr. Burhan ÇAPRİ

**ONAY**
Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
…/…/2019

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

**NOT:** Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

## ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. …. / …. / 2019

Özge CANOĞULLARI AYAZSEVEN

# ÖZET

## ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINI ÖNLEMEYE YÖNELİK BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI TEMELLİ PSİKOEĞİTİM ÇALIŞMASININ ETKİSİ

**Özge CANOĞULLARI AYAZSEVEN**

**Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı**
**Danışman: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER**
**Şubat 2019, 245 sayfa**

Bu araştırmada ergenlerde (ergen eğitimi) problemli internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel davranışçı temelli psikoeğitim çalışmasının etkililiğini ve bu öğrencilerin ailelerinin (aile eğitimi) internet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda eğitim alıp almamasının problemli internet kullanımı üzerinde fark yaratıp yaratmadığını değerlendirmek amaçlanmıştır. Aynı zamanda hem aileye hem de ergene verilen eğitimin (aile-ergen eğitimi) öğrencilerin problemli internet kullanımına ortak etkisi değerlendirilmiştir.

Araştırmanın katılımcıları Hatay ili İskenderun ilçesine bağlı bir lisede 2017-2018 öğretim yılında öğrenimlerine devam eden dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencileri arasından seçilmiştir. Bu öğrencilerden Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2 (Caplan, 2010)'den yüksek puan alan ve araştırmaya katılmaya gönüllü 28 öğrenci çalışmaya alınmıştır. Öğrenciler belirlendikten sonra bu öğrencileri içerisinden aile eğitimi grubuna katılmaya gönüllü 14 anne/baba ile internet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda bilgilendirici eğitim çalışmaları yapılmıştır. Ergenlerle (14 öğrenci) internet bağımlılığını önlemeye yönelik bir psikoeğitim çalışması ve ailelerle (14 anne/baba) ise internet bağımlılığını önleme ve güvenli internet kullanımı konusunda bir bilgilendirme programı yürütülmüştür. Sadece ergenin eğitim alıp ailesinin eğitim almadığı grup olan "ergen eğitimi grubu" nda 6, sadece ailenin eğitim alıp ergenin eğitim almadığı grup olan "aile eğitimi grubu" nda 6, hem ailesi hem de ergenin kendisinin eğitim aldığı grup olan "aile-ergen eğitimi grubu" nda 8 öğrenci yer almıştır. Ergenin de ailesinin de eğitim almadığı grup olan "kontrol grubu" nda ise 8 öğrenciden oluşmuştur.

Araştırma yarı deneysel desende olup, deneysel desenin türlerinden biri olan "öntest-sontest kontrol gruplu deneysel model" kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada nicel araştırma yöntemiyle elde edilen sayısal verilerle birlikte oturumlarda uygulanan dokümanlar ve ailelerle yapılan görüşmelerden elde edilen nitel veriler kullanılarak yöntem üçgenlemesi yapılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2 (GPİKÖ 2), Kişisel Bilgi Formu, Öğrenci Görüşme Formu, Anne/Baba İçin Nitel Görüşme Formu, Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu, Gruba İlişkin Ölçümler Gözlem Formu ve Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu kullanılmıştır.

Araştırmada ergen eğitimi grubu öğrencilerine 10 oturumluk bir psikoeğitim çalışması yapılırken kontrol grubuna müdahale edilmemiştir. Oturumlar başladıktan iki hafta sonra aile eğitimlerine de başlanmış ve iki hafta arayla üç oturumluk bilgilendirme eğitimleri verilmiştir. Ailelere ve öğrencilere verilen eğitim bittikten sonra öğrencilere GPİKÖ 2 tekrar uygulanmış ve bir ay sonra izleme çalışması yapılmıştır. Araştırmada aile-ergen eğitimi, ergen eğitimi, aile eğitimi ve kontrol gruplarından GPİKÖ 2 ile toplanan öntest ve sontest verileri Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis-H testi kullanılarak çözümlenmiştir. Aile-ergen eğitimi, ergen eğitimi ve aile eğitimi gruplarından GPİKÖ 2 ile toplanan verilerin kalıcılığını belirlemek için ise Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Araştırmada Anne/Baba İçin Nitel Görüşme Formu, Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu, Gruba İlişkin Ölçümler Gözlem Formu ve Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu ile toplanan nitel veriler için ise içerik analizi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde aile-ergen eğitimi grubu ile kontrol grubu öğrencilerinin "GPİKÖ 2" toplam puanı ile "online sosyal etkileşim tercihi" ve "duygu düzenleme" alt ölçeklerinden aldıkları puanların aile-ergen eğitimi grubu lehine farklılaştığı ve bu durumun izleme testinde de devam ettiği bulunmuştur. Ergen eğitimi grubu ile kontrol grubu öğrencilerinin "GPİKÖ 2" toplam puanı ile "olumsuz sonuçlar" alt ölçeğinden aldıkları puanların ergen eğitimi grubu lehine farklılaştığı ve bu durumun izleme testinde de devam ettiği görülmüştür. Aile eğitimi grubu ile kontrol grubu öğrencilerinin "olumsuz sonuçlar" alt ölçeğinden aldıkları puanların aile eğitimi grubu lehine farklılaştığı ve bu durumun izleme testinde de devam ettiği belirlenmiştir.

İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasına katılan katılımcıların oturumlardaki yaşantılarına ilişkin görüşleri incelendiğinde her oturumun amacına

ulaştığı, öğrencilerin internet kullanımlarını azaltma ve interneti daha bilinçli kullanma konularında çalışmayı faydalı buldukları görülmüştür. Aile eğitimi almaya gönüllü olan ailelerle yapılan odak grup görüşmesi sonucunda interneti problemli kullanan ergenlerin ailelerine yönelik verilen eğitimin etkili olduğu, ailelerin aldıkları eğitimden memnun kaldıkları ve çocuklarıyla daha etkili iletişim kurdukları görülmüştür. Eğitim sonrası aile-çocuk arasındaki iletişim güçlenince de çocukların internet kullanımlarında azalma olduğu gözlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda internet bağımlılığını önleme konusunda aileye ve öğrenciye birlikte eğitim vermenin problemli internet kullanımını azaltmada daha etkili olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Ergenler, problemli internet kullanımı, bilişsel-davranışçı terapi, psikoeğitim çalışması

## ABSTRACT

### THE IMPACT OF COGNITIVE-BEHAVIORAL BASED PSYCHOEDUCATION STUDY PREVENTION ON PROBLEMATIC INTERNET USAGE IN ADOLESCENTS

**Özge CANOĞULLARI AYAZSEVEN**

**Ph.D. Dissertation, Department of Education Sciences**
**Supervisor: Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER**
**February 2019, 245 pages**

The aim of this study was to evaluate the effectiveness of the cognitive behavioral psychoeducation study in order to prevent problematic internet use in adolescents (adolescent education) and to evaluate whether the families of these students (family education) are trained in internet addiction and safe internet use have made a difference or not on problematic internet use. At the same time, the common effect of the education provided to the family and adolescents (family-adolescent education) on the problematic internet use of the students was evaluated.

The participants of the study were selected among the ninth and tenth grade students in a high school in the İskenderun district of Hatay province during the 2017-2018 academic year. Among these students, 28 students who scored higher than the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (Caplan, 2010) and volunteered to participate in the study were included in the study. After the identification of the students, 14 parents who volunteered to participate in the family education group were informed about internet addiction and the use of secure internet. A psychoeducation study was conducted to prevent internet addiction with adolescents (14 students) and an information program on prevention of internet addiction and safe internet use by families (14 parents). There were 6 students in the " adolescent education group" which is the group where only the adolescent was educated and there were 6 students in the "family education group" which is the group where only the family was educated, there were 8 students in the "family-adolescent education group" which is the group where both the adolescent and their family receive education. There were 8 students in the control group, which was the group in which the adolescent and their family did not

receive education.

The research was used in the quasi-experimental design and one of the experimental design was used as an experimental model with pretest-posttest control group. In addition, quantitative data obtained from the quantitative research method was used to triangulate the data used in the sessions and the qualitative data obtained from the interviews with the families. In this research, Generalized Problem Internet Use Scale 2 (GPIUS 2), Personal Information Form, Student Interview Form, Qualitative Interview Form for Mother / Father, Critical Incidents in Group Work Form, Group-Related Measures Form and Evaluation Form at the End of Group by Members were used as data collection tools.

While a psychoeducation study was being done to the adolescent education group students, the control group students weren't interfered. Two weeks after the start of the sessions, family trainings were started and three-week training sessions were given two weeks apart. After the education given to the families and students, GPIUS 2 was applied to the students again and a follow-up study was conducted one month later. In the study, pre-test and post-test data collected by GPIUS 2 from family-adolescent education, adolescent education, family education and control groups were analyzed by using Mann Whitney-U and Kruskal Wallis-H test. Family-adolescent education, adolescent education and family education groups were used to determine the persistence of the data collected by the GPIUS 2 and Wilcoxon Signed Ranks Test was used. For qualitative data collected by the Qualitative Interview Form for Mother / Father, Critical Incidents in Group Work Form, Group-Related Measures Form and Evaluation Form at the End of Group by Members and content analysis was used.

When the findings obtained from the study were examined, it was found that the scores of the family-adolescent education group and the control group students differed in favor of the family-adolescent education group with the total score of GPIUS 2 and the scores of online social interaction preference and emotion regulation subscales, and this situation continued in the follow-up test. It was observed that the scores of the GPIUS 2 total score and negative results subscale of the adolescent education group and control group students differed in favor of the adolescent education group and this situation continued in the follow-up test. It was determined that the scores of the family education group and the control group students in the negative results subscale differed in favor of the family education group and this situation continued in the follow-up test.

When the opinions of the participants about the experiences of the participants

who participated in the psychoeducation study were examined, it was found that each session reached its goal and it was found useful by students to reduce the internet usage and use the internet more consciously. As a result of the focus group interviews with families who volunteered to receive family education, it was observed that the education given to the families of adolescents using the internet was effective, the families were satisfied with the education they received and communicated more effectively with their children. When the communication between the family and the child became stronger after the training, it was observed that the internet usage of the children decreased. According to these results obtained from the research, it can be said that giving education to the family and the student together in preventing internet addiction is more effective in reducing problematic internet use.

**Keyword:** Adolescents, problematic internet use, cognitive-behavioral therapy, psychoeducation study

# ÖN SÖZ

Bu araştırma ergenlerde internet bağımlığını önlemeye yönelik grup programının problemli internet kullanımı üzerindeki etkililiğini ve bu öğrencilerin ailelerinin internet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda eğitim alıp almamasına göre problemli internet kullanımı üzerindeki etkililiğini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

Başta beni destekleyen, araştırmamın gerçekleşmesinde büyük katkıları bulunan ve tez süreci boyunca bana eleştiri ve önerileriyle yardımcı olan danışmanım Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER'e, fikirleriyle ve önerileriyle bana yön veren değerli jüri üyelerim Prof. Dr. Turan AKBAŞ'a, Prof. Dr. Songül TÜMKAYA'ya, Doç.Dr. Burhan ÇAPRİ'ye ve Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ'e, önceden tez izleme komitemde yer alan değerli görüşleriyle tezin geliştirilmesine büyük katkılar sağlayan Prof. Dr. S. Sonay GÜÇRAY'a, nitel analizler konusunda bana yardımcı olan Prof. Dr. Meral ATICI'ya, nicel analizler konusunda görüşlerini aldığım Prof. Dr. Ahmet DOĞANAY'a, uygulamaya gittiğim okullarda bana yardımcı olan psikolojik danışmanlara, uygulama yapmam için bana uygun ortam hazırlayıp çalışma odamı düzenleyen eski okul müdürüm Erkan ÖZEN'e, çeviriler konusunda bana yardımcı olan öğretmen arkadaşım Yasemin KOÇAK'a, ölçme araçlarının ve araştırma raporunun basımında yardımcı olan Mehmet GİRİŞ ve EĞİTİM FOTOKOPİ çalışanlarına, Sosyal Bilimler Enstitüsü çalışanlarına ve araştırmaya destek sağlayan Çukurova Üniversitesi Araştırma Fonu Saymanlığı'na (SDK-2017-8465) teşekkür ederim.

Ayrıca her zaman yanımda olduklarını bildiğim, bana sürekli destek olan ve beni her daim özel hissettiren annem Vildan CANOĞULLARI'na ve babam Suphi CANOĞULLARI'na, bilgisayar işleriyle ilgili her türlü konuda bana yardımcı olan biricik kardeşim Emre CANOĞULLARI'na, ihtiyacım olduğunda her zaman temiz kalbiyle yardıma koşan teyzem Yeliz HEYBET'e, doktoraya başlamam konusunda beni motive eden ve bitirmem konusunda destek veren öğretmen arkadaşım ve dostum Fetva KUZU ÇEVRİM'e teşekkür ederim. Bu teze başlarken dünyaya gelen ve şu an iki yaşında olan oğlum Ali Kemal AYAZSEVEN'e bana annelik duygusunu ve gerçek mutluluğu yaşattığı için ayrıca teşekkür ediyorum.

Özge CANOĞULLARI AYAZSEVEN

Şubat, 2019

# İÇİNDEKİLER

**Sayfa**

**ÖZET ..... iv**

**ABSTRACT ..... vii**

**ÖN SÖZ ..... x**

**TABLOLAR LİSTESİ ..... xv**

**ŞEKİLLER LİSTESİ ..... xviii**

**EKLER LİSTESİ ..... xix**

**BÖLÜM I**

**GİRİŞ**

1.1. Problem ..... 1

1.2. Araştırmanın Amacı ..... 6

1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi ..... 10

1.4. Varsayımlar (Sayıltılar) ..... 13

1.5. Sınırlılıklar ..... 13

1.6. Tanımlar ..... 13

**BÖLÜM II**

**KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

2.1. Kuramsal Açıklamalar ..... 15

2.1.1. İnternet Bağımlılığı ..... 15

2.1.2. İnternet Bağımlılığının Evreleri ..... 16

2.1.3. İnternet Bağımlılığının Tanı Ölçütleri ..... 18

2.1.4. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar ..... 30

2.1.5. İnternet Bağımlılığında Tedavi Modelleri ..... 34

2.1.6. İnternet Bağımlılığını Önleme Programları ..... 40

2.2. İlgili Araştırmalar ..... 42

2.2.1. İnternet Bağımlılığının Tedavisi ve Önlenmesine Yönelik Yurtdışında Yapılan Araştırmalar ..... 42

2.2.2. İnternet Bağımlılığının Tedavisi ve Önlenmesine Yönelik Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar ..... 47

## BÖLÜM III
## YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli ..... 49
3.2. Çalışma Grubu ..... 50
3.2.1. Aile-Ergen Eğitimi, Ergen Eğitimi, Aile Eğitimi ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı ..... 51
3.2.2. Aile-Ergen Eğitimi, Ergen Eğitimi, Aile Eğitimi ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Yaşlarına Göre Dağılımı ..... 52
3.2.3. Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2 (GPİKÖ 2) Toplam ve Alt Ölçek Puanlarının Aile-Ergen Eğitimi, Ergen Eğitimi, Aile Eğitimi ve Kontrol Grubuna Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları ..... 53
3.2.4. Aile Eğitimine Katılan Anne/Babaların Demografik Özellikleri ..... 54
3.3. Veri Toplama Araçları ..... 54
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu (KBF) ..... 54
3.3.2. Öğrenci Görüşme Formu ..... 55
3.3.3. Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2 (Generalized Problematic Internet Use Scale 2) ..... 55
3.3.3.1. Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği 2'nin Dil Geçerliliği Çalışması ..... 57
3.3.3.2. Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2'nin Güvenirlik Çalışması ..... 58
3.3.3.3. Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2'nin Yapı Geçerliliği Çalışması ..... 59
3.3.3.4. Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2'nin Ölçüt Geçerliliği Çalışması ..... 62
3.3.4. Anne/Baba İçin Nitel Görüşme Formu ..... 63
3.3.5. Grup Sürecinin Değerlendirilmesi için Kullanılacak Formlar ..... 63
3.3.5.1. Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu (Critical Incidents in Group Work) ..... 63
3.3.5.2. Gruba İlişkin Ölçümler Gözlem Formu (Group-Related Measures) 64
3.3.5.3. Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu (Evaluation at the End of Group by Members) ..... 64

3.4. Bilişsel-Davranışçı Terapiye Dayalı Olarak Geliştirilen İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmalarına (İBÖP) İlişkin Genel Açıklamalar ..... 64
3.4.1. Bilişsel-Davranışçı Terapiye Dayalı Olarak Geliştirilen İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının (İBÖP) Genel Kapsamı ..... 65
3.4.2. Bilişsel-Davranışçı Terapiye Dayalı Olarak Geliştirilen İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Dayandığı Temel İlkeler ve Özellikleri .. 65
3.5. Bilişsel-Davranışçı Terapiye Dayalı Olarak Geliştirilen İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmaları ..... 68
3.5.1. Bilişsel-Davranışçı Terapiye Dayalı Olarak Geliştirilen İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmalarının Genel Amacı ..... 68
3.5.2. Bilişsel-Davranışçı Terapiye Dayalı Olarak Geliştirilen İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmalarının İçeriği ve Hazırlanması ..... 69
3.5.3. Grup Uygulamalarıyla İlgili Kurallar ..... 73
3.5.4. Uygulama ..... 74
3.6. İnternet Bağımlılığını Önleme ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Ailelere Verilen Eğitim Çalışmaları ..... 74
3.6.1. İnternet Bağımlılığını Önleme ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Ailelere Verilen Eğitim Çalışmalarının Genel Kapsamı ve Amacı ..... 75
3.6.2. İnternet Bağımlılığını Önleme ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Ailelere Verilen Eğitim Çalışmalarının İçeriği ve Hazırlanması ..... 76
3.6.3. İnternet Bağımlılığını Önleme ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Ailelere Verilen Eğitim Çalışmalarıyla İlgili Kurallar ..... 78
3.6.4. Uygulama ..... 78
3.7. Verilerin Çözümlenmesi ..... 79

**BÖLÜM IV**

**BULGULAR**

4.1. Aile-Ergen Eğitimi Grubu ile Kontrol Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test-Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular ..... 82
4.2. Ergen Eğitimi Grubu ile Kontrol Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test-Son Test Puan Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular ..... 83

4.3. Aile Eğitimi Grubu ile Kontrol Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test-Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular ..... 85
4.4. Aile-Ergen Eğitimi Grubu, Aile Eğitimi Grubu ve Ergen Eğitimi Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği " ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test-Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular.. ..... 87
4.5. Aile-Ergen Eğitimi Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular ..... 88
4.6. Ergen Eğitimi Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular……90
4.7. Aile Eğitimi Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular….. ..... 91
4.8. İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına İlişkin Grup Liderinin Gözlemlerine İlişkin Bulgular……93
4.9. İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına İlişkin Görüşlerine Yönelik Bulgular ..... 94
4.10. İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına İlişkin Genel Görüşlerine Yönelik Bulgular..... 110
4.11. İnternet Bağımlılığı ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Anne/Babaların Aldıkları Eğitim Sonrası Görüşlerine Dair Nitel Bulgular ..... 113

## BÖLÜM V
## TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Ergen Eğitimi Grubunun Problemli İnternet Kullanımlarının Nicel ve Nitel Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar..... 122
5.2. Aile Eğitimi Grubunun Problemli İnternet Kullanımlarının Nicel ve Nitel Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar..... 126

5.3. Aile-Ergen Eğitimi Grubunun Problemli İnternet Kullanımlarının Nicel ve Nitel Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar ..... 127

**BÖLÜM VI**
**SONUÇ VE ÖNERİLER**

6.1. Sonuçlar ..... 132
6.2. Öneriler ..... 133
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler ..... 133
6.2.2. Araştırmalara Yönelik Öneriler ..... 134

**KAYNAKÇA ..... 138**
**EKLER ..... 148**
**ÖZGEÇMİŞ ..... 244**

# TABLOLAR LİSTESİ

**Sayfa**

**Tablo 1.** Araştırmada Kullanılan Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Yarı Deneysel Modelin Simgesel Gösterimi ..... 49
**Tablo 2.** Aile-Ergen Eğitimi, Ergen Eğitimi, Aile Eğitimi ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları ..... 51
**Tablo 3.** Aile-Ergen Eğitimi, Ergen Eğitimi, Aile Eğitimi ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Yaşlarına Göre Dağılımları ..... 52
**Tablo 4.** Aile-Ergen Eğitimi, Ergen Eğitimi, Aile Eğitimi Grupları ve Kontrol Grubunun Ön Ölçümlerine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları ..... 53
**Tablo 5**. GPİKÖ 2 İngilizce ve Türkçe Formu Arasındaki Pearson Korelasyon Değerleri ..... 57
**Tablo 6**. GPİKÖ 2 ve Alt Ölçeklerinin Cronbach Alfa Katsayıları ..... 58
**Tablo 7**. DFA ile Sınanan Modelin Uyum İndexleri Değerleri ve Uyum İndexleri Kabul Sınırları ..... 60
**Tablo 8**. KSE DA ve İBT KF ile GPİKÖ 2 ve Alt Ölçekler Arasındaki Pearson Korelasyon Değerleri ..... 62
**Tablo 9.** Aile-Ergen Eğitimi, Ergen Eğitimi, Aile Eğitimi Grupları ile Kontrol Grubundaki Katılımcıların Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2 ile Alt Ölçeklerinden Aldıkları Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ..... 81
**Tablo 10.** Aile-Ergen Eğitimi Grubu ile Kontrol Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test-Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Mann Whitney U Analizi Sonuçları ..... 83
**Tablo 11.** Ergen Eğitimi Grubu ile Kontrol Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test-Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Mann Whitney U Analizi Sonuçları ..... 84
**Tablo 12.** Aile Eğitimi Grubu ile Kontrol Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test-Son Test

Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Mann Whitney U Analizi Sonuçları ..... 86
**Tablo 13**. Aile-Ergen Eğitimi Grubu, Aile Eğitimi Grubu ve Ergen Eğitimi Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test-Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Kruskal Wallis H Analizi Sonuçları ..... 88
**Tablo 14.** Aile-Ergen Eğitimi Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Analiz Sonuçları ..... 89
**Tablo 15**. Ergen Eğitimi Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Analiz Sonuçları ..... 91
**Tablo 16.** Aile Eğitimi Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Analiz Sonuçları..... 92
**Tablo 17**. Liderin Gözlemleri Sonucunda Katılımcıların Her Bir Oturumda Gruba İlişkin Ölçümler Gözlem Formundan Aldıkları Puanlar, Tüm Oturumlardan Aldıkları Toplam Puanlar ve Her Bir Oturumun Toplam Puanları ..... 94
**Tablo 18**. İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Birinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları..... 95
**Tablo 19**. İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının İkinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları..... 97
**Tablo 20.** İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Üçüncü Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları..... 98
**Tablo 21**.İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Dördüncü Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları Frekansları ... 100
**Tablo 22.** İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Beşinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları Frekansları..... 101

**Tablo 23.**İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Altıncı Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları ..... 103
**Tablo 24**. İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Yedinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları ..... 104
**Tablo 25**.İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Sekizinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları ..... 106
**Tablo 26**.İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Dokuzuncu Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları ..... 107
**Tablo 27**. İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Onuncu Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları ..... 109
**Tablo 28**.İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasına İlişkin Genel Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları ..... 111
**Tablo 29**. Anne/Babaların Grup Oturumlarının Bitmesiyle İlgili Hissettiği Duygular ve Frekansları ..... 114
**Tablo 30**. Anne/Babaların Grup Sürecinden Elde Ettikleri Kazanımlara İlişkin Kişisel Değerlendirmeleri ve Frekansları ..... 115
**Tablo 31**.Anne/Babaların Grupta Öğrendiklerini Yaşamlarında Nasıl Kullanmayı Düşündüklerine Dair Görüşleri ve Frekansları ..... 116
**Tablo 32**. İnternet Bağımlılığı ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Verilen Eğitim Uygulamalarının Etkililiğine İlişkin Anne/Babaların Görüşleri ve Frekansları ..... 117
**Tablo 33**. Anne/Babaların Çocuklarına Verilen Eğitim Sonrasında İnternet Kullanımı Konusunda Çocuklarında Gözlemlediği Davranış Değişikliklerine İlişkin Görüşleri ve Frekansları ..... 118
**Tablo 34.** Anne/Babaların Yapılan Çalışmayla İlgili Son Olarak Söylemek İstediklerine Dair Görüşleri ve Frekansları ..... 119

# ŞEKİLLER LİSTESİ

**Sayfa**

**Şekil 1.** Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2'ye İlişkin DFA Sonuçları (DFA ile kurulan Dört Faktörlü Örtük Yapı) ..... 61

# EKLER LİSTESİ

**Sayfa**

**Ek-1.** İnternet Bağımlılığıyla Başa Çıkma Grup Programı ..... 148
**Ek-2.** Ailelere Verilen Eğitim Programı..... 184
**Ek-3.** Kişisel Bilgi Formu ..... 218
**Ek-4.** Öğrenci Görüşme Formu ..... 219
**Ek-5.** Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği 2.....221
**Ek-6.** Aile Bilgilendirme ve Kabul Formu ..... 222
**Ek-7.** Odak Grup Görüşme Formu ..... 223
**Ek-8.** Gruba İlişkin Ölçümler ..... 224
**Ek-9.** Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu ..... 226
**Ek-10.** Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi ..... 227
**Ek-11**. Öğrencilerin Grup Uygulamalarında Yanıtladıkları Formlardan Örnekler…....228
**Ek-12.** Ailelerin Grup Uygulamalarında Yanıtladıkları Formlardan Örnekler……236
**Ek-13.** Etik Kurul Değerlendirme Raporu……...242
**Ek.14.** Resmi İzin Yazısı……...……243

# BÖLÜM I

# GİRİŞ

## 1.1. Problem

Bilim ve teknolojideki hızlı gelişmeye paralel olarak internet kullanımı da yaygınlaşmış ve internet bireylerin günlük yaşamında önemli bir yer edinmiştir. Dünyada kullanımı yaygınlaşan internet kısa sürede insan yaşamının önemli bir bölümünü doldurmaya başlamıştır. İnsanlar, internet sayesinde istedikleri bilgiye anında ulaşabilmekte, kurum, kuruluşla bağlantı kurabilmekte ve iletişimde çok uzak mesafeleri bile ses, görüntü yoluyla yakın kılabilmektedir. Birçok önemli niteliği ile insan yaşamına giren internet insanların kullanım biçimleri nedeniyle olumsuz yönleriyle konuşulmaya başlanmıştır.

İnternet, günümüzde her yaştan insanın ilgisini çekmekte; ama ergenler ön sırada yer almaktadır. Ergenler, her ortam ve fırsatta interneti kullanmakta ve gerçek dünyayla bağlantı kurmak yerine sanal dünyada kendilerini ifade etmektedirler. İnsanlığa hizmet açısından önemli olan internetin bilinçsiz kullanımının yarardan çok zarara dönüştüğü ve problemlere yol açtığı belirtilmektedir (Beard ve Wolf, 2001; Caplan, 2002; Davis, 2001; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Young, 1996).

İnternetin olumsuz ve bilinçsiz kullanımına yönelik dünyada birçok araştırma yapılmaktadır. Bu araştırmalar birçok ülkede ergenlerin internet kullanımı yönünden riskli grupta olduklarını belirtmektedirler (Cao ve Su, 2007; Chen ve Ko, 2008; Durkee vd., 2012; Hooi, 2010; Kuss, Griffiths, Karila ve Billieux, 2013; Mossbarger, 2008; Yen, Yen, Chen, Chen ve Ko, 2007). Ülkemizdeki internet kullanımı da gün geçtikçe artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (2018) verilerine göre ülkemizde 16-74 yaş arası internet kullanım oranı % 72.9 olmuştur ve 2017 yılına göre % 6.1 artmıştır. Aynı zamanda Türkiye genelinde internet erişim imkanına sahip hanelerin oranı 2018 yılı Nisan ayında %83.8 olarak belirtilmiştir. İnternet üzerinden kişisel kullanım amacıyla mal veya hizmet siparişi veren ya da satın alan 16-74 yaş grubundaki bireylerin oranı % 29.3 olmuştur. Önceki yıl internet üzerinden alışveriş yapanların oranı ise % 24.9'du.

İstatistiki sonuçlardan anlaşıldığı gibi ülkemizde internet kullanım oranı gittikçe artmaktadır. Özellikle ergenler arasında popülerlik kazanan internet eğlenme, rahatlama veya sosyal etkileşim amaçlı kullanıldığı gibi sorunlarla yüzleşmeme, sıkıntıları bastırma, gerçek hayattan kaçma gibi amaçlarla da kullanılmaktadır. Geliştirici olmayan

ve gereğinden fazla kullanılan internetin ergenlerde problemli/patolojik internet kullanımı veya internet bağımlılığı gibi davranış problemlerine yol açtığı ifade edilmektedir (Ayas, Çakır ve Horzum, 2011; Cengizhan, 2005; Zorbaz ve Tuzgöl Dost, 2014).

Alanyazın incelendiğinde aşırı internet kullanımını tanımlamak için "Kompulsif bilgisayar kullanımı" (Black, Belsare ve Schlosser, 1999), "patolojik internet kullanımı" (Davis, 2001), "problemli internet kullanımı" (Caplan, 2002) ve "internet bağımlılığı" (Goldberg, 1999; Young, 1996) gibi terimlerin kullanıldığı görülmektedir. İlk olarak Young (1996) tarafından "internet bağımlılığı" olarak ortaya koyulan kavram DSM IV'un kumar bağımlılığı ölçütleri uyarlanarak "sarhoş edici madde içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu" olarak tanımlanmıştır. Young'ın ardından birçok araştırmacı internet bağımlılığı kavramını tartışmış, tanımlamaya çalışmış ve çeşitli testler geliştirerek bu konuyu araştırmışlardır (Anderson, 2001; Beard ve Wolf, 2001; Brenner, 1997; Caplan, 2002; Davis, 2001; Griffiths, 1999; Kandell, 1998; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Shapira vd., 2003).

Tanımlar incelendiğinde, interneti planlanandan daha uzun süre kullanma, internet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli istekli olma ama bunun boş çabayla sonuçlanması, internet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayırma, internet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal mesleki etkinlikler veya boş zamanları değerlendirme etkinliklerini bırakma veya azaltma, internet kullanımını yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) rağmen devam ettirme gibi davranışların internet bağımlılığının/problemli internet kullanımının tipik davranışları olarak görüldüğü belirtilmektedir (Goldberg 1999, Akt. İnan, 2010; Shapira vd., 2003; Young 1996) .

Bağımlılık kavramı daha çok klinik ortamlarda kullanılan bir terim olduğundan bazı kaynaklar betimleyici yöntemler ile gerçekleştirilen ve genel popülasyonun özelliklerini ortaya koyan çalışmalarda internet bağımlılığı kavramı yerine problemli internet kullanımı kavramını tercih etmektedirler (Ceyhan, 2011; Kılıç ve Durat, 2017; Say ve Durak Batıgün, 2016). Alanyazın incelendiğinde internet bağımlılığı kavramı daha sık kullanıldığından bu çalışmada internet bağımlılığı kavramı üzerine alanyazın incelenmiş olup problemli internet kullanımı kavramıyla eşdeğerde kullanılmıştır.

Birçok araştırmaya konu olan ve günümüzde önemli sorunlardan biri olan internet bağımlılığının/problemli internet kullanımının tedavisine veya önlenmesine yönelik araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Yurtdışı alanyazına bakıldığında

internet bağımlılığının daha çok Bilişsel-Davranışçı Terapi kullanılarak tedavi edildiğini görmek mümkündür (Davis, 2001; Dong ve Potenza, 2014; King, Delfabbro, Griffiths ve Gradisar, 2012; Przepiorka, Blachnio, Miziak ve Czuczwar, 2014; Young, 1999; Winkler, Dörsing, Rief, Shen ve Glombiewski, 2013). Bu tedavi modelinde ergenin internetten uzak tutularak internette olmamanın getireceği olumsuz ve işlevsel olmayan düşünceleri test edilir. İnternete girmeden önce ve internete girince neler hissettiği belirlenir. Bu süreçte internet ile birçok kez karşı karşıya getirilerek bilişsel tepkilerin gözlenmesi sağlanır. Otomatik düşünceleri, duygu değişimleri ve tedavideki ilerleme günlük izlem çizelgeleri üzerine kaydettirilir (Davis, 2001). Ayrıca internet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak, dış durdurucular (external stoppers) kullanmak, internet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek, özellikle belli bir işlevden uzak durmaya çalışmak, hatırlatıcı kartlar kullanmak, internet yerine yapmak istediklerini not edebileceği kişisel bir defter kullanmak gibi davranışçı teknikler de terapide kullanılır (Young, 1999).

Young (1999) dışında Barossi, Meira, Goes ve Abreu (2009) yapılandırılmış bilişsel psikoterapi kullanarak internet bağımlılarına ve ailelerine yönelik on iki oturumdan oluşan bir program uygulamışlardır. Bu program sayesinde ergen ve ailesi arasındaki iletişim gelişmiş ve bağımlılık azalmıştır.

Aile terapisi (Liu vd., 2015; Park, Kim ve Lee, 2014); Gerçeklik Terapisi (Kim, 2008); ilaç tedavisi (Przepiorka vd., 2014 Winkler vd., 2013) gibi terapiler de internet bağımlılığının tedavisinde kullanılan müdahale yöntemleridir. Shek, Tang ve Lo (2009)' nun geliştirdiği tedavi modelinde ise "Çok Düzeyli Müdahale Modeli" (Multi-Level Intervention Model) kullanılarak; internetin kontrollü ve sağlıklı kullanımının vurgulanması**;** internet bağımlılığı davranışları olan ergenlerde değişim sürecini anlama, motivasyonel görüşme tekniklerinin kullanımı**,** bir aile perspektifinin benimsenmesi**,** çok düzeyli danışma modeli**,** vaka ve grup çalışmalarının kullanımı gibi yöntemler benimsenmiştir. Motivasyonel görüşmede ise birey ve aile odaklı teknikler kullanılmıştır.

Motivasyonel görüşme ve bilişsel-davranışçı terapiden esinlenerek geliştirilen "Yaşam Tarzı Eğitim Programı"nda (Lifestyle Training program) giriş ve tanışma, günlük tutmak ve problemli davranışın avantaj/dezavantajlarını özetlemek, ödeve dayalı tedavi hedeflerinin belirlenmesi, internetin arzulanması ile başa çıkmak için çeşitli bilişsel ve davranışsal tekniklerin eğitimi ve tartışılması, grup baskısıyla başa çıkma, reddetme becerilerini tartışma ve rol yapma, nüksetme ile ilgilenme ve acil durum

planının geliştirilmesi, tedavi hedeflerinin değerlendirilmesi gibi oturum başlıkları vardır. Problem çözme becerileri, sosyal ağ, sosyal beceriler, gevşeme becerileri, grup baskısı ile başa çıkma, serbest zaman yönetimi, depresif duygudurum veya öfke ile ilgilenme gibi isteğe bağlı temalardan oluşan bir süreç de izlenmektedir (Rooij, Zinn, Schoenmakers ve Mheen, 2012). Yurtdışında genel olarak kullanılan tedavi modelleri bu şekildedir.

Ülkemizde ise internet bağımlılığının tedavisine yönelik yapılan araştırma sınırlıdır. Bilişsel-davranışçı yaklaşımın kullanıldığı bir olgu sunumu (Erden ve Hatun, 2015) bulunsa da bu konuda Berber Çelik (2016) tarafından yapılan akademik güdülenme ve zamanı etkili kullanmanın arttırılmasına yönelik hazırlanan beş oturumluk eğitim programı dışında psikoeğitim çalışmasının yapılmadığı görülmektedir. Benzer durum koruma-önleme programları için de geçerlidir. Yurtdışında Bilişsel-Davranışçı teknikler odaklı koruma-önleme programları çoğunluktadır (Acier ve Kern, 2011; Caldwell ve Cunninghan, 2010; Young ve Abreu, 2011). Bilişsel-Davranışsal grup programları ergenlerin ağır ve kompulsif internet kullanımlarını azaltmak için kullanılmaktadır. Bu doğrultuda Kwon ve Kwon (2002) tarafından geliştirilen Kendini Yönetme Eğitimi (Self-Management Training) yedi-dokuz öğrenciyi kapsayan doksan dakikalık seanslarla altı hafta süren bir programdır. Bu program ergenlere internet bağımlılığının yaygınlığına ilişkin doğru bilgiler vermektedir. Ergenleri internet kullanımları konusunda kendilerini gözlemlemeleri ve niyetlendiklerinden daha uzun süre internetle meşgul olmanın çevresel ve psikolojik öncüllerini tanımaları konusunda cesaretlendirmektedir. İnternet kullanımıyla ilgili davranış değişikliği (internet kullanımına ilişkin kurallar belirleme, peşinen başka aktiviteler planlayarak internet kullanımını yavaş yavaş azaltma ve başkalarından destek alma) sağlamaktadır. Ergenlere stresle başa çıkmayı ve keyifli veya beceri gerektiren aktiviteleri çoğaltmayı öğretmektedir. Ergenler için Berdibayeva vd. (2016) tarafından geliştirilen koruma-önleme programında ise internet bağımlısı olmaya yatkın olan ergenlerin iletişim becerilerini geliştirmek, benlik saygılarını artırmak ve kaygılarını azaltmak amaçlı yedi oturumdan oluşan bir program düzenlenmiştir.

Lee (2001) tarafından hazırlanan oyun-kontrol programı ise dokuz oturumdan oluşan, internet bağımlılığını azaltmada etkili olan, aile eğitimini ve bilişsel yeniden yapılandırmayı içeren bir önleme programıdır. Aile eğitimleri iki oturumdan oluşmakta olup ilk oturumda internet bağımlılığı hakkında bilgi verme, çocuklarının internet kullanımlarıyla başa çıkmayı öğretme amaçlanmaktadır. İkinci oturumda (çocukların

oturumları bittikten sonra) ise nelerin değiştiğini ve değişmiş olarak kalacağını tartışma, geriye kalan problemlerle başa çıkma stratejileri geliştirme öğretilmektedir. Çocuklara uygulanan eğitimde ise bilişsel ve davranışsal tekniklerle birlikte girişimcilik, etkili iletişim kurma ve çatışma çözme, stresle başa çıkabilme gibi beceriler de öğretilmektedir.

Ülkemizdeki araştırmalar incelendiğinde internet bağımlılığı ile ilgili koruma-önleme programlarının olmadığını görülmektedir. Sadece internetin güvenli kullanımı konusunda on oturumluk akran eğitimi verildiği ve bu öğrencilerin de iki oturumda akranlarını bilgilendirdiklerine dair bir araştırmaya rastlanmaktadır. İnternet, internette yapılabilecekler, aşırı internet kullanımının zararları, internet bağımlılığı, belirtileri ve başa çıkma yolları, internet kullanılırken dikkat edilmesi gerekenler ve güvenlik programlarının kullanımı konularında bilgilendirme verilmiştir. Araştırma sonucu akran eğitiminin, bu eğitime katılanlar açısından yararlı olduğunu, öğrencilerin internet kullanım alışkanlıklarının olumlu yönde değiştiğini göstermiştir. Aynı zamanda bu akran eğitimine katılmayan öğrencilerle katılan öğrenciler karşılaştırıldığında katılan öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır (Korkmaz ve Kıran-Esen, 2012).

Çocukları ve gençleri internet bağımlılığından koruma konusunda ailelere büyük sorumluluklar düşmektedir. Ailelerin bu konudaki görevlerini üçe ayırabiliriz: İnternet bağımlılığı ve getirdiği sorunların ortaya çıkışını önlemek, internet ve bilgisayar bağımlılığının erken uyarı işaretlerini fark etmek, internet ve bilgisayar bağımlılığı ortaya çıktıysa bu sorunu çözmek (Ögel, 2014; s. 201). Ailelerin bu gibi görevleri olduğu halde aileleri bilgilendirmeye yönelik yapılan grup çalışmaları ülkemizde de yurtdışında da sınırlıdır. Lee (2001) tarafından düzenlenen programda ailelere iki oturumda bilgilendirme yapılırken, ülkemizde ise bu konuda yazılan kitaplarda ailelere öneriler sunulmaktadır (Dinç, 2010; Ögel, 2014). Bu sebeple ülkemizde internet bağımlılığı konusunda ailelere yönelik bilgilendirici programlara gereksinim vardır.

Görüldüğü üzere internet bağımlılığı/problemli internet kullanımı ergenler arasında önemli bir sorun olduğu halde bu sorunu önleme konusunda yapılan çalışmalar yetersizdir. Özellikle ülkemizde bu konuda ergenlere ve velilere yönelik yapılacak psikoeğitim çalışmalarına gereksinim vardır. Bu çalışmanın amacı da ergenlerde internet bağımlığını önlemeye yönelik grup programının ve ailelere internet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda verilen eğitimin problemli internet kullanımı üzerindeki etkililiğini değerlendirmektir.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın üç ana amacı vardır: Birincisi ergenlerde problemli internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel davranışçı temelli psikoeğitim çalışmasının (ergen eğitimi) etkililiğini değerlendirmektir. İkincisi bu öğrencilerin ailelerinin internet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda eğitim alıp almamasının (aile eğitimi) problemli internet kullanımı üzerinde fark yaratıp yaratmadığını değerlendirmektir. Üçüncüsü ise ailesine ve kendisine (ergene) verilen eğitimin (aile-ergen eğitimi) öğrencilerin problemli internet kullanımına ortak etkisini değerlendirmektir. Bu amaçlarla ilgili olarak aşağıdaki denenceler test edilmiştir:

Denence 1.0: Aile-ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen eğitimi grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 1.1: Aile-ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun "online sosyal etkileşim tercihi" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 1.2: Aile-ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun "duygu düzenleme" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 1.3: Aile-ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun "yetersiz öz-düzenleme" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 1.4: Aile-ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun "olumsuz sonuçlar" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 2.0: Ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 2.1: Ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun “online sosyal etkileşim tercihi” alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 2.2: Ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun “duygu düzenleme” alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 2.3: Ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun “yetersiz öz-düzenleme” alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 2.4: Ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun “olumsuz sonuçlar” alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 3.0: Aile eğitimi grubu ile kontrol grubunun “Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği” ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında ailesi eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 3.1: Aile eğitimi grubu ile kontrol grubunun “online sosyal etkileşim tercihi” alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında ailesi eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 3.2: Aile eğitimi grubu ile kontrol grubunun “duygu düzenleme” alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında ailesi eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 3.3: Aile eğitimi grubu ile kontrol grubunun “yetersiz öz-düzenleme” alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında ailesi eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 3.4: Aile eğitimi grubu ile kontrol grubunun “olumsuz sonuçlar” alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında ailesi eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 4.0: Aile-ergen eğitimi grubu, aile eğitimi grubu ve ergen eğitimi grubunun “Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği” ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen eğitimi grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 4.1: Aile-ergen eğitimi grubu, aile eğitimi grubu ve ergen eğitimi grubunun “online sosyal etkileşim tercihi” alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen eğitimi grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 4.2: Aile-ergen eğitimi grubu, aile eğitimi grubu ve ergen eğitimi grubunun “duygu düzenleme” alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen eğitimi grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 4.3: Aile-ergen eğitimi grubu, aile eğitimi grubu ve ergen eğitimi grubunun “yetersiz öz-düzenleme” alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen eğitimi grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 4.4: Aile-ergen eğitimi grubu, aile eğitimi grubu ve ergen eğitimi grubunun “olumsuz sonuçlar” alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen eğitimi grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Denence 5.0: Aile-ergen eğitimi grubunun “Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği” son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 5.1: Aile-ergen eğitimi grubunun “online sosyal etkileşim tercihi” alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 5.2: Aile-ergen eğitimi grubunun “duygu düzenleme” alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 5.3: Aile-ergen eğitimi grubunun “yetersiz öz-düzenleme” alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 5.4: Aile-ergen eğitimi grubunun “olumsuz sonuçlar” alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 6.0: Ergen eğitimi grubunun “Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği” son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 6.1: Ergen eğitimi grubunun “online sosyal etkileşim tercihi” alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 6.2: Ergen eğitimi grubunun “duygu düzenleme” alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 6.3: Ergen eğitimi grubunun “yetersiz öz-düzenleme” alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 6.4: Ergen eğitimi grubu grubunun “olumsuz sonuçlar” alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 7.0: Aile eğitimi grubunun “Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği” son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 7.1: Aile eğitimi grubunun “online sosyal etkileşim tercihi” alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 7.2: Aile eğitimi grubunun “duygu düzenleme” alt ölçeği” son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 7.3: Aile eğitimi grubunun “yetersiz öz-düzenleme” alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Denence 7.4: Aile eğitimi grubunun “olumsuz sonuçlar” alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

**Bu denencelerle birlikte deneysel işlemle ilgili nitel bulguları sağlamak amacıyla şu sorulara da yanıt aranmaktadır;**

1. Ergenlere verilen internet bağımlığını önlemeye yönelik grup eğitimi uygulamaları çalışmasında grup üyelerinin “süreçte yaşananlarla bağlantılı olarak her bir oturumunda elde ettikleri kazanımlara” ilişkin kişisel değerlendirmeleri nelerdir?
2. Ergenlere verilen internet bağımlığını önlemeye yönelik grup eğitimi uygulamaları çalışmasında grup üyelerinin “süreçte yaşananlarla bağlantılı olarak her bir oturumunda elde ettikleri kazanımlara” ilişkin danışmanın kişisel değerlendirmeleri nelerdir?

3. Ergenlere verilen internet bağımlığını önlemeye yönelik grup eğitimi uygulamaları çalışmasının bitiminde grup üyelerinin genel olarak süreçten elde ettikleri kazanımlara ilişkin kişisel değerlendirmeleri nelerdir?
4. Ergenlere verilen internet bağımlığını önlemeye yönelik grup eğitimi uygulamalarının etkililiğine ilişkin grup üyelerinin görüşleri nelerdir?
5. Anne/babaların internet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda verilen eğitim çalışmasının bitiminde genel olarak süreçten elde ettikleri kazanımlara ilişkin kişisel değerlendirmeleri nelerdir?
6. Anne/babaların internet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda verilen eğitim uygulamalarının etkililiğine ilişkin görüşleri nelerdir?
7. Anne/babaların çocuklarının aldığı eğitim sonrasında psikoeğitim çalışmasının etkililiğine yönelik görüşleri nelerdir?

### 1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Yeni teknolojiler özellikle de internet günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olarak dünyanın birçok yerinde hemen her yaştan insanın hayatında yer almaktadır. İnternet teknolojisinin bireylere sağladığı olanaklar her geçen gün artmakta, internet aracılığı ile bireyler her türlü bilgiye çok kısa zamanda bulundukları ortamdan rahatlıkla ulaşabilmektedirler. Bu çerçevede internet insan yaşamına ekonomiklik, verimlilik, çeşitlilik, erişilebilirlik, etkileşim kurabilirlik gibi olumlu katkılar sağlamaktadır. Bununla birlikte, internetin insan yaşamındaki rolünün ve etkisinin gittikçe artması onunla ilgili pek çok sorunun yaşanmasını da beraberinde getirmiştir. Günümüzde bazı bireylerin yüz yüze iletişim yerine sanal ortamda iletişimi yeğledikleri, günlük yaşamın gerektirdiği davranışları gerçekleştirmek yerine erteleyebildikleri, ihmal edebildikleri, zihinlerinin sürekli internet ile meşgul olması, günlerce internetin esiri oldukları ve aşırı kullanım gibi davranışlar sergileyebildikleri gözlenmektedir. Bu durum, internet bağımlılığı veya problemli/ patolojik internet kullanımı gibi davranış problemlerinden söz edilmesine yol açmıştır (Ceyhan, 2011, s. 85). Söz konusu bağımlılık riskini de en çok doğdukları andan itibaren yeni teknolojileri hayatının her alanında görmüş, yeni teknolojilerin yabancısı olmayan çocuklar ve gençler taşımaktadırlar. Dolayısıyla gençleri teknoloji bağımlılığından korumaya ve bu konuda önleme çalışmalarının yapılmasına öncelik verilmesine gereksinim vardır. Konuyla ilgili yapılabilecek çalışmalar; internet bağımlılığının anlatılması, bu konuda gençlerde ve anne babalarda

farkındalığın yükseltilmesi, doğru teknoloji kullanımı çerçevesinin çizilmesi, teknoloji bağımlılığının gelişimsel zararlarının öğretilmesi ve teknoloji bağımlılığına götüren risk faktörlerinin bilinip önlemlerin alınmasıdır (Dinç, 2015).

Risk faktörlerinin bilinip önleme çalışmalarına ağırlık verilmesi gerekir, çünkü teknoloji bağımlılığı konusunda tedavi hizmeti verecek hem uzman hem de mekân anlamında ülkemizde ve dünyada ciddi bir boşluk söz konusudur. Ayrıca internet bağımlılığı bütün boyutlarıyla bilinmediği için medikal tedavi, psikoterapi yöntemleri veya sosyal rehabilitasyon konularında ciddi eksiklikler vardır. Şimdiye kadar bu alanda çalışan birçok klinisyen internet bağımlılığının etkili bir tedavisini bulmak için çalışmıştır. İnternet bağımlılığının tedavisine odaklanılması dışında önleme programlarının geliştirilmesi daha acil bir gereksinim olarak görülmektedir. Çünkü, internet bağımlılığının tedavisine harcanan çaba kısmen başarılı olmaktadır. İnternet bağımlısı olan bireyleri tedavi etmeye motive etmek, kendi sorunlarını inkar etme eğilimleri olduğu sürece oldukça zordur. Tedavi programına katılmak için ebeveynleri veya öğretmenleri tarafından sevk edilmedikleri sürece, kendileri nadiren profesyonel yardım istemektedirler.

Ayrıca internet bağımlılığının tedavisi için en iyi program bile bu sorunu yaşayanların sadece küçük bir kısmına hizmet verebilmektedir. Bu tür hizmetlerin sağlanması için kaynaklar genişletilmemişken hizmet ihtiyacı olan insanların sayısının artmaya devam ettiği not edilmiştir.

Bununla birlikte internet bağımlılığından kurtulmak isteyen kişiler her yerde her zaman internete maruz kalırlar. Bu onların terapötik kazançlarını korumaları yönünden büyük bir sorundur. Kimyasal bağımlılıklarda bağımlı birey bağımlı olduğu maddeyi tedavi ve rehabilitasyon sonucu tamamen bırakabilir ve uzak durabilirken teknoloji bağımlısı bir birey için teknolojiden uzak durmak, teknoloji ile ilişkisini sıfırlamak modern dünyada imkânsız gibidir. Bütün bu sebeplerden dolayı internet bağımlılığı herhangi bir bağımlılıktan farklı olarak değerlendirilmeli, tedavisinin her anlamda daha da zor olabileceği öngörülmeli ve ağırlıklı olarak önleme çalışmalarına hem araştırma hem uygulama hem de yaygınlaştırma anlamında hız verilmelidir (Dinç, 2015; Young ve Abreu, 2011).

Günümüzdeki koruma-önleme programlarına baktığımızda günde üç-dört saatini internette harcayan risk grubu ergenleri hedefledikleri görülmektedir. Bu programların öncelikli amaçları ergenlerin internette harcadıkları zamanı azaltmak ve alternatif günlük aktiviteler geliştirmektir. Bunu da bilgi verme, internet kullanımında kendini

izlemeyi destekleme, davranış değişikliğini kolaylaştırma ve öz-denetimi sağlamayı hedefleyerek yaparlar. Bu programlar internet kullanma ihtimalini bilişsel ve davranışsal teknikler kullanarak değiştirirler. Bu da kısa süreli fayda sağlar. Çünkü internet bağımlılığında nüks etme durumu söz konusudur. Uzun süreli etkiyi değerlendirmek adına sistematik, kontrollü, boylamsal alan çalışması ise yapılmamaktadır. Bu nedenle uzun süreli değişim sağlamak için koruma-önleme programlarının gençlerin kişisel ve sosyal yeterliklerini artırması, böylece günlük görevler, sorumluluklar ve zorluklarla başa çıkma konusunda beceri geliştirebilmeleri önemlidir (Young ve Abreu, 2011).

Ergenler teknolojik aletleri ne olarak göreceklerini, ne için kullanacaklarını, kullanmalarını gizleyip gizlemeyeceklerini, teknolojik aletlere ne kadar zaman ayıracaklarını anne-babalarından veya onların tepkisinden öğrenirler. Çoğu ergen interneti evde kullandığı için ebeveynlerin şefkate dayalı süpervizyonları, karşılıklı ilişkileri çok önemlidir. Ebeveynlerin internet saatini görüşme, ergenlerin özel hayatına zarar vermeden internetteki aktivitelerini izleme ve çevrimdışı aktivitelerini destekleme becerilerine sahip olmaları gerekir. Teknolojik aletler konusunda hiçbir bilgisi olmayan anne-babalar bu konuda çocuğunu eğitemez, teknolojinin iyisini kötüsünü çocuğa gösteremezler. Bu sebeptendir ki daha önce doğru şekilde bilgilendirilmeyen ergenin, bir şekilde teknolojinin kötüsü ile karşılaştığında kötünün cazibesine kapılması ve anne-babası anlamadıkları için yaptıklarını ondan gizlemesi daha kolay olacaktır (Dinç, 2010; Young ve Abreu, 2011).

İnternet bağımlılığında ailenin bilgili olması önemli olduğu halde araştırmalar incelendiğinde internet bağımlısı olmaya yatkın ergenlerin ailelerine yönelik bilgilendirme çalışmalarına çok rastlanmadığı görülmektedir. Bağımlı olan ergenlerin ailelerine yönelik aile terapisi uygulansa da (Han, Kim, Lee ve Renshaw, 2012; Liu vd., 2015), internetin güvenli kullanımı konusunda ailelere yönelik bilgilendirme grup çalışmalarının sınırlı olduğu görülmektedir (Lee, 2001).

Tüm bu sebeplerden ötürü yapılan çalışmanın ergenlerde internet bağımlılığının önlenmesi konusunda yeni araştırmacılara ve uygulayıcılara rehberlik etmesi, internet bağımlılığı/problemli internet kullanımı konusunda yapılabilecek yeni çalışmalara zemin hazırlayabilmesi ve uzmanlara gerekli müdahaleler konusunda kaynaklık etmesi beklenmektedir. Bu çalışma, internet bağımlılığında risk grubu ergenlere yani interneti problemli kullanan ergenlere yönelik koruma-önleme amaçlı grup programı olması dolayısıyla ülkemizde ve dünyada literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Elde edilecek bulguların okullardaki psikolojik danışmanlara ve danışmanlık alanında çalışanlara uygulama yönünden kolaylık sağlayacağı beklenmektedir. Aynı zamanda problemli internet kullanan ergenlerin ailelerine yönelik yapılan bilgilendirme çalışmalarının da gerek bağımlılığın azalması gerekse de yurtdışı ve yurtiçinde yapılacak araştırmalara kaynaklık etmesi açılarından alana katkı sağlaması beklenmektedir.

### 1.4. Varsayımlar (Sayıltılar)

1. Öğrenciler ölçekteki soruları içtenlikle ve yansız bir şekilde yanıtlamışlardır.
2. Psikoeğitim grubunda yer alan öğrencilere uygulanan ölçek doğru kriterleri ölçmüştür.
3. Deney (aile eğitimi, ergen eğitimi, aile-ergen eğitimi) ve kontrol grubundaki öğrenciler daha önceden internet bağımlılığını önleme eğitimi konusunda ya da onunla ilgili bir konuda herhangi bir eğitim almamışlardır.
4. Araştırma kapsamına alınan deney (aile eğitimi, ergen eğitimi, aile-ergen eğitimi) ve kontrol gruplarında bulunan öğrencilerde deney koşulları dışında, olgunlaşma ve genel etkilerin aynı olduğu varsayılmaktadır.
5. Fiziksel ve istatistiksel kontrol yöntemlerinin uygulanmasıyla araştırmada bağımsız değişkenler dışında bağımlı değişkeni etkileyen ve ara değişken olan kontrol değişkenlerinin her iki grupta benzer dağılım gösterdiği varsayılmaktadır.

### 1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma 2017 - 2018 Güz yarı yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir lisede öğrenimlerine devam eden dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinden deney (aile eğitimi, ergen eğitimi, aile-ergen eğitimi) ve kontrol grubuna katılan öğrencileri ve bu öğrencilerin ailelerini kapsamaktadır. Bu nedenle araştırma bulguları, öncelikle bu gruba ve benzer eğitimi alan benzer nitelikteki öğrencilere ve ailelere genellenebilir.

### 1.6. Tanımlar

**Problemli İnternet Kullanımı:** Problemli internet kullanımı, duygudurum değişikliği, internet kullanımıyla ilgili olumsuz sonuçlar, internetin sosyal faydalarının algılanması, kompulsif kullanım, internette geçirilen aşırı zaman, internetten uzaklaşınca ortaya çıkan yoksunluk belirtileri ve çevrimiçi etkileşimde algılanan sosyal

kontrol gibi bilişsel ve davranışsal belirtiler içeren internet kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Caplan, 2002, s. 568).

**Psikoeğitim Grubu:** Psikoeğitim grupları, grup toplantılarının içinde yapılandırılmış bir dizi işlem yoluyla üyelerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerilerini geliştirmeye odaklanan eğitimsel yetersizlikleri ve psikolojik problemleri engellemek amaçlı kurulan gruplardır (Corey ve Corey, 2006, s. 11).

**Bilişsel-Davranışçı Terapi:** Bilişsel-Davranışçı Terapi kişinin kendisiyle ilgili düşünce hatalarının ve sağlıksız düşüncelerinin yerine alternatif sağlıklı ve gerçekçi düşünceler geliştirme yoluyla psikolojik sıkıntıları ortadan kaldıran, yatıştıran bir terapi yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (Beck, 2008).

# BÖLÜM II

# KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

## 2.1. Kuramsal Açıklamalar

Alanyazın incelendiğinde problemli internet kullanımından çok internet bağımlılığı üzerine çalışmalar yapıldığından kuramsal açıklamalar bölümünde internet bağımlılığı kavramı ele alınmıştır. Bu bölümde internet bağımlılığı, internet bağımlılığının evreleri, internet bağımlılığının tanı ölçütleri, internet bağımlılığını açıklayan kuramlar, internet bağımlılığında tedavi modelleri ve internet bağımlılığını önleme programları yer almaktadır.

### 2.1.1. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığının standardize edilmiş bir tanımı yoktur. Bazı araştırmacılar "bağımlılık" teriminin sadece kimyasal madde bağımlıları için kullanılması gerektiğini ifade etse de benzer tanı kriterleri kumar bağımlılığı gibi başka sorunlu davranışlar tanımlamak için de kullanılmıştır (Ögel, 2014, s. 102).

İnternet bağımlılığıyla ilgili alanyazın incelendiğinde madde bağımlılığından farklı olarak davranışsal bağımlılık olarak ele alındığı ve internet kullanımının normaldışı sıklıkla sergilenerek bireyin psikolojik, toplumsal, bedensel işlevini yitirmesine yol açtığı dengesizlik durumu olarak tanımlandığı görülmektedir (Aarts ve Dijksterhuis, 2000). Bazı araştırmacılar internet bağımlılığı terimini farklı olarak ifade etmiş ve tanımlamışlardır. Örneğin Beard ve Wolf (2001), bağımlılığı patolojik internet kullanımı olarak ifade etmiş ve bireyin günlük yaşamını zorlaştıran 'aşırı kullanım' olarak tanımlamışlardır. Morahan-Martin ve Schumacher (2000) de aynı ifadeyi kullanmış, internet kullanımının kontrol altına alınamayacak şekilde yoğun kullanılması sonucu kişinin yaşamına zarar vermesi durumu olduğunu belirtmişlerdir.

Caplan (2002), problemli internet kullanımını duygudurum değişikliği, çevrimiçiyken zamanı aşırı harcama, çevrimdışıyken hissedilen yoksunluk belirtileri, kompulsif internet kullanımı gibi durumları içeren çok boyutlu bir sendrom olarak tanımlamıştır. Kandell (1998) de Caplan'ın tanımına benzer olarak internet bağımlılığını, internetteki kaynakları daha fazla kullanma, çevrimdışıyken hissedilen

rahatsız edici duygular (örneğin, kaygı, öfke, depresyon, boşluk hissi), çevrimiçiyken tolerans geliştirme ve problemli davranışları inkâr etme olarak ifade etmiştir.

Davis (2001), problemli internet kullanımını uyumsuz düşünce ve patolojik davranışları içeren durum olarak belirtmiş ve özgül ve genelleştirilmiş kullanım olmak üzere iki farklı şekilde internet bağımlılığını tanımlamıştır. Özgül problemli internet kullanımı, internetin tek bir yönüyle ilişkilidir ve kişinin sosyal medya, oyun, alışveriş siteleri gibi internet kaynaklarından birini yoğun bir şekilde kullanması sonucu oluşur. Genelleştirilmiş problemli internet kullanımı ise belirli bir hedef olmaksızın internetin genel anlamda yoğun kullanılmasını içerir. Çevrimdışıyken, internete bağlanma konusunda yoğun bir istek duyulur.

### 2.1.2. İnternet Bağımlılığının Evreleri

Aşağıda yer alan evreler bütün bağımlılar için geçerli değildir. Farklı seyir eden durumlar da olabilir. Bu evreler bağımlılığı daha iyi anlamaya yardımcı olmaktadır.

İnternet kullanmayı yoğunlaştırma: Bu evrede kişi genellikle "ben bağımlı olmam", "kontrol edebilirim", "bu son olacak" gibi yanlış inançlar taşır. Eğer internet bir sorunla başa çıkmak için kullanıldıysa tekrar bir sorunla karşılaşıldığında farklı çözüm arayışlarına yönelmeden, öğrenilmiş bir davranış olarak internet kullanmaya devam eder.

İlerleme evresi: Bu evrede kişi sık ve uzun süre internet kullanmaya başlamıştır. Çoğunlukla artık bağımlı hale gelmiştir. Süre artırımları, internet yüzünden yaşanan psikososyal sorunlar hep bu dönemde yaşanır. Genellikle kişi bağımlı olduğunun farkında değildir. Internet kullanımının çeşitli zararlarını görmesine rağmen bunları değerlendiremez. Yaşamının değiştiğinin farkındadır. Ancak bu konuda tümüyle bilgisayarı suçlamamaktadır. Internet kullanımını kontrol edecek isteği, gücü ve inancı yoktur.

Bırakma evresi: Yaşadığı zararlar üst düzeye çıkmıştır. Kişi artık kurtulma isteğindedir. Durumun kendisine verdiği zararın farkına varmıştır. Ancak halen ikili duygular içindedir (ambivalans). Bu evrede kişinin cesaretlendirilmesi gerekir. Bırakmaya karar verdikten hemen sonra herhangi bir neden öne sürerek kişi bırakma girişiminden vazgeçebilir. Çünkü bırakmak onu korkutur. Daha da önemlisi savaşmaya henüz hazır değildir. Bu evrede kişiyi bırakmaya zorlamak, bırakma girişiminin başarısızlıkla sonuçlanmasına neden olacaktır.

Tekrar kullanmaya başlama evresi: İnternete karşı eski katı tutumu kalkmıştır. Yaşadığı olumsuzlukları unutmuştur. Tekrar kullanmaya başlamada "ara sıra kullanmaktan bir şey çıkmaz" düşüncesi temeldir. Kontrol etmek daha kolay olacağı için bağımlının bu dönemde fark edilmesi büyük önem taşımaktadır.

Eskiye dönme evresi: İnternet yoğun biçimde tekrar kullanmaya başlanmıştır. Herşey sil baştan olmuştur (Ögel, 2014; s. 112-113).

Young (2001) ise internet bağımlılığının Dur-Başla Tekrarlama Döngüsü (Stop-Start Relapse Cycle) adını verdiği dört aşamadan oluştuğunu belirtmiştir. Bu aşamalar aşağıda açıklanmıştır:

1. Aşama: Akla Yatkınlaştırma (Rationalization). İnternet bağımlısı, internetin uzun yorucu bir iş gününün ardından tedavi edici bir etkisi olduğunu şu kelimeleri kullanarak akla yatkınlaştırmaya çalışır: "Sıkı çalıştım ve bunu hak ettim.", "Sadece birkaç dakika zarar vermez.", "İnternet kullanımımı kontrol edebilirim.", "Bilgisayar beni rahatlatıyor." veya "Stres altında olduğumdan bunu hak ediyorum." Bağımlı, online sevgilisi veya oyun arkadaşıyla birkaç dakika yetişkin sitelerine veya sohbet odalarına bakmaya ihtiyacı olduğu yönünde kendini haklı çıkarır.
2. Aşama: Pişmanlık (Regret). İnternet deneyiminden sonra bağımlı uzun bir süre derin pişmanlık yaşar. Bilgisayarı kapattıktan sonra bağımlı bir sürü işinin biriktiğini fark eder ve davranışından dolayı suçluluk duyarak şu kelimeleri kullanır: "Bunun işime zarar verdiğini biliyorum.", "Bunca zamanı boşa harcadığıma inanamıyorum.", "Yaptığım şey için korkunç bir insanım."
3. Aşama: Kaçınma (Abstinence). Bağımlı, davranışını kişisel iradesinin başarısızlığı olarak görür ve tekrar yapmayacağına söz verir, böylece kaçınma dönemi başlar. Bu süre zarfında kişi gayretle çalışır, eski hobilerine geri döner, ailesiyle daha çok zaman harcar, egzersiz ve dinlenme programını ayarlar, kısacası sağlıklı davranış kalıplarını yürütür.
4. Aşama: Nüks Etme (Relapse). Bağımlı, stresli veya duygu yüklü olduğu zamanlarda internetin cezbeden deneyimini arzular ve internete dönmek ister. Bağımlı, internette olmanın kendini tedavi edici ve buna bağlı olarak gevşetici ve heyecan verici etkilerini kendine hatırlatır. Çevrimiçi olmanın nasıl iyi hissettirdiğini hatırlar ve daha sonrasında nasıl kötü hissettiğini

unutur. Akla yatkınlaştırma dönemi yeniden başlar ve yeniden kolayca bilgisayar kullanılabilirlik döngüsü başlar (s. 65-66).

### 2.1.3. İnternet Bağımlılığının Tanı Ölçütleri

İnternet bağımlılığının ayırıcı tanısının yapılması güç olduğundan uzmanların normal ve normal dışı internet kullanımının sınırlarını çizmesi için dikkatli ve deneyimli olmaları gerektiği belirtilmektedir. Tanımı üzerinde genel bir anlaşma sağlanamadığından ve herhangi bir patolojik sınıflamaya girmediğinden internet bağımlılığının tanısı konusunda farklı araştırmacıların görüş belirttiği görülmektedir (Öztürk, Odabaşıoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007).

#### İnternet Bağımlılığı İçin Young'ın Tanı Ölçütleri

Young (1996) patolojik kumar oynama kriterlerini uyarlayarak sekiz maddelik bir değerlendirme ölçeği oluşturmuştur. Bunu da aşağıdaki sorulara verilen cevaplarla belirlemektedir:

- Aklınızın sürekli internetle meşgul olduğunu hissediyor musunuz (internete girmeden önceki ve sonraki aktivitenizi düşünüyor musunuz)?
- Daha mutlu olmak için zamanla interneti daha uzun süre kullanma ihtiyacı duyuyor musunuz?
- Sürekli, internet kullanımını azaltmayı, durdurmayı veya kontrol etmeyi deneyip başarısız oldunuz mu?
- İnternet kullanımını azaltmayı veya durdurmayı denediğinizde huzursuz, huysuz, depresif ya da sinirli hisseder misiniz?
- İnternette niyetlendiğinizden daha uzun süre kalıyor musunuz?
- İnternet yüzünden önemli bir ilişkinizi, işinizi, eğitim veya kariyer fırsatınızı kaybetme tehlikesi veya riski yaşadınız mı?
- Aile üyelerinize, terapistinize veya çevrenizdeki birine, internette kalma sürenizle ilgili yalan söylediğiniz oldu mu?
- İnterneti problemlerinizden veya bazı rahatsız edici duygularınızdan (mutsuzluk, suçluluk, kaygı, depresyon gibi) kaçmak için bir araç olarak mı kullanıyorsunuz?

Young (1996), yukarıdaki kriterlerden beş ya da daha fazlasına "Evet" cevabını verenleri "İnternet Bağımlısı"; kalanları ise "Normal İnternet Kullanıcıları" olarak sınıflandırmıştır (s.238-239). Daha sonraki çalışmalarında ise bu soru listesini artırarak yirmi maddelik kapsamlı bir değerlendirme ölçeği geliştiren Young altılı Likert tipi ölçek kullanarak ölçekten alınacak en yüksek puanı 100, en düşük puanı sıfır olarak değerlendirmiştir (Young ve Abreu, 2011). İnternet bağımlılığının tanılanmasında yardımcı olan ve günümüzde sıklıkla kullanılan ölçeğin maddeleri aşağıda verilmiştir:

- Ne sıklıkla niyetlendiğinizden daha uzun süre internette kalırsınız?
- Ne sıklıkla internette fazla zaman harcadığınızdan dolayı ev işlerini ihmal edersiniz?
- Ne sıklıkla partnerinizle yakın ilişki kurmak yerine internetin heyecanını tercih edersiniz?
- Ne sıklıkla internette tanıştığınız kişilerle yeni arkadaşlıklar kurarsınız?
- Ne sıklıkla etrafınızdaki insanlar internette fazla zaman harcadığınız konusunda şikayet ederler?
- Ne sıklıkla internette harcadığınız zaman sebebiyle okul işleriniz veya notlarınız kötüye gider?
- Ne sıklıkla yapmanız gereken birşeyden önce e-postalarınızı kontrol edersiniz?
- Ne sıklıkla iş performansınız veya üretkenliğiniz internet kulanımınızdan olumsuz etkilenir?
- Ne sıklıkla internette ne yaptığınız sorulduğunda savunmacı veya sıkı ağızlı olursunuz?
- Ne sıklıkla hayatınızla ilgili sizi rahatsız eden düşünceleri internet kullanarak azaltmaya çalışırsınız?
- Ne sıklıkla internete yeniden ne zaman gireceğiniz konusunda beklenti içerisinde olursunuz?
- Ne sıklıkla internetsiz bir hayatın sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağı konusunda endişeye kapılırsınız?
- Ne sıklıkla birisi sizi internetteyken rahatsız ettiğinde sinirlendiğinizi belli eder, bağırır veya o kişiyi terslersiniz?

- Ne sıklıkla gece geç saatlere kadar internet kullandığınız için uykusuz kalırsınız?
- Ne sıklıkla internette değilken kendinizi internetle meşgul veya çevrimiçi olma konusunda hayal kurarken bulursunuz?
- Ne sıklıkla internetteyken kendinizi "Sadece birkaç dakika" daha derken bulursunuz?
- Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanı azaltmaya çalışır ama başarısız olursunuz?
- Ne sıklıkla internette kaldığınız süreyi gizlemeye çalışırsınız?
- Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette zaman geçirmeyi tercih edersiniz?
- Ne sıklıkla internette değilken kendinizi depresif, karamsar veya gergin hisseder, internete bağlanınca bu duygulardan kurtulursunuz?

Bu ölçeğe göre Young 0-30 puan arası alanları "normal kullanıcı", 31-49 puan arası alanları "hafif düzey internet bağımlısı", 50-79 puan arası alanları "orta düzey internet bağımlısı" ve 80-100 puan arası alanları "yüksek düzey internet bağımlısı" olarak tanımlamıştır (Young ve Abreu, 2011; s. 23).

### Griffiths (1999) 'in İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri

Griffiths (1999), internet bağımlılarında görülen altı kriter tanımlayarak bunlarla ilgili açıklamalar yapmıştır:

**Dikkat çekme (Salience):** Belirli bir eylem, kişinin hayatında en önemli şey haline geldiğinde oluşur. Bu durum kişinin düşüncelerine (kaygılara ve bilişsel çarpıtmalara neden olan), duygularına (şiddetli arzuyla sonuçlanan) ve davranışlarına (toplumsallaşmış davranışın bozulması) yansır. Örneğin, internet kullanıcıları internette değilken bile interneti kullanacakları zamanı düşünürler.

**Duygusal Değişim (Mood Modification):** Belirli bir etkinlik ile uğraşma sonucu baş etme stratejisi olarak görülen kişinin öznel deneyimleriyle ilgili bir durumdur. Örneğin, bireyin internetteyken kendisini daha canlı hissetmesi veya paradoksal olarak saatlerce internette kaldığında 'kaçma' veya 'hissizleşme' gibi yatıştırıcı duygular hissetmesi.

**Tolerans (Tolerance):** Öncekilere benzer etkinin oluşması için, belirli eylemin dozunu arttırma sürecidir. Örneğin, internet kullanan bir birey başlangıçta daha az sürede istediği ruh haline erişebiliyorken zamanla internette geçirdiği vakti arttırarak o ruh haline erişmeye başlar.

**Yoksunluk Belirtileri (Withdrawal Symptoms):** Bir aktivite devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan hoş olmayan duygular ya da fiziksel tepkilerdir. Örneğin, bir internet kullanıcısının internete girmesi engellendiğinde, kişide, sarsıntı, huzursuzluk ve sinirlilik gibi durumların yaşanması.

**Çatışma (Conflict):** Bağımlı kişiler ile etrafındakiler (kişilerarası çatışma), diğer aktiviteler (iş, sosyal yaşam, hobi ve ilgiler) ile ilgili çatışmaları veya kişinin kendi içindeki çatışmaları kapsar. Örneğin kişinin internette geçirdiği zaman sebebiyle aile, arkadaş ilişkilerinin bozulması, işindeki performansının düşmesi, hobilerine vakit ayıramaması vb.

**Nüks Etme (Relapse):** Belirli bir etkinliğin daha önceki belirtileriyle tekrar oluşması eğilimi olup, yıllar süren kaçınma ya da kontrolden sonra bağımlılığın tekrar uç seviyesine dönülmesidir (Griffiths, 1999; s. 246-247). Örneğin, internet bağımlısı bireyin aile baskısı, gelecek kaygısı için sınavlara hazırlanma gibi sebeplerle internetten uzaklaşmaya çabalaması fakat amacına ulaştığında veya onu engelleyen faktörler ortadan kalktığında öncekinden daha fazla interneti kullanması.

### Meerkerk, Eijnden, Vermulst ve Garretsen (2009) 'in İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri

Meerkerk vd. (2009), Griffiths (1999) 'in tanı ölçütlerinden esinlenerek kontrol kaybı, meşguliyet (zihinsel ve davranışsal meşguliyet), yoksunluk sendromu, duygusal değişim ve çatışma (kişinin kendi içinde ve etraftakilerle) alt boyutlarından oluşan 14 maddelik ve beşli likert tipinde bir değerlendirme ölçeği geliştirmişlerdir. Kompulsif internet kullanımının tanılanmasına yardımcı olan maddeler aşağıda verilmiştir:

- Ne sıklıkla çevrimiçiyken internet kullanımını durdurma konusunda zorluk yaşarsınız?
- Ne sıklıkla durdurmak için niyetlendiğiniz halde internet kullanmaya devam edersiniz?

- Ne sıklıkla başkaları (örn:eşiniz, çocuğunuz, aileniz) internet kullanımınızı azaltmanızı söyler?
- Ne sıklıkla başkaları (örn:eşiniz, çocuğunuz, aileniz) ile vakit geçirmek yerine internet kullanmayı tercih edersiniz?
- Ne sıklıkla internet yüzünden yetersiz uyursunuz?
- Ne sıklıkla çevrimiçi değilken bile interneti düşünürsünüz?
- Ne sıklıkla bir sonraki internet oturumunuzu sabırsızlıkla beklersiniz?
- Ne sıklıkla interneti daha az kullanmanız gerektiğini düşünürsünüz?
- Ne sıklıkla interneti daha az kullanma çabalarınız sonuçsuz kalıyor?
- Ne sıklıkla internete girmek için işlerinizi (ödevlerinizi) aceleyle yaparsınız?
- Ne sıklıkla internete girmeyi tercih ettiğiniz için günlük yükümlülüklerinizi (iş, okul veya aile hayatı) ihmal edersiniz?
- Ne sıklıkla moraliniz bozuk olduğu zaman internete girersiniz?
- Ne sıklıkla acılarınızdan kaçmak ve olumsuz duygularınızdan kurtulmak için interneti kullanırsınız?
- Ne sıklıkla interneti kullanmadığınız zaman kendinizi huzursuz, sinirli ve rahatsız hissedersiniz ? (s. 3)

Ölçekten alınan puanlar artıkça bireyin internet bağımlılık düzeyinin de arttığı anlaşılmaktadır.

**Boubeta, Salgado, Folgar, Gallego ve Mallou (2015) 'nun İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri**

Boubeta vd. (2015) internet bağımlılığı konusunda çalışma yapan araştırmacılardan esinlenerek ergenlerde problemli internet kullanımını değerlendirmek adına 11 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçek geliştirmişlerdir. Ölçek maddeleri aşağıda verilmiştir:

- Çevrimiçiyken farkında olmadan zamanın uçtuğunu ve saatlerin geçtiğini hissediyorum.

- Bazen internet kullanımımı azaltmayı veya kontrol etmeyi denesem de bunu başaramam.
- İlk olarak internete bağlandığım için zaman zaman bazı görevlerimi (sınavlar, spor gibi) ihmal ederim veya düşük performans sergilerim.
- İnternete bağlandığımda daha fazla internette zaman geçirmekten hoşlanıyorum.
- İnternete bağlanamadığımda ya da internet bağlantısı kesildiğinde zaman zaman sinirli veya kötü bir ruh hali içinde olurum.
- Ailemin çevrimiçi ne kadar zaman harcadığımı bilmelerini istemem çünkü çok fazla olduğunu düşünürler.
- İnternete bağlanmak için daha önce gittiğim yerleri veya ilgimi çeken şeyleri yapmayı bıraktım.
- Bazen internet yüzünden başım derde girer.
- İnternet bağlantısı olmadan zaman geçirmek canımı sıkar.
- İnternete bağlanmadığım zaman önemli bir şeyler kaçırdığımı düşünmeden edemiyorum.
- Şahsen yapma/söyleme yeteneğine sahip olmasam da internette bir şeyler yapıp konuşabiliyorum (s. 54).

Ölçekten alınan puanlar artıkça ergenin internet bağımlılık düzeyinin de arttığı anlaşılmaktadır.

### Goldberg (1999) 'in İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri

Goldberg, internet bağımlılığı için tanı kriteleri belirlemiş ve bireyin bağımlı tanısını alabilmesi için 12 aylık bir dönemde aşağıdaki belirtilerden üçü veya daha fazlasının ortaya çıkması ve klinik olarak belirgin bir bozulmaya veya rahatsızlığa yol açması gerektiğini vurgulamıştır:

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi:
   a. İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artan internet kullanım süresi
   b. Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile alınan keyifte azalma

2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi: Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az iki tanesinin günler içinde ortaya çıkması (bir ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşaması:
   a. Psikomotor ajitasyon
   b. Bunaltı
   c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler
   d. İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma
   e. İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma
   f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma
3. İnterneti planlanandan daha uzun süre kullanma
4. İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli istekli olmaama bunun boş çabayla sonuçlanması
5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayırma (yeni web tarayıcıları ve programları denemek, dosyaları düzenlemek vb.)
6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal mesleki etkinlikler veya boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakma veya azaltma
7. İnternet kullanımını, yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) rağmen aşırı olarak devam ettirme (Akt. İnan, 2010, s.32).

**Demetrovics, Szeredi ve Rozsa (2008) 'nın İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri**

Demetrovics vd. (2008) internet bağımlılığının tanılanmasında obsesyon, ihmal ve kontrol bozukluğu olmak üzere toplam üç boyutun önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu boyutları değerlendirmek için 18 maddeden oluşan beşli likert tipinde bir ölçek geliştirmişlerdir. Ölçeğin maddeleri aşağıda verilmiştir:

1. Ne sıklıkla internetle ilgili düşler kurarsınız?
2. Ne sıklıkla internette değilken internet hakkında hayal kuruyor veya çevrimiçi olmanın nasıl bir şey olacağını düşünüyorsunuz?
3. İnterneti istediğiniz sürede kullanamadığınız zaman ne sıklıkla rahatsız, gergin veya stresli hissediyorsunuz?

4. İnterneti birkaç gün kullanmadığınızda ne sıklıkla rahatsız, gergin veya stresli hissediyorsunuz?
5. Ne sıklıkla internette olmadığında kendini depresif, huysuz ve sinirli hissedip yeniden çevrimiçi olduğunda bu duyguların kayboluyor?
6. Ne sıklıkla internette olmayı hayal edersiniz?
7. Ne sıklıkla çevrimiçi daha fazla zaman harcamak için ev işlerini ihmal edersiniz?
8. Ne sıklıkla çevrimiçi vakit geçirmeyi uyumaya tercih ediyorsunuz?
9. Partnerinizle olmak yerine ne sıklıkla internette olmayı tercih ediyorsunuz?
10. Ne kadar sıklıkla internet kullanımı işinizi ya da etkinliğini olumsuz etkiliyor?
11. Ne sıklıkla hayatındaki insanlar internette çok fazla zaman harcadığından şikâyet ederler?
12. Ne sıklıkla birisiyle biraz eğlenmek için dışarı çıkmak yerine interneti tercih edersiniz?
13. Ne sıklıkla internette geçirdiğiniz zamanı azaltmanız gerektiğini hissedersiniz?
14. Ne sıklıkla internette geçirdiğiniz zamanı azaltmayı isteyip de başarısız olursunuz?
15. Ne sıklıkla internette geçirdiğiniz zamanı saklamaya çalışırsınız?
16. Ne sıklıkla internet kullanımınızın başınızı derde soktuğunu düşünürsünüz?
17. Ne sıklıkla internetteyken "Sadece birkaç dakika daha, sonra kapatacağım." dediğinizi fark edersiniz?
18. Ne sıklıkla internet kullanımınız ile ilgili yardım almayı düşünürsünüz (s.568)?

İlk altı madde obsesyon, ortadaki altı madde ihmal ve son altı madde kontrol bozukluğu alt boyutunu ölçmektedir.

**Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold ve Stein (2003) 'in Problemli İnternet Kullanımı İçin Tanı Ölçütleri**

Shapira vd. (2003) bireyin internet bağımlısı kabul edilmesi için aşağıdaki kriterlerden en az biriyle ortaya çıkan ve internet kullanımıyla ilgili yoğun zihinsel işleyişin olması gerektiğini vurgulamışlardır:

- İnternet kullanımını denetim altına alma çabalarının sonuçsuz kalması
- Planlandığından daha uzun süre internet kullanımı

Aynı zamanda bağımlı bireylerde internet kullanımı veya internetle ilgili aşırı zihinsel uğraşının; iş, sosyal yaşam veya diğer önemli alanlarda işlev kaybına ya da klinik belirtilere yol açtığını belirtmişlerdir. Aşırı internet kullanımının hipomani ya da mani epizodları sırasında ortaya çıkmadığını ve başka bir Eksen I bozukluğu ile daha iyi açıklanamayacağını da eklemişlerdir (Shapira vd, s. 213).

### Caplan (2002, 2010) 'ın İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri

Caplan (2002, 2010), Davis (2001)'in özgül ve genelleştirilmiş problemli internet kulllanımı tanımlamasından esinlenerek genelleştirilmiş problemli internet kullanımını tanılamak için değerlendirme ölçekleri oluşturmuş ve internet bağımlılığının alt boyutlarını incelemiştir. İlk olarak geliştirdiği ölçekte duygudurum değişikliği, sosyal faydalar, olumsuz sonuçlar, kompulsif kullanım, çevrimiçi aşırı zaman, yoksunluk ve sosyal kontrol olmak üzere toplam yedi boyutta bağımlılığı değerlendirmiştir (Caplan, 2002). Bu boyutlara karşılık gelen maddeler aşağıda verilmiştir:

**a. Duygudurum değişikliği:**

- Kendimi yalnız hissettiğimde başkalarıyla konuşmak için interneti kullanırım.
- Kendimi yalnız hissettiğimde internette başkalarını ararım.
- Moralim bozuk olduğu zaman kendimi daha iyi hissetmek için interneti kullanırım.
- Moralim bozuk olduğu zaman kendimi daha iyi hissetmek için çevrimiçi olurum.

**b. Sosyal faydalar:**

- Yüz yüze ilişkilere göre çevrimiçi olmak daha iyi hissettirir.
- Yüz yüze ilişkilere göre çevrimiçiyken kendimi başkalarıyla daha güvende hissederim.
- Çevrimiçiykençevrimdışı olduğumdan daha kolay sosyalleşirim.
- İnsanlara göre bilgisayarlarla daha rahatım.

- Çevrimiçiyken çevrimdışı olmaya göre daha iyi hissederim.

**c. Olumsuz sonuçlar:**

- İnternet sebebiyle okulda veya işte sorunlar yaşarım.
- İnternette olmam sebebiyle dersimi veya işimi aksatırım.
- Çevrimdışıyken kendimi değersiz hissederken çevrimiçi olduğumda biri gibi hissederim.
- İnternette olduğumdan dolayı sosyal etkinlikleri kaçırırım.

**d. Kompulsif kullanım:**

- İnternet kullanımımı kontrol etme konusunda başarısız girişimlerim olur.
- Çevrimiçi geçirdiğim süreyi azaltmakta zorlanırım.
- Çevrimiçi geçirdiğim zamanla ilgili suçluluk duyarım.
- Uzun süre boyunca internet kullanımımı durdurmaya çalışırım.

**e. Çevrimiçi aşırı zaman:**

- Çevrimiçiyken zamanın izini kaybederim.
- Beklediğimden daha uzun süre internet kullanırım.
- Çevrimiçiyken güzel zaman geçiririm.
- Niyetlendiğimden daha uzun süre internette kalırım.

**f. Yoksunluk:**

- Bir süre bağlantı sağlayamadığımda aklım internetle meşgul olur.
- İnternete giremediğimde onu özlerim.
- İnternette olmadığımda internette ne olduğunu merak ederim.
- İnternette olmadığımda kendimi kaybolmuş hissederim.
- İnternette beni nelerin beklediğini düşünmeden duramam.

**g. Sosyal kontrol:**

- İnternette sosyalleşeceğim zaman nasıl görüneceğim konusunda endişe etmem.
- İnternette sosyalleşeceğim zaman kuracağım ilişkiler konusundaendişe etmem.
- Çevrimiçiyken başkalarının beni nasıl algılayacağı üzerinde kontrole sahibim (s. 561-562).

Caplan (2010) daha sonraki yıllarda genelleştirilmiş problemli internet kullanımını değerlendirmek için daha sade bir ölçek geliştirmiş, bu sefer çevrimiçi sosyal etkileşim, duygudurum düzenleme, bilişsel meşguliyet, kompulsif internet kullanımı ve olumsuz sonuçlar olmak üzere beş boyutta bağımlılığı incelemiştir. Bu boyutlara karşılık gelen maddeler aşağıda verilmiştir:

**a. Çevrimiçi sosyal etkileşim**

- Çevrimiçi sosyal etkileşimi yüz yüze iletişime tercih ederim.
- Çevrimiçi sosyal etkileşim yüz yüze etkileşime göre çok daha rahat.
- İnsanlarla yüz yüze olmaktan ziyade çevrimiçi iletişim kurmayı tercih ediyorum.

**b. Duygu düzenleme**

- Yalnız hissettiğim zaman başkalarıyla konuşmak için interneti kullanırım.
- Moralim bozuk olduğu zaman kendimi daha iyi hissetmek için interneti kullanırım.
- Üzgün olduğum zaman kendimi daha iyi hissetmek için interneti kullanırım.

**c. Bilişsel meşguliyet**

- Bir süre çevrimiçi olmadığımda, aklım çevrimiçi olma düşüncesiyle meşgul olur.
- İnternete giremeyecek durumda olsam kendimi eksik hissederim.
- Çevrimdışı olduğumda takıntılı bir şekilde çevrimiçi olmayı düşünürüm.

**d. Kompulsif internet kullanımı**

- İnternette harcadığım zamanı çok zor kontrol ederim.
- İnternet kullanımımı kontrol etmekte zorlanırım.
- Çevrimdışı olduğumda internete girme dürtüsüne karşı koyma konusunda zorluk yaşarım.

**e. Olumsuz sonuçlar**

- İnternet kullanımım sebebiyle hayatımı yönetmekte zorlanırım.
- İnternet kullanımım sebebiyle sosyal faaliyetleri veya sorumlulukları kaçırırım.
- İnternet kullanımım hayatımda sorunlara yol açar (s. 1093).

**Tao, Huang, Wang, Zhang, Ying Zhang ve Li (2009) 'nin İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri**

Tao vd. (2009) internet bağımlılığının tanılanmasındaki kriterleri gözden geçirmişler ve önerilen tanı kriterlerini belirlemişlerdir:

a) Semptom Kriterleri

Aşağıdakilerin tümünün mevcut olması gerekir:

- İnternetle aşırı meşguliyet (internete bağlanmadan önceki ve sonraki aktiviteleri düşünme).
- İnternet aktivitesi olmayan birkaç gün sonra disforik duygudurum, anksiyete, sinirlilik ve sıkıntı ile kendini gösteren yoksunluk.

Aşağıdakilerin en az birinin (veya fazlasının) olması gerekir:

- Tolerans, internet kullanımında doyum sağlamak için gerekli olan belirgin artış.
- İnternet kullanımını durdurmak, azaltmak veya kontrol etmek için kalıcı arzu olması ama başarısızlıkla sonuçlanması.
- İnternet kullanımı nedeniyle kötüye giden kalıcı veya tekrarlayan fizyolojik ve psikolojik problemlerin bilinmesine rağmen aşırı internet kullanımına devam etme.
- İnternet kullanımı sebebiyle önceki hobilerin, ilgilerin, eğlencelerin kaybedilmesi.
- İnterneti disforik duygudurumdan (örn; çaresizlik, suçluluk, kaygı) kaçmak veya rahatlamak için kullanmak.

b) Dışta tutulan kriter

- Aşırı internet kullanımı psikotik bozukluklar veya bipolar I bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

c) Klinik olarak önemli bozulma kriterleri

- Önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatlarının kaybı da dahil olmak üzere fonksiyonel bozukluklar (azaltılmış sosyal, akademik, çalışma yeteneği).

d) Süreç kriteri

- İnternet bağımlılığıiçin internet kullanımının (akademik veya iş dışında) günde en az altı saat olması ve üç aydan daha fazla sürmesi gerekmektedir (s. 563).

### 2.1.4. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar

**Nöropsikolojik Model:** Bu modele göre internet bağımlısı olan bir kişi belirtilen üç durumdan herhangi birini yaşamaktadır: 1) Kişi gerçek yaşama göre internette olduğunda kendini gerçekleştirmeyi daha kolay başarmaktadır, 2) Kişi internet erişimi bozulduğunda veya interneti çalışmadığında depresyon veya rahatsızlık yaşamaktadır, 3) Kişi aile üyelerinden internette harcadığı gerçek zamanı saklamaktadır. Nöropsikolojik model internet bağımlılığındaki zincirleme durumu ise aşağıdaki gibi açıklamaktadır:

İlkel dürtü (primitive drive): İnternet kullanımı için farklı gerekçelerin ve dürtülerin temsilcisi olan zevk peşinde koşan ve acıyı önlemeye çalışan bireysel içgüdüdür.

Coşkulu deneyim (euphoric experience): İnternet faaliyetleri, mutlu ve memnun hisseden bireyin merkezi sinir sistemini uyarır. Bu duygu bireyin sürekli internet kullanımını ve coşkusunu arttıran dürtü haline gelir. Bağımlılık oluştuktan sonra, coşkulu deneyim en kısa sürede bir alışkanlık ve uyuşukluk durumuna dönüşür.

Tolerans (tolerance): Aynı mutlu deneyimi elde etmek için kullanıcının zamanı ve tutkusunu artırması gerektiğinden internetin tekrarlanan kullanımı sebebiyle bireyde duyusal eşik artar. Yüksek seviyeli tolerans internet bağımlılığı ve internet ile ilgili coşkulu deneyimin güçlendirilmesi sonucu sıçrama tahtası görevi görür.

Kaçınma tepkisi (abstinence reaction): Ağırlıklı olarak disfori (rahatsızlık), uykusuzluk, duygusal istikrarsızlık, sinirlilik gibi fiziksel ve psikolojik sendromlar bir kere gerçekleştiğinde birey durur veya internet kullanımını azaltır.

Pasif başa çıkma (passive coping): Bir kez çevreye pasif davranışlar sergileyen birey hayal kırıklığı ile karşı karşıya gelir veya zararlı etkiler dışındakini kabul eder. Bu pasif davranışlar olumsuz olayları suçlama, bilişsel uydurmalar, bastırma, kaçış ve saldırganlık gibi davranışları içerir.

Çığ etkisi (avalanche effect): Çığ etkisi, hoşgörü ve yoksunluk reaksiyonu içeren pasif deneyimi içerir ve bu güdü bireyin ilkel dürtüsünün temelinde bireysel pasif başa çıkma tarzlarını bir araya getirir (Tao, Ying, Yue ve Hao, 2007, s. 12).

**Bilişsel- Davranışçı Model:** Bu model problemli internet kullanımının uyumsuz tepkilerin yoğunlaştığı ve devam ettiği problemli düşüncelere eşlik eden davranışlardan kaynaklandığını vurgulamaktadır. Ayrıca anormal davranışın ana kaynağının bireyin bilişi (veya düşünceleri) olduğunu vurgulayarak diğer kuramlardan ayrılmaktadır (Davis, 2001; s.188). Problemli internet kullanımının bilişsel- davranışçı modelinde temel faktör uyumsuz bilişlerdir. Uyumsuz bilişler iki ana alt tipe ayrılabilir: bireyin kendiyle ve dünyayla ilgili düşünceleri. Bireyin kendiyle ilgili bilişsel çarpıtmaları; kendinden şüphe, düşük öz-yeterlik ve olumsuz benlik değerlendirmesini içerir. Bireyin kendiyle ilgili olumsuz izlenimi vardır ve interneti tehdit edici olmayan bir yolla başkalarından olumlu tepki almak için kullanır. Bireyin kendiyle ilgili düşünceleri; "Sadece internette iyiyim.", "İnternette değilken değersiz biriyim ama internette değerliyim." ve "İnternette olmadığımda başarısız biriyim." gibi düşünceleri içerir. Bireyin dünyayla ilgili bilişsel çarpıtmaları ise belirli olayları dünya çapında genelleme eğilimini içerir. Yani birey şöyle düşünür: " İnternet bana saygı duyulan tek yer.", "İnternette olmadığımda kimse beni sevmiyor.", "İnternet benim tek arkadaşım." veya "İnsanlar internette olmadığımda bana kötü davranıyorlar." Bu "ya hep ya hiç" tarzı düşünme bireyin internet bağımlılığını artıran uyumsuz bilişsel çarpıtmalar olarak kabul edilir.

İnternetle ilişkili bir uyarıcı mevcut olduğunda bu bilişsel çarpıtmalar otomatik olarak akla gelir. Bu nedenle bir sohbet odasına girdikten hemen sonra bireyin otomatik olarak (ve istemeden) bu düşünceleri canlanır (Davis, 2001; s. 191-192).

**Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı:** Caplan (2003) 'a göre insanlar sosyal beceri eksikliğinden dolayı interneti daha sık kullanırlar. Yalnız ve depresif insanların psikososyal açıdan sağlıklı insanlardan daha fazla çevrimiçi sosyal etkileşimi tercih ettiklerini belirtmiştir. Çevrimiçi sosyal etkileşim tercihi geleneksel sosyal yüz yüze etkileşime göre bireyin daha güvenli, daha etkili, kendinden emin ve rahat olduğunu düşünmesiyle karakterize olur. Ayrıca internet kişinin kendi olumlu yönlerini uydurması, abartması veya pekiştirmesi için fırsat yaratır. Bu da bazı bireyler için internetin başkaları üzerindeki izlenimini kontrol edebildiği bir yer olarak temsil edilir. Çevrimiçi sosyal etkileşim yüz yüze etkileşime göre daha kolay (daha az kişilerarası entellektüellik gerektirmesi), daha az riskli (daha anonim, özel öz-farkındalık algısının yükselmesi ve halka açık öz-farkındalık algısının düşmesi) ve daha heyecanlıdır. Bu sebepledir ki psikososyal açıdan sıkıntılı bireylerin çevrimiçi sosyal ilişkilerini güçlendirmesi için birçok sebebi vardır.

**Kandell'in Modeli:** Kandell (1998) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada ergenlerin çeşitli sebeplerle internete bağımlılık geliştireceklerini ileri sürmüştür. Bu sebepler ergenlerin psikolojik ve gelişimsel özellikleri, internete erişim kolaylığı ve internet kullanımından beklentileri de dâhil olmak üzere, internet bağımlılığının artmasına katkı sağlayan durumlardır. Öğrencilerin gelişimsel görevlerini tamamlamakta sıkıntı yaşadıklarında, kişiler arası ilişkilerinde sorun olduğunda, stres, depresyon ve diğer psikolojik rahatsızlıklarla birlikte akademik alanda güçlük yaşadıklarında bu sorunlardan kaçmak için internete yönelebileceğini belirtmiştir.

**Harry Stuck Sullivan ve Kişiler Arası İlişkiler Kuramı:** Liu ve Kao (2007), internet bağımlılığını Harry Stuck Sullivan'ın kişilerarası kuramı doğrultusunda açıklamaya çalışmışlardır. Bu çalışmada olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisinin, olumlu kişilerarası ilişkilerle bağlantılı olduğu ve bununda sosyal kaygının ortaya çıkmasını engellediği öne sürülmüştür. Ayrıca ebeveyn-çocuk ilişkisinin ve kişilerarası ilişkilerin internet bağımlılığı ile olumsuz yönde, sosyal kaygının ise internet bağımlılığı ile olumlu yönde ilişkili olduğu hipotezi sınanmıştır. Araştırmanın sonuçları hipotezi doğrulamış ve kişilerarası ilişkilerin, ebeveyn-çocuk ilişkisinin ve sosyal kaygının, internet bağımlılığını yordadığı belirlenmiştir. Kısacası bu kurama göre sosyal kaygısı yüksek olan ve akran ilişkilerinde problem yaşayan katılımcıların internete daha fazla bağımlılık geliştirdiği görülmektedir.

**Telafi Etme (Compensation) Kuramı:** Çin Akademi Bilimi Psikoloji Enstitüsü, Çindeki genç insanlarda internet bağımlılığının nedenlerini "telafi etme kuramı" ile açıklamışlardır. Yirmi yıl önce Çindeki gençler kendi ihtiyaçlarını ve duygularını ifade etmek için şiir, gitar, spor gibi aktivitelere yönelirken şimdi elektronik oyunlar ve diğer internet merkezli araçlar kullanıyorlar.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde internet bağımlılığının yalnızlık seviyesi yüksek olan bireylerde daha fazla görüldüğü gözlenmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Genel olarak, internet bağımlıları yakın ilişkiler kurma konusunda zorluk yaşarlar ve sanal alemin anonimliliğinin arkasına gizlenerek tehdit edici olmayan bir yolla başkalarıyla iletişim kurarlar. İnternete bağlanan bir kişi sosyal ağlar üzerinden yeni ilişkiler kurabilir. Belirli grupları (örn, belirli bir sohbet alanı, online oyun veya Facebook) ziyaret eden bir kişi diğer grup üyeleriyle yüksek derecede yakınlık kurabilir ve bu da bir topluluğa aidiyet hissi yaratır. Tüm topluluklarda olduğu gibi sanal dünya kültürü, kendi değerlerini, standartlarını, dilini, sembolünü ve eserlerini belirler. Bireysel kullanıcılar grubunun geçerli normlara uyum sağlarlar. Sadece çevrimiçi

mevcut olan grup genellikle gizlilik hakkında normal kuralları göz ardı eder (örneğin, kamu bülten panolarına veya sohbet odalarına kişisel mesajlar yayınlayarak). Bilgisayar üzerinden bağlanarak birbirleriyle paralel mekan ve zamanda bulunan kullanıcılar tarafından kurallar uygulanır.

Gençler, psikolojik anlam ve bağlantı bulmak için sohbet, anlık mesajlaşma ya da sosyal ağ kullanırlar, bu sayede başkalarıyla samimi bağlar oluşturup duygusal olarak yakın hissetmek mümkün olabilir. Bu da kişilerarası ilişkileri zayıf olan insanlar için sosyal destek sağlar. Kısacası araştırmacılar internet bağımlılığı ile ilgili dinamikleri anlamak için bireyin gerçek hayatlarında eksik olan hangi durumu internet yoluyla telafi ettiklerini anlamaya çalışmışlardır. İnternet kullanımı düşük benlik saygısı, sosyal yetersizlik, yalnızlık ve depresyonun üstesinden gelmek için destek sağlayabilir (Young ve Abreu, 2011). Bu açıdan kuramın, sosyal beceri eksikliği kuramını (Caplan, 2003), Kandell'in modelini (Kandell, 1998) ve kişilerarası ilişkiler kuramını (Liu ve Kao, 2007) içine alan geniş kapsamlı bir model olduğunu söylemek mümkündür.

**Grohol'un Üç Aşamalı Modeli:** Grohol (1999), internet bağımlılığı için hem yeni hem de var olan internet kullanıcılarına üç aşamalı ilerleme önermiştir. Birinci aşamada, internet üzerindeki yeni program veya yeni teknolojiyle "büyülenmiş" kullanıcı vardır. Bu yeni aktivite karşısında büyülenmişlik veya saplantı, ikinci aşamaya kadar teknolojinin gereğinden fazla kullanılmasıyla sonuçlanır. İkinci aşamada, çevrimiçi kullanıcı, internetteki yeni teknoloji karşısında hayal kırıklığına uğramış veya çok sıkılmıştır ve teknolojiyi gereğinden fazla kullanmamak için ondan uzaklaşır. Bu uzaklaşma üçüncü aşamaya kadar devam eder. Üçüncü aşamada kullanıcı dengeyi bulur ve teknolojiyi "normal" seviyede kullanmaya başlar (Akt. DiNicola, 2004, s. 41).

**Durumsal Faktörler Kuramı**: Durumsal faktörler internet bağımlılığının gelişmesinde önemli rol oynar. Kendisini bunalmış hisseden, kişisel sorunları olan veya boşanma, taşınma, ölüm gibi hayat değiştiren olaylar yaşayan insanları entrika ve fantezilerle dolu sanal dünya içine alabilir (Young, 2007). İnternet gerçek hayat problemlerinde ya da zor durumda kullanıyı oyalayan psikolojik bir kaçış olabilir. Örneğin, bir acı boşanma geçiren birisi durumla baş edebilmek için çevrimiçi arkadaşlarıyla etkinleşebilir. Yeni bir işe başlayan veya şirkete giren biri başlarda yalnızlık yaşayabilir. Kişi yalnızlığıyla başa çıkabilmek için yalnız akşamlarındaki boşluğu dolduran internete yönelebilir.

Birden fazla bağımlılıktan muzdarip kullanıcılar da internet bağımlılığı riski altındadır. Problemleriyle başa çıkmak için alkol, sigara, uyuşturucu, gıda ve seks

kullanan kişiler bağımlı kişilik özellikleri taşırlar. Onlar durumsal zorluklarla bağımlı davranışlar sergileyerek başa çıkmayı öğrenmişlerdir. Internet de aynı gerçek hayattaki sorunlarına uygun, yasal ve fiziksel olarak güvenli bir oyalanma sağlar.

**Kültürel Dokular Modeli:** İnternet bağımlığının internetin bulunduğu yerlerde gelişebileceği durumu dikkate alınarak gerçekleştirmiş bir modeldir. İnternet bağımlılığının internete erişim kapasitelerinin sınırlı olduğu az gelişmiş ülkelerde daha az görülürken; ABD, Finlandiya, İtalya, Macaristan, Güney Afrika, Tayvan, Kore, İngiltere ve Çin gibi internet kullanımının fazla olduğu yerlerde ise daha fazla görülebilir (Shaw ve Black, 2008; s. 360).

### 2.1.5. İnternet Bağımlılığında Tedavi Modelleri

**Bilişsel-Davranışçı Terapi:** Bilişsel davranışçı terapi (BDT) internet bağımlılarına uyumsuz düşüncelerini fark etmeleri, değiştirmeleri, uyumlu düşüncelerle yeniden düzenlemeleri ve sonunda gerçeğe dönmeleri konusunda yardımcı olur. İnternet bağımlılığının BDT yoluyla tedavisi şu konuları kapsamaktadır: Zamanı yönetme stratejilerini öğrenme; internetin yararlarının ve zararlarının farkına varma; öz-farkındalığı ve başkalarına olan farkındalığı ve kişinin çevresindekilere karşı farkındalığını artırma; belirli internet uygulamaları, duygusal durum, uyumsuz düşünceler ve yaşam olayları gibi internetteki aşırı davranışların tetileyicilerini tanımlama; kas veya nefes germe-gevşetme egzersizlerini kullanarak internet erişimiyle ilgili dürtü kontrolü ve duygu yönetimini öğrenme; kişilerarası ilişkileri ve etkileşim becerilerini geliştirme, alternatif aktivitelere ilgiyi geliştirme (Young, 2007).

Bilişsel davranışçı terapinin birinci aşaması nüks etmeyi önlemeye yardımcı olan belirgin ve gerçekçi bir hedef belirleme ve davranışı değiştirmeyle ilgilidir. Danışanlar, çevrimiçi etkinliklerini kaydedecekleri (örneğin, gün, süre, olay, çevrimiçi etkinlik, sonuç) bir internet günlüğü tutarlar. Buradaki amaç, çevrimiçi aktiviteyi yapılandırmanın yanısıra, çevrimiçi harcanan saat sayısını azaltmak, kişinin en sevdiği dosyalar veya web sitelerindeki tüm cazibe koşullarını ortadan kaldırmak ve kişiye internet kullanımını kontrol etmeyi öğretmektir. Terapist, danışanın yeni alışkanlıklar kazanması için yeni bir zaman çizelgesi oluşturur. İkinci aşamada, terapi yoğun internet kullanımını tetikleyen düşüncelere yani bağımlılığın bilişsel yönleri üzerine yoğunlaşmaktadır. Buradaki amaç uyumsuz düşünceleri azaltmaktır. Bütün değişim süreci bilişsel yeniden yapılandırma olarak etiketlenir; terapinin bağımlıların çevrimiçi etkinlikteki etkileşim modelini ve sanal dünyadan karşıladıkları ihtiyaçları ortaya

çıkarması beklenir. Bu aşamada, danışanlar problemle yüzleşirler ve internet kullanımıyla ilgili yanlış varsayımlardan kurtulurlar. Üçüncü aşamada, hayatlarında bağımlılığa yol açan gerçek sorunlarla ilgilenirler (Young, 2011).

**Yapılandırılmış Bilişsel Terapi:** İnternet bağımlılığının tedavisi bilişsel terapinin kuramsal ve uygulamalı yöntemleriyle 18 hafta süren bir program dahilinde ergen ve yetişkinlere uygulanmaktadır (Abreu ve Goes, baskıda; Akt: Young ve Abreu, 2011). Bu program ilk, orta ve son aşama olmak üzere gruplanmaktadır. Grup tedavisinin ilk aşamalarında, olumsuz etkileri ortaya çıkan aşırı kullanım çok az ele alınır; bunun yerine internetten sağlanan imkanlar ve faydalar üzerinde durulur. Ardından, her birinin yaşamı için internetin önemi veya internet kullanmanın avantajları tartışılılır. Profesyonellerin bu tutumu tüm danışanları şaşırtır çünkü onlar internet hakkında avantajları değil herhangi bir cesaret kırıcı mesajı dinlemek için beklerler. Ve en iyi etki hemen gerçekleşir. Bu ilk temas sonrasında, herkes giderek internet ile alakalı hayatlarını ifade etmeye başlar ve açıkça bu dönemden sonra yaşanan (pozitif) değişim miktarı tartışır. Her kişinin söylemi analiz edilirken, bireyin yaşamında internetin oynadığı rol netleşir. İlk aşamalarda teröpatik ittifak inşa edilir ve internet kullanımından kaynaklanan sosyal ve psikolojik sonuçları ele alınır. Yani, aile üyeleri, arkadaşlar ve çalışma arkadaşlarından en sık duyulan şikayetler dile getirilir (3. hafta). Bu sebeple ilişki geçmişleri (genellikle başarısız olan) ortaya çıkarılır, bu da interneti ilişkiler için daha potansiyel ve sağlıklı bir mekan yapar. Grubun bu unsurları ortaya çıkarması grup dinamiğini olumlu bir şekilde etkiler. İlerleyen oturumlarda internetin aşırı kullanımının kişisel etkilerini keşfetmek için şu gibi gözlenen diyaloglara doğru harekete geçilir: “ İnternete giriyorum çünkü orada kabul edildiğimi hissediyorum.”, “ Orada daha değerli bir hayatım var.”, “İnternette beni gerçekten isteyen bir partnerim var.”, “İnternette gerçek hayatta olmadığım kadar kendimi tamamlanmış hissederim.” Böylece danışanlar baskıyla, korkuyla veya maruz kaldıkları olaylarla baş etmek için uyumsuz ve alternatif bir yol olarak interneti tercih ettiklerini anlarlar (4. ve 5. hafta). Bu noktada danışanlar kendi çekingen davranışları ile internet kullanımları arasında bağlantı kurarlar. Çevreye karşı denetim eksikliği, karşılanmamış ihtiyaçlar ve etkisiz başa çıkma tarzlarından kaynaklı interneti aşırı kullandıklarını fark ederler.

Teröpatik ittifak kurulduktan ve grup üyeleri ile danışmanlar arasında ilişki sağlamlaştıktan sonra psikoteröpatik müdahalelere başlanır. Bu aşamada danışanlardan hafta boyunca yaşadıkları deneyimleri içeren haftalık günlük tutmaları istenir, bu kayıtların özellikle sanal dünyada bulup karşılayamadıkları duygusal ihtiyaçlarla ilgili

olması istenir (6, 7 ve 8. hafta). Şu durumlar kaydedilir: İnternet arzusunu tetikleyen durumlar, geçirilen vakit, ilgili düşünceler, yaşanan duygular ve bu karşılanmayan ihtiyaçlardan kaynaklanan davranışlar zincirine yardımcı olacak bilgilerin her türü. Bu kayıt, grup ile olumsuz koşulları tartışma ve bir dahaki sefere aynı durumlarla karşılaşılırsa danışmanlardan uygun rehberliği alma konusunda kişiye yardımcı olur. Bu durumda her hafta, grup içindeki bir veya iki danışan genel olarak grup tarafından çalışılan ve terapötik müdahalenin özel teknikleri (bilişsel yeniden yapılandırma, atılganlık eğitimi, rol yapma, vb.) için hedeflenen durumları tanımlar. Dokuzuncu haftada danışanların yaşamlarında uzun soluklu ve farklı şekillerde sunulan sorunların ortaya çıkmasına doğrudan sorumlu olan kalıplar derinleştirilir; yani durumsal tetikleyicileri harekete geçiren başa çıkma stratejileri oluşturulur. Danışanlar yaşamlarının tam kaydını (doğumdan şimdiki zamana kadar) doldurmak istediklerinde genellikle kullanılan teknik *hayat çizgisi tekniğidir* (Gonçalves, 1998; Akt. Young ve Abreu, 2011). Onuncu haftada kullanılan bu teknikte bir kağıt parçası üzerine yatay bir çizgi çizilir ve kağıdın üzerine en önemli zaman aralıkları (ilgili yaşlar) ve altına da önemli gerçekler ve düşünceler (olumlu ve olumsuz konuşma) yazılır. Bu yatay grafik duygusal incinmeleri tanımlama olanağını artırır ve danışana hayatlarında tekrar tekrar karşılaştıkları problemleri daha iyi görselleştirme fırsatı sunar. Daha sonraki seanslarda (11-14 hafta arası) her bir danışan için *değişim perspektifleri* üzerinde durulur. Bu oturumların amacı şunlardır:

- İlk başta, terapistin danışanlara kendilerini keşfetmeleri için güvenli bir sığınak sağlaması ve geçmişte kurulmuş ya da gelecekte geliştirilecek ilişkileri desteklemesi gerekir.
- Keşfetme sürecinde danışanlara katılmak ve yaşadıkları durumları ve kendileri tarafından oynanan rolleri sorgulamalarında onları desteklemek,
- Danışanların, istemeden, kendi geçmiş yaşamlarından kaynaklanan işlevsiz modeller tarafından oluşturulan yollarını, çevrelerindeki dünyanın tepkilerini ortaya çıkarmak (duygusal ve bilişsel tarzlar).
- İşlevsiz başa çıkma sürecinde internetin rolünü tanımlamak,
- Dünya haritası yapıldıktan sonra, davranışsal modelin bir sonucu olarak, internet kullanımında zararlı davranışlara müdahale etmek.

On beşinci haftada ise duygusal anlamda ve zorlu durumlarda *kişisel başa çıkma perspektifleri* yer alır.

Son aşama, daha dikkat gerektiren pekiştireçler veya her üyenin başardığı değişimleri izlemeyle karakterizedir. Tüm danışanlar değişimi aynı türde ya da aynı miktarda göstermezler; ancak, grup tarafından oynanan sosyal rol baskın bir faktör haline gelir (16. hafta). Kapsamlı başa çıkma tarzları ve ilişki tarzları bu noktada daha dikkatli incelenmektedir. Ergen danışanlar olduğunda ailelere, yetişkin danışanlar olduğunda romantik partnerlere eksradan dikkat edilir. Tedavinin başlangıcında kaydedilen ve şu anda mevcut olan davranışlar arasındaki değişim analiz edilir. Bu karşıtlık etkisi psikoterapi yoluyla başarılan değişiklikleri "Nasıl bir hayat yaşamak istiyorum?" sorusunun cevabı aracılığıyla gösterir (17. hafta).

Aynı zamanda Barossi, Meira, Goes ve Abreu (2009) tarafından internet bağımlısı ergenlerin ailelerine yönelik 12 haftalık yapılandırılmış bilişsel terapi uygulanmaktadır. İki hafta arayla uygulanıp 90 dakika süren programın amacı daha fonksiyonel ergen-ebeveyn iletişimi geliştirerek çatışmalarla başa çıkma becerisi kazandırmaktır. Her bir oturumun amacı aşağıda verilmiştir:

1. Çocuklarıyla paylaştıkları deneyimleri kayıt formuna not etme
2. Çocuklarının uygun ve uygun olmayan davranışları açıklama; uygun olanları belirtme, uygun olmayanları pekiştirmeme
3. Çocuklarının internet kullanımlarını farklı günlerde gözlemleme. Kayıt formuna deneyimlerini not etme
4. Olumsuz davranışlar ortaya çıktığında kişisel duyguları günlüğe not etme
5. İnternetin kötüye kullanımının olası etkilerinin tanımlayıp açıklama
6. Çocuğa verilen hakları ve ayrıcalıkları inceleme
7. Kendi ebeveyneleri tarafından benimsenen ebeveyn tarzlarını karşılaştırma
8. Problem çözme egzersizi uygulama
9. Ebeveynliğin alternatif yollarını deneyimleme
10. Çocuk tarafından benimsenen ebeveyn yöntemlerinde tutarlı olma
11. Terapötik programda öğrenilen stratejileri kullanma ve nüks etme risk faktörlerini tanımlama
12. Oturumlardaki deneyimleri rapor etme
13. Kullanımı ve/veya nüks etmeyi azaltmanın etkilerini tanımlama (izleme aşaması).

**Naikan Bilişsel Psikoterapisi**: Naikan, belleği güçlendiren, kişinin yaşamına kendini değiştirme ve iyileştirme fikri vererek yeniden yapılandıran meditasyon benzeri vücut uğraşını içeren Japon psikoterapi yöntemidir. Naikan eğitiminin temel formu, kişinin tek başına bir hafta bir yere yerleşerek üç konu üzerine düşünmesidir: 1) Kişinin başka insanlardan ne aldığı (özellikle annesinden), 2) Ne kadar az bilginin geri döndüğü, 3) Sıkıntılara ve endişelere nelerin sebep olduğu. Terapi, hastanın semptomları veya sorunlu davranışları ile değil, yaşam öyküsü ya da geçmiş kişisel ilişkileri ile uğraşarak hastanın geçmişiyle ilgili bilişsel değişiklik yapmasına olanak sağlar. İki çalışma bu yaklaşımın etkisini ortaya koymuştur. İlki internet bağımlısı 16 yaşındaki erkek lise öğrencisinin Naikan bilişsel psikoterapi ile tedavi edildiği bir durum çalışmasıdır. Tedaviden yedi gün sonra ergenin psikosomatik belirtileri, aileyle kötü ilişkileri, öğrenmeye ve diğer insanlara karşı uyumsuz davranışları önemli ölçüde geliştirilmiştir. İkincisi ise internet bağımlısı 15 kişinin çalışma grubuna, bağımlı olmaya güçlü eğilimleri olan 25 kişinin kontrol grubuna dahil edildiği bir çalışmadır. Her iki grup da yedi gün boyunca Naikan terapisi almış ve tedavi sonunda psikosomatik belirtiler, duygusal durum, benlik saygısı, sosyal destek, öz-tutarlılık ve uyum ölçekleri uygulanmıştır. Sonuçlar bu ölçeklerin çoğu faktörleri için puanların her iki grupta da tedavi sonrası anlamlı artış gösterdiğini ancak tedaviden sonra iki grup arasında hiçbir fark olmadığını göstermiştir (Gao ve Li, 2005; Zhao vd., 2009; Akt. Huang, Li ve Tao, 2010).

**Gerçeklik Terapisi:** Kim (2008) internet bağımlılığının tedavisi için gerçeklik terapisini (GT) önermiştir. GT, seçim kuramı ve kontrol kuramına dayanarak insanların yaptıkları, düşündükleri, hissettikleri kısacası kendi hayatları üzerinde sorumluluk sahibi olduklarını varsayar. Örneğin, bu kurama göre insanlar üzgün olmazlar, üzgün olmayı tercih ederler. Benzer şekilde, internet aktivitelerine bağımlı kişi, bağımlı olmaktan ziyade bağımlı olmayı tercih eder. Yaptıklarımızdan ve düşündüklerimizden ayrı olarak duygularımızı veya fizyolojimizi doğrudan değiştirmek zordur. Ancak nasıl hissettiğimizi dikkate almadan düşüncelerimizi ve yaptıklarımızı değiştirebiliriz. Bu nedenle, davranış değiştirmenin anahtarı bizim davranışlarımızı ve düşüncemizi değiştirmeyi seçmekte yatmaktadır. Kim (2008) gerçeklik terapisinin internet bağımlıları üzerindeki etkisini random seçtiği 13 üniversite öğrencisini deney grubuna, 12'sini de kontrol grubuna dahil ederek değerlendirmiştir. Deney grubuna gerçeklik terapisine dayalı grup programına alınırken kontrol grubuna hiçbir tedavi

uygulanmamıştır. 10 seans sonra, sonuçlar kontrol grubuyla karşılaştırıldığında tedavi edilen danışanların anlamlı olarak internet bağımlılıklarının azaldığını ve benlik saygılarının arttığını göstermiştir.

**Motivasyonel Görüşme:** Motivasyonel görüşme yol gösterici, danışan odaklı danışma stiliyle davranış değişikliği yaratır. Danışanlara duygu karmaşalarını keşfetmeleri ve çözmelerine yardımcı olarak bunu başarır. Motivasyonel görüşmede temel varsayım danışmanın işlevinin danışanı değişmek için doğrudan ikna etmek veya zorlamak olmamasıdır. Sorumluluk ve değişme kapasitesinin danışanda olduğunu varsayar. Danışan değişmeye karar verene kadar danışana problem çözme veya çözüm önerme gibi yollar sunmazlar. Danışmanın süreçteki rolü danışana değişme motivasyonlarını açığa çıkarmak, bilgi sağlamak, problem davranış üzerinde alternatif bakış açıları sunmak ve değişim için potansiyel yolları desteklemek konusunda yardımcı olmaktır (Miller, 1983; Rosen, Ryan ve Rigsby, 2002). Son zamanlarda internet bağımlılığının tedavisinde kullanılan terapilerden biri olmuştur.

**Aile Terapisi:** İnternet bağımlılığının tedavisinde kullanılan terapilerden bir tanesi de aile terapisidir. Liu vd. (2015) ergenlerin internet bağımlılığını azaltmak için çoklu aile grup terapisini uygulayarak internet bağımlısı 46 ergen ve bu ergenlerin ebeveynleri olan 46 aile ile deney (altı seanslık ÇAGT müdahalesi gören grup) ve kontrol grubundan oluşan bir araştırma yapmıştır. Altı seanslık çoklu aile grup terapisinin ergenlerde internet bağımlılığı davranışları azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Park vd. (2014) kişilerarası problem yaşayan internet bağımlısı ergenlere Murray Bowen'ın aile sistemleri kuramına dayanarak uyguladıkları tedavinin etkisini nitel yöntemle incelemişlerdir ve Murray Bowen'ın aile sistemleri kuramının kişilerarası problem yaşayan internet bağımlısı ergenler üzerinde etkili bir tedavi olduğu görülmüştür. Han, Kim, Lee ve Renshaw (2012) ise internet oyun bağımlısı olan ve olmayan 15, toplam 30 fonksiyonel olmayan aileye sahip internet oyun bağımlısı ergenlerin ailelerine üç haftalık kısa aile terapisi uygulamışlardır. Aile terapisi sonrası ailenin desteği ve sevgisi internet oyun bağımlısı olan ergenlerin bu davranışlarında azalma sağlamıştır.

Liddle, Dakof, Turner, Henderson ve Greenbaum (2008)'un çalışmasında aileyi dört alanda (ergen, ebeveyn, etkileşimsel ve ekolojik alanlar) tedavi etmişlerdir. Ergen alanda, danışanın/ergenin tedaviye girmesine, anne-baba ve yetişkinlerle iletişim becerileri geliştirmesine, duygu düzenleme, problem çözme ve günlük sorunların üstesinden gelmeye ilişkin beceriler geliştirmesine, danışanın sosyal becerilerinin yanı sıra bağımlılık davranışlarına alternatifler oluşturup okul ve derslerle ilgili

performansını iyileştirmeye odaklanmışlardır. Ebeveyn alanı, ebeveynlerin tedaviye başlamasını, ergenlerle davranışsal ve duygusal katılımlarını iyileştirmeyi, ergenin davranışlarını izlemeyi ve ergenle ilgili beklentilerini açıklamayı, sınırları ve sonuçları belirlemeyi ve psikolojik ihtiyaçları ele alma gibi daha etkili ebeveynlik becerileri geliştirmeyi amaçlamıştır. Etkileşimli alanda, aile çatışmasını azaltmaya, duygusal bağları arttırmaya, iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirmeye odaklanılmıştır. Son olarak, ekolojik aile alanı, ergenin dahil olduğu sosyal sistemlerde aile yeterliliğinin geliştirilmesine odaklanmıştır (Örn. Eğitim ortamı, çocuk adaleti, ergenin boş zaman harcadığı ortamlar).

Beard (2008), aile terapisinde önceki ve şu andaki aile sorunlarını incelemek gerektiğini de belirtmiştir çünkü bunlar, ergenin interneti niçin aradığının ve teknolojiyi sorunlu bir şekilde niçin kullanmaya başladığının önemli sebepleri olabilir. Ayrıca, tedavi hedeflerinin aileye krizleri ve sorunları nasıl ele alacağı ve aile birimini nasıl dengeleyeceği konusunda yardım etmek olduğunu belirtmiştir (Akt. Young ve Abreu, 2011). Bu sebeple internet bağımlısı egenlerin aileleriyle çalışırken aile üyelerinin ergenleri nasıl etkin bir şekilde dinleyeceklerini, ergenlerin yaşadığı duygu ve düşünceleri kabul edip ergenlerin anlayacağı şekilde bunları nasıl ileteceklerini öğrenmeleri gerektiği belirtilmektedir. Uygun iletişimi artırarak, aile yaşadıkları sorunlarla en iyi nasıl başa çıkabileceğini daha iyi anlayacaktır (Young ve Abreu, 2011).

**Çok Boyutlu Psikoterapi:** Çok boyutlu psikoterapi grup, terapisi, bireysel terapi, aile terapisinin yanı sıra okul temelli müdahale yöntemleri gibi çeşitli psikoterapi yaklaşımlarını içerir. Aslında, yukarıda belirtilen yaklaşımların herhangi biri tek başına uygulanmaz, bunun yerine ruhsal bir bozukluk tedavisinde psikoterapinin farklı okulları ile birleştirilir. Oldukça belirgin olduğu gibi bir yaklaşım diğerini tamamlar, özellikle de zayıf olduğu alanda. Bu nedenle, farklı tedavi teknikleri seans boyunca iç içe bulunur (Huang, Li ve Tao, 2010; s. 466).

### 2.1.6. İnternet Bağımlılığını Önleme Programları

İnternet bağımlılığını önlemek için yurtdışında daha çok bilişsel-davranışçı stratejilerin kullanılarak ergenlerin kendilerini kontrol etmeyi öğrenmesi amaçlanmaktadır. Bunun için Kwon ve Kwon (2002) tarafından geliştirilen Kendini Yönetme Eğitimi (Self-Management Training) yedi-dokuz öğrenciyi kapsayan doksan

dakikalık seanslarla altı hafta süren bir programdır. Bu programda ergenlere internet bağımlılığının yaygınlığına ilişkin bilgiler verilmektedir. Ergenleri internet kullanımları konusunda kendilerini gözlemlemeleri ve niyetlendiklerinden daha uzun süre internetle meşgul olmanın çevresel ve psikolojik öncüllerini tanımaları konusunda cesaretlendirmektedir. İnternet kullanımıyla ilgili davranış değişikliği (internet kullanımına ilişkin kurallar belirleme, peşinen başka aktiviteler planlayarak internet kullanımını yavaş yavaş azaltma ve başkalarından destek alma) sağlamaktadır. Ergenlere stresle başa çıkmayı ve keyifli veya beceri gerektiren aktiviteleri çoğaltmayı öğretmektedir. Bu psikoeğitimsel program, kişisel ve sosyal yeterlilikleri arttırmaktan ziyade internet kullanımı konusunda kendi kendini yöneten davranış değişikliklerine büyük önem vermektedir. Bu programın etkililiğini değerlendirmek için program öncesi, program sonrası ve üç aylık takip sonrası kontrollü çalışmalar yapılmıştır. Sonuçlar programın internette kalma süresini azaltma ve kendini kontrol etme konusunda etkili ama internet bağımlılığının şiddetini azaltmada daha az etkili olduğunu göstermiştir.

Lee (2001) tarafından geliştirilen benzer bir program ise aile eğitimi ve bilişsel yeniden yapılandırmayı kapsamaktadır. Dokuz seanstan oluşan oyun kontrol programınının (game-control program) hem çevrimiçi geçirilen zamanı azaltmada hem de internet bağımlılığının şiddetini azaltmada etkili olduğu rapor edilmiştir. Bu programın her bir seans için amacı ve içeriği aşağıda verilmiştir:

Seans 1-2: Oryantasyon sağlama ve kendini izlemeyi öğretme

- Programı tanımlama
- Ağır internet kullanımının kısa ve uzun süreli etkilerini keşfetme
- İnternet kullanımının günlük kayıtlarını tutmayı öğretme
- İnternet kullanımını azaltma yönünde bireyin sözleşme yazması

Aile seansı 1: İnternet bağımlılığı hakkında bilgi verme

Çocuklarının internet kullanmalarıyla başa çıkmayı öğretme

Seans 3-5: Günlük kayıtları yazmayı cesaretlendirme ve zaman yönetimini öğretme

- Niyetlenenden daha uzun süre internette kalma öncüllerini tanımlama

- Planlanan sürede internette kalma durumunda kişinin kendine vereceği ödülü belirleme
- Alternatif keyifli aktiviteler araştırma

Olumsuz düşünceleri tanımlama ve onların nasıl değişeceğini öğretme

- Bilişsel hataları isimlendirme
- Mantıksız inançları mantıklı olanlarla değiştirme

Uzun dönemli amaçları belirlemeyi ve bu amaları gerçekleştirmeyi cesaretlendirme

- Her katılımcının yaşam amacını açıklaması
- Nasıl özeleştiri yapacaklarını tartışma

Seans 6-7: Ana stresörleri tanımlama ve başa çıkma stratejilerini öğretme

- Stres ve internet kullanımı arasındaki ilişkiyi anlama
- Rahatlama tekniklerini gösterme ve yaptırma

Kişilerarası çatışmaları çözümleme

- İletişim becerilerini öğretme
- Sosyal becerileri başlatmayı ve sürdürmeyi öğretme
- Atılgan olmayı öğretme

Seans 8-9: Program boyunca nelerin başarıldığını gözden geçirme ve pekiştirme
Gelecekteki zorluklara hazırlama

Aile seansı 2: Nelerin değiştiğini ve değişmiş olarak kalacağını tartışma
Geriye kalan problemlerle başa çıkma stratejileri geliştirme.

## 2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde internet bağımlılığının tedavisi ve önlenmesine yönelik yurtdışında ve yurtiçinde yapılan araştırmalar yer almaktadır.

### 2.2.1. İnternet Bağımlılığının Tedavisi ve Önlenmesine Yönelik Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Kim (2008) gerçeklik terapisinin seçim ve kontrol kuramı doğrultusunda gerçeklik terapisine dayalı grup danışma programının internet bağımlısı olan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık ve özsaygı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Gerçeklik terapisine dayalı grup danışma programına alınan tedavi grubu beş hafta

boyunda haftada iki seans çalışmaya katılmışlardır. Kontrol grubundakilere ise hiç bir tedavi uygulanmamıştır. Sonuçlar tedavi programının etkili bir şekilde internet bağımlılarında bağımlılık düzeyini azalttığını, öz-saygılarını ise geliştirdiğini göstermiştir.

Shek vd. (2009) 59 danışanın cevaplarına dayanarak internet bağımlılığı problemleri olan gençler için tasarlanmış kendilerine özgü çok düzeyli danışmanlık programı tanımlamışlardır. Objektif sonuç değerlendirilmesinde ön test ve son test verileri, genel olarak katılımcıların programa katıldıktan sonra internet bağımlılığı ile ilgili sorunlarının azaldığını ve ebeveynlik niteliklerinde hafif pozitif değişiklikler olduğunu göstermiştir. Subjektif sonuç değerlendirme bulguları, katılımcıların genel olarak programın yararlı olduğunu ifade ettiğini göstermiştir. Bu iki değerlendirme stratejileri dayalı bulgular çok düzeyli danışmanlık programının internet bağımlılığı ile ilgili sorunları olan gençlere yardımcı olduğunu göstermektedir.

Huang vd. (2010) internet bağımlılığının tedavisinin erken aşamaları için birçok psikoterapötik yaklaşım ve psikotropik ilaçlar önerilmesine rağmen bazı psikoterapötik yaklaşımların ve tekniklerin çalışıldığını belirtmişlerdir. Yazdıkları makalede kuramsal psikoterapi açıklamaları ve psikososyal tedavi ve farmakolojik tedavinin etkilerini incelemişlerdir. Ayrıca internet bağımlılığında kendi tedavi modellerini özetlemişlerdir. Makale incelendiğinde internet bağımlılığında motivasyonel görüşme, gerçeklik terapisi, grup terapisi, bilişsel terapi, aile terapisi, farmakolojik terapi ve multimodal terapi (çeşitli terapi yaklaşımlarının birleştirilmesi) gibi terapilerin nasıl kullanıldığının açıklandığı görülmektedir.

King vd. (2012) çocuk ve ergenlerde internet bağımlılığının ayakta tedavisinde bilişsel-davranışçı yaklaşımları araştırmışlardır. Son zamanlarda çocuk ve ergenlerde internetin aşırı kullanımının önemli bir mesele olduğunu belirtmiş ve makalede 16 yaşında internet bağımlısı  erkek bir ergene dair vaka örneği sunmuşlarlar. Vaka kavramsallaştırma, değerlendirme ve tedavi seçimi ile ilgili kritik konular incelenmiştir. Bu alanda ortaya çıkan kanıta dayalı klinik psikoloji sınırlı olmasına rağmen, internet bağımlılığı için ampirik desteklenen bilişsel davranışçı tekniklerin bir özetini sunmuşlardır.

Rooij vd. (2012), internet bağımlılığının tedavisi için bilişsel davranışçı terapi ve motivasyonel görüşmeye dayalı bir tedavi programını (Yaşam Tarzı Eğitimi) değerlendirmişlerdir. Araştırmada 12 internet bağımlısıyla terapistlerin deneyimlerine dayalı nitel analiz kullanılarak pilot çalışma yapılmıştır. Genellikle madde bağımlılığı

ve patolojik kumar için kullanılan programın internet bağımlılığı sorununa da oldukça iyi uyduğunu terapistler tarafından bildirilmiştir. Müdahaleler internet bağımlılığını azaltma veya kontrol etme üzerine odaklanmıştır ve (gerçek hayattaki) sosyal etkileşimleri artırma, uygun günlük yapıyı yeniden elde etme, serbest zamanı yapılandırma ve inançları yeniden çerçeveleme yöntemlerini de kapsamaktadır. Terapistler tedavinin 12 hastanın tümü için ilerlemenin bir ölçütü olduğunu bildirmişlerdir. Hastalar da tedaviden memnun olduklarını ve davranışlarında gerçek gelişmelerin yaşandığını ifade etmişlerdir.

Park vd. (2014) kişilerarası problem yaşayan internet bağımlısı ergenlere Zihinsel Araştırma Enstitüsü (Mental Research Institute) etkileşim modeli ve Murray Bowen'ın aile sistemleri kuramına dayanarak uyguladıkları tedavinin etkisini nitel yöntemle incelemişlerdir. Veriler sürekli kıyaslamalı analiz yöntemi ve Miles ve Huberman'ın matriks ve iletişim ağı kullanılarak çözümlenmiştir. Kişilerarası problem yaşayan internet bağımlısı ergenlerin ebeveynlerinin aile kökenlerinin özellikleri ve işlevsel olmayan iletişim kalıpları belirlenmiştir. Problem çözmede etkili olan faktörler, aile kökeni arasındaki ilişki ve şimdi problemlerin farkındalığı ile tutarlı olduğundan aile üyeleri arasındaki iletişim geliştirilmiş ve ergenlerin direnci kırılmıştır. Araştırma sonucunda Zihinsel Araştırma Enstitüsü etkileşim modeli ve Murray Bowen'ın aile sistemleri kuramının kişilerarası problem yaşayan internet bağımlısı ergenler üzerinde etkili bir tedavi olduğu görülmüştür.

Przepiorka vd. (2014) internet bağımlılığında tedavi yaklaşımları ve bunların etkisini değerlendirmek için mevcut bulguları gözden geçirmişlerdir. Makalede bilişsel ve farmakolojik tedavi üzerinde yoğunlaşmışlardır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığının tedavisinde bireysel yaklaşımın tavsiye edildiği görülmüştür. İnternet bağımlılığında tavsiye edilen ilaçlar; antidepresanlar, antipsikotikler, opioid reseptör antagonistleri, glutamat reseptör antagonistleri ve psikostimülanlardır. Bazı anti-epileptik ve özellikle valproat, internet bağımlılığının tedavisinde potansiyel ilaç olarak kabul edilmektedir. Psikolojik ve farmakolojik bireysel tedavi birleştirildiğinde ise en iyi sonuçların alındığı gözlenmiştir.

Liu vd. (2015) ergenlerin internet bağımlılığını azaltmak için çoklu aile grup terapisinin (ÇAGT) altta yatan mekanizmasını ve etkililiği ve test etmeyi amaçlamışlardır. 12-18 yaşları arasında internet bağımlısı 46 ergen ve 36-46 yaşları arasında bu ergenlerin ebeveynleri olan 46 aile deney (altı seanslık ÇAGT müdahalesi gören grup) ve kontrol grubuna ayrılmıştır. Yapılandırılmış anketler müdahale öncesi,

müdahale sonrası ve üç aylık izleme çalışmasından sonra uygulanmıştır. Sonuç olarak altı seanslık çoklu aile grup terapisinin ergenlerde internet bağımlılığı davranışları azaltmada etkili olduğu ve benzeri popülasyonlarda düzenli olarak birinci basamak klinik hizmetlerinin bir parçası olarak uygulanabileceği görülmüştür. Ayrıca müdahale hizmeti alan ailelerde aile desteğinin olumlu ebeveyn-ergen etkileşimi teşvik ettiği ve ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarına hitap ettiği ederek internet bağımlılığını azalttığı bulunmuştur.

Berdibayeva vd. (2016) kişilerarası ilişkiler ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin doğası ile ilgilenmişlerdir. Ergenlik döneminde internet bağımlılığının psikolojik olarak önlenmesi yönünde yöntemler geliştirmişlerdir. İnternet bağımlısı olmaya yatkın olan ergenlerin iletişim becerilerini geliştirmek, benlik saygılarını artırmak ve kaygılarını azaltmak amaçlı yedi oturumdan oluşan bir program düzenlemişlerdir. 15-17 yaş grubunu kapsayan 10-15 ergen için programın uygun olduğunu belirtmiş ve uygulama yapmışlardır. Analizler sonucunda bu programın psikolojik önleme sağladığı ve internet bağımlısı olmaya yatkın ergen sayısının önemli ölçüde azaldığı görülmüştür.

Kuss ve Lopez-Fernandez (2016) internet bağımlılığının tedavisi konusunda yazdıkları derleme makalesinde bütünleştirici (combine) tedavinin tüm gruplarda etkili olduğunu çünkü tedavi sonrası ve takip ölçümlerinde internet bağımlılığını etkin bir şekilde tedavi ettiğini belirtmişlerdir. Belirgin biçimde, elektroakupunkturun psikolojik bir tedavi ile birlikte uygulanması, internet bağımlılığı için sadece bilişsel davranışçı tedavi uygulamaktan daha fazla tedavi edici olduğu belirlenmiştir. Bu, yenilikçi tedavi yaklaşımı elektroakupunkturunun internet bağımlılığını tedavi etmede etkili olduğunu göstermiştir.

Li vd. (2017) Jinan ortaokul öğrencilerine internet bağımlılığını önlemek amaçlı psikolojik müdahalenin etkisini araştırmışlardır. Jinan şehrindeki toplam 888 ortaokul öğrencisi İnternet Bağımlılığı Bozuklukları Tanı Ölçeği (İBBTÖ) ile değerlendirilmiştir. Bu öğrencilerden 57'sinin İBBTÖ puanlarına göre internet bağımlılığı teşhisi konulurken, geri kalan 831 öğrenciye demografik anket ve Belirti Tarama Listesi 90 (BTL/SCL-90) uygulanarak random olarak müdahale ve kontrol grubuna ayrılmışlardır. Psikolojik müdahale iki yılda 4 eyalette, her yarıyılda bir aşamada verilmiş ve her aşamada 4 sınıf yer almıştır. Müdahale grubunda, İBBTÖ ve SCL-90 puanları, T2 ve T3'ün farklı zaman noktalarındaki kontrol grubundakilere göre anlamlı olarak daha düşük çıkmıştır (hepsi $P < 0.01$). Müdahale grubunda, her bir girişimden sonra SCL-

90'ın farklı faktörleri azalmıştır (tüm P <0.01). Bu sonuçlar, müdahalenin öğrencilerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir.

Khazaei, Khazaei ve Ghanbari-H (2017), pozitif psikoloji yöntemleri kullanarak internet bağımlısı bireylerin olumlu duygularını artırıp sosyal ilişkilerini geliştirmeyi amaçlamıştır. Bunun için 48 internet bağımlısı üniversite öğrencisi (24'ü deney, 24'ü kontrol grubu) grup odaklı eğitime alınmıştır. İnternet Kullanım Sıklığı Ölçeği, Bell Sosyal Uyum Envanteri ve öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri araştırma öncesi ve sonrası ölçülmüştür. Araştırma sonucunda deney grubu öğrencilerinin internet kullanım sıklıkları ve bağımlılıkları kontrol grubuna göre daha düşük çıkmıştır. Deney grubundaki öğrencilerin sosyal uyumlarının ve ilişki kalitelerinin kontrol grubuyla karşılaştırıldığında daha fazla yükseldiği görülmüştür.

Chun, Shim ve Kim (2017), Güney Kore'deki ergenler arasında internet bağımlılığı için tedavi müdahalelerinin meta-analiz yoluyla etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemişlerdir. Kontrollü çalışmalarda raporlanan 70 yerli yüksek lisans tezi ve dergi makalelerini derleyerek araştırmalarda test öncesi ve sonrası analizleri raporlaştırmışlardır. Bu yayınların tarihleri 2000 ile 2015 arasında değişmektedir. Random etki analizi (g) ile hesaplanan toplam etki büyüklüğü, internet bağımlılığı tedavisine yönelik müdahalelerin etkili olduğunu ortaya koymuştur (ES = 1.838). Meta-ANOVA'lar teorik modellerde, müdahale grubu büyüklüğüne ve müdahale süresine göre gruplar arasındaki farklılıkları ortaya çıkarmıştır. Bütünleştirici terapinin, bilişsel davranışçı terapi ve gerçeklik terapisi gibi diğer tedavi modellerine kıyasla daha büyük etki büyüklüğüne (ES = 2.794) sahip olduğu görülmüştür. Dokuz ile 12 kişinin (ES = 2.178) dahil olduğu müdahalelerin etki büyüklükleri, daha fazla veya daha az katılımcının dahil olduğı müdahalelerden daha büyük çıkmıştır. Son olarak, 8 veya daha fazla hafta süren tedavi müdahaleleri, daha kısa müdahalelere kıyasla daha büyük etki büyüklüklerini (ES = 2.294) ortaya çıkarmıştır.

Sharma ve Palanichamy (2018) yaptıkları derleme makalesinde teknolojinin kullanımındaki artışın çeşitli teknolojik bağımlılıklarda artışa neden olduğunu belirtmişlerdir. Teknoloji bağımlılıklarını açıklamak için bir dizi psikolojik ve davranışsal teori (öğrenme teorileri, ödül-ceza eksikliği hipotezi, dürtüsellik, bilişsel davranış modelleri ve sosyal beceri eksikliği teorileri) öne sürüldüğünü açıklamışlardır. İnternet bağımlılığının tedavisinde altın standart olarak belirli bir psikolojik müdahale şekli önerilmese de, en sık araştırılan yaklaşımların bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve motivasyon artırıcı tedavi olduğunu belirtmişlerdir. Teknolojinin günlük yaşamda

kullanılmasına duyulan ihtiyaç göz önünde bulundurulduğunda, kontrollü kullanım, teknoloji bağımlıları için tedavi hedefi olarak tam yoksunluğa göre öncelik kazanmıştır. İnternet bağımlılığı için önerilen terapötik yöntemler arasında, tersine pratik yapma, dış durdurucular kullanma, hedefleri belirleme, belirli uygulamalardan seçici alıkoyma, ipuçlarını kullanma, kişisel envanterler yapma, destek gruplarına katılma ve aile terapisi müdahalelerinin yer aldığını belirtmişlerdir.

Yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde internet bağımlılığının tedavisi ve önlenmesi için yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Deneysel grup çalışmalarının da yetersiz olduğu göze çarpmaktadır. Bu sebeple bu araştırmanın yurtdışı literatüre deneysel yönden katkı sağlaması beklenmektedir.

### 2.2.2. İnternet Bağımlılığının Tedavisi ve Önlenmesine Yönelik Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Korkmaz ve Kıran-Esen (2012) ergenlerde güvenli internet kullanımı akran eğitiminin ergenler üzerindeki etkisini incelenmişlerdir. Araştırma Mersin ilinde 6., 7. ve 8. Sınıflarına devam eden öğrencilerden 410'u (Kız 198, Erkek 212) deney, 415'i (Kız 213, Erkek 202) kontrol grubunda olmak üzere toplam 825 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Deney ve kontrol grubu, öğrencilerin yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, akademik başarıları ve İnternet Kullanma Alışkanlıkları Ölçeği'nden aldıkları öntest puanları göz önüne alınarak oluşturulmuştur. İnternet Kullanma Alışkanlıkları ile ilgili veriler Yılmazhan-Gültutan (2007) tarafından geliştirilen İnternet Kullanma Alışkanlıkları Ölçeği ile toplanmıştır. On oturumluk akran eğitiminden geçirilen on iki akran eğitimcisi öğrenci; internet, internette yapılabilecekler, aşırı internet kullanımının zararları, internet bağımlılığı, belirtileri ve başa çıkma yolları, internet kullanılırken dikkat edilmesi gerekenler ve güvenlik programlarının kullanımı konularını kapsayan güvenli internet kullanımı hakkında 40 dakikalık iki oturumda akranlarını bilgilendirmişlerdir. Bulgular, akran eğitiminin, bu eğitime katılanlar açısından yararlı olduğunu, öğrencilerin internet kullanım alışkanlıklarının olumlu yönde değiştiğini göstermektedir. Aynı zamanda bu akran eğitimine katılmayan öğrencilerle katılan öğrenciler karşılaştırıldığında katılan öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır (sy. 180).

Erden ve Hatun (2015) bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli psikolojik danışma uygulaması kullanarak internet bağımlılığıyla başa çıkma becerileri geliştirmek ve söz

konusu yaklaşımın etkililiğini sınamayı amaçlamışlardır. Bu doğrultuda 14 yaşında, internet bağımlısı bir kız ergenle yedi oturum gerçekleştirilmiştir. Programın etkililiği Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği öntest-sontest sonuçlarıyla ve betimsel verilerle sınanmıştır. Çalışmanın sonucunda, danışanın bağımlılık düzeyinde düşüş olduğu, sağlıklı internet kullanım davranışı kazandığı, ayrıca çalışma sonucunda danışanın okul başarısında, aile ve arkadaş ilişkilerinde olumlu yönde ilerlemeler kaydettiği görülmüştür (sy. 53).

Berber Çelik (2016) ise bilinçli internet kullanımı, akademik güdülenme ve zamanı etkili kullanmanın arttırılmasına yönelik geliştirilen eğitim programının ortaöğretime devam eden ergenlerin internet bağımlılığı eğilimleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Katılımcılar Rize ili Çayeli ilçesi ortaöğretim kurumlarında ölçme aracının uygulandığı öğrenciler arasından seçilen ve eğitim programına katılmaya gönüllü 30 ortaöğretim öğrencisinden oluşmuştur. Seçilen öğrenciler deney (n = 15) ve kontrol (n = 15) gruplarına seçkisiz yolla atanmıştır. Araştırmada internet bağımlılığı eğilimi Problemli İnternet Kullanım Ölçeği ile ölçülmüştür. Deney grubuna bilinçli internet kullanımı, akademik güdülenme ve zamanı etkili kullanmanın arttırılmasına yönelik hazırlanan 5 oturumluk eğitim programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir program uygulanmamıştır. Son test ölçümü deneysel işlemin bitiminden on gün sonra, izleme ölçümleri ise uygulamaların bitiminden altı ay sonra gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar bilinçli internet kullanımı, akademik güdülenme ve zamanı etkili kullanmanın arttırılmasına yönelik geliştirilen eğitim programının ergenlerin internet bağımlılığı eğilimlerinin azaltılmasında etkili olduğunu göstermiştir (sy. 365).

Görüldüğü üzere ülkemizde internet bağımlılığının tedavisi ve önlenmesi konusunda yapılan çalışma çok azdır. Deneysel grup çalışmalarına yönelik araştırmanın ise sınırlı olduğu görülmektedir. Bu sebeple yapılacak araştırmanın okullarda internet bağımlılığını önleme konusunda ülkemizde öncü bir çalışma olması beklenmektedir.

# BÖLÜM III

# YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, veri toplamada kullanılacak olan ölçekler ve toplanacak verilerin istatistiksel analizi üzerinde durulmuştur.

## 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ergenlerde problemli internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel davranışçı temelli psikoeğitim çalışmasının etkililiğini değerlendiren yarı deneysel bir çalışmadır. Ayrıca bu araştırmada öğrencilerin ailelerinin internet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda eğitim alıp almamasının problemli internet kullanımı üzerinde fark yaratıp yaratmadığı ve ailesine ve kendisine (ergene) verilen eğitimin (aile-ergen eğitimi) öğrencilerin problemli internet kullanımına ortak etkisi değerlendirilmektedir. Araştırma yarı deneysel desende olup, deneysel desenin türlerinden biri olan "öntest-sontest kontrol gruplu deneysel model" (Karasar, 2009, s. 97) kullanılmıştır. Ön test- son test kontrol gruplu yarı deneysel desende, katılımcılar deneysel araştırmanın öncesinde ve sonrasında, bağımlı değişken ile ilgili ölçüme tabi tutulurlar (Karasar, 2009). Öntest-sontest kontrol gruplu yarı deneysel modelin simgesel gösterimi Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1

*Araştırmada Kullanılan Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Yarı Deneysel Modelin Simgesel Gösterimi*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| G1 | Ö 1.1. | X | Ö 1.2. | t | Ö 1.3. |
| G2 | Ö 2.1. | | Ö 2.2. | t | Ö 2.3. |

G1: Deney grubu

G2: Kontrol grubu

Ö 1.1.: Deney grubunun ön ölçümü

Ö 2.1.: Kontrol grubunun ön ölçümü

X: İnternet bağımlılığını önleme eğitimi grup uygulamaları

Ö 1.2.: Deney grubunun son ölçümü

Ö 2.2.: Kontrol grubunun son ölçümü
t: Dört haftalık ara
Ö 1.3.: Deney Grubu İzleme testi
Ö 2.3. Kontrol Grubu İzleme testi

Araştırma nicel ve nitel olmak üzere iki aşamada gerçekleştirildiğinden üçgenleme yöntemi kullanılmıştır. Üçgenleme aynı konunun incelenmesinde çeşitli araştırma yöntemlerinin birlikte kullanılması anlamına gelmektedir. Beş tür üçgenleme vardır. Bunlar, veri üçgenlemesi, araştırmacı üçgenlemesi, kuram üçgenlemesi, çevresel üçgenleme ve yöntem üçgenlemesidir (Guion, Diehl ve McDonald, 2002). Bu araştırmada hem nicel araştırma yöntemiyle elde edilen sayısal veriler hem de oturumlarda uygulanan dökümanlar ve ailelerle yapılan görüşmelerden elde edilen nitel veriler kullanılarak yöntem üçgenlemesi yapılmıştır.

### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcıları Hatay ili İskenderun ilçesine bağlı bir lisede 2017-2018 öğretim yılında öğrenimlerine devam eden dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinden araştırmaya katılmaya gönüllü 28 öğrenciden ve 14 anne/babadan oluşmuştur.

Araştırmacı, araştırmaya katılacak gönüllü öğrencileri belirlemek için psikolojik danışman olarak çalıştığı lisede öğrenimine devam eden dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerin bulunduğu sınıflara girerek öğrencilere çalışma hakkında bilgiler vermiş ve Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2'yi yanıtlamaları istemiştir. Ölçme araçlarını dolduran öğrencilerle daha sonra bir ön görüşme yapacağını ve Kişisel Bilgi Formu vereceğini belirtmiştir. Kişisel bilgi formunda daha önce bu türden bir psikoeğitim programına katılıp katılmadıkları, yakın zamanda travmatik bir olay yaşayıp yaşamadıkları, geçmişte ya da şu anda psikiyatrik tedavi alıp almadıkları v.b. gibi araştırmanın sonuçlarını etkileyici niteliğe sahip olduğu düşünülen faktörlerin belirlenmesi amacıyla çeşitli sorular yer almaktadır. Öğrencilere uygulanan Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2'den en yüksek puanlar alan, araştırmaya katılmaya gönüllü olan ve psikiyatrik tedavi görmeyen, yakın zamanda ağır travmatik yaşantı geçirmeyen 14 öğrenci (6 kız, 8 erkek) ile İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışması yapılmıştır. Geriye kalan 14 öğrenciye (5 kız, 9 erkek) ise psikoeğitim çalışması verilmemiştir.

Bu öğrencilerin (28 ergen) çalışmaya katılmaları için anne/babalarından izin istenmiş ve aile bilgilendirme çalışmasına katılmak isteyen anne ve babalar seçilmiştir. 3'ü baba, 11'i anne toplam 14 ebeveyn internet bağımlılığını önleme ve güvenli internet kullanımı konusunda aile eğitimi almaya gönüllü olmuştur. Bu durumda ergenlerle internet bağımlılığını önlemeye yönelik bir psikoeğitim çalışması ve ailelerle ise internet bağımlılığını önleme ve güvenli internet kullanımı konusunda bir bilgilendirme programı yürütülmüştür. Sadece ergenin eğitim alıp ailesinin eğitim almadığı grup "ergen eğitimi grubu" olarak adlandırılmış ve bu grupta kendisi eğitim alıp ailesi eğitim almayan 6 öğrenci yer almıştır. Sadece ailenin eğitim alıp ergenin eğitim almadığı grup "aile eğitimi grubu" olarak adlandırılmış ve bu grupta ailesi eğitim alıp kendisi eğitim almayan 6 öğrenci yer almıştır. Hem ailesi hem de ergenin kendisinin eğitim aldığı grup "aile-ergen eğitimi grubu" olarak adlandırılmış ve bu grupta ailesi ve kendisi eğitim alan 8 öğrenci yer almıştır. Ergenin de ailesinin de eğitim almadığı grup "kontrol grubu" olarak adlandırılmış ve bu grupta 8 öğrenci yer almıştır.

### 3.2.1. Aile-Ergen Eğitimi, Ergen Eğitimi, Aile Eğitimi ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Aile-ergen eğitimi, ergen eğitimi, aile eğitimi ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

*Aile-Ergen Eğitimi, Ergen Eğitimi, Aile Eğitimi ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları*

| **Grup** | | **Cinsiyet** | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Kız** | **Erkek** | **Toplam** |
| **Aile-Ergen Eğitimi** | **N** | 3 | 5 | 8 |
| | **%** | 10.7 | 17.9 | 28.6 |
| **Ergen Eğitimi** | **N** | 3 | 3 | 6 |
| | **%** | 10.7 | 10.7 | 21.4 |
| **Aile Eğitimi** | **N** | 3 | 3 | 6 |
| | **%** | 10.7 | 10.7 | 21.4 |
| **Kontrol** | **N** | 2 | 6 | 8 |
| | **%** | 7.1 | 21.4 | 28.6 |
| **Toplam** | **N** | 11 | 17 | 28 |
| | **%** | 39.3 | 60.7 | 100 |

Tablo 2'de görüldüğü gibi, aile-ergen eğitimi grubunun %10.7'sini kız, %17.9'unu erkek, ergen eğitimi grubunun %10.7'sini kız, %10.7'sini erkek, aile eğitimi grubunun %10.7'sini kız, %10.7'sini erkek öğrenciler oluştururken; kontrol grubunun %7.1'ini kız, %21.4'ünü erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Toplamda 11 kız (%39.3) ve 17 erkek (%60.7) çalışmaya katılmıştır.

### 3.2.2. Aile-Ergen Eğitimi, Ergen Eğitimi, Aile Eğitimi ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Yaşlarına Göre Dağılımı

Aile-ergen eğitimi, ergen eğitimi, aile eğitimi ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin yaşlarına göre dağılımı Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

*Aile-Ergen Eğitimi, Ergen Eğitimi, Aile Eğitimi ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Öğrencilerin Yaşlarına Göre Dağılımları*

| **Grup** | | **Yaş** | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **15** | **16** | **17** | **Toplam** |
| **Aile-Ergen Eğitimi** | **N** | 4 | 4 | 0 | 8 |
| | **%** | 14.3 | 14.3 | 0 | 28.6 |
| **Ergen Eğitimi** | **N** | 5 | 1 | 0 | 6 |
| | **%** | 17.9 | 3.6 | 0 | 21.4 |
| **Aile Eğitimi** | **N** | 3 | 3 | 0 | 6 |
| | **%** | 10.7 | 10.7 | 0 | 21.4 |
| **Kontrol** | **N** | 4 | 2 | 2 | 8 |
| | **%** | 14.3 | 7.1 | 7.1 | 28.6 |
| **Toplam** | **N** | 16 | 10 | 2 | 28 |
| | **%** | 57.1 | 35.7 | 7.1 | 100 |

Tablo 3'te görüldüğü gibi, aile-ergen eğitimi grubunun %14.3'ünü 15, %14.3'ünü 16 yaş; ergen eğitimi grubunun %17.9'unu 15, %3.6'sını 16 yaş; aile eğitimi grubunun %10.7'sini 15, %10.7'sini 16 yaş grubu öğrenciler oluştururken; kontrol grubunun %14.3'ünü 15, %7.1'ini 16, %7.1'ini 17 yaş grubu öğrenciler oluşturmaktadır. Toplamda 15 yaşında olan 16 (%57.4), 16 yaşında olan 10 (%35.7) ve 17 yaşında olan 2 (%7.1) öğrenci çalışmaya katılmıştır. Aile-ergen eğitimi grubunun yaş ortalaması 15.5, ergen eğitimi grubunun yaş ortalaması 15.16, aile eğitimi grubunun yaş ortalaması 15.5 ve kontrol grubunun yaş ortalaması 15.75'tir.

### 3.2.3. Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2 (GPİKÖ 2) Toplam ve Alt Ölçek Puanlarının Aile-Ergen Eğitimi, Ergen Eğitimi, Aile Eğitimi ve Kontrol Grubuna Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Aile-ergen eğitimi, ergen eğitimi, aile eğitimi gruplarına ve kontrol grubuna uygulanan Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2 ve alt ölçeklerinin Kruskal Wallis-H Testi sonuçları Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4

*Aile-Ergen Eğitimi, Ergen Eğitimi, Aile Eğitimi Grupları ve Kontrol Grubunun Ön Ölçümlerine Göre Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları*

| Ölçekler | Grup | N | Sıra Ort. | Sd | $X^2$ | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| GPİKÖ 2 | Aile-Ergen Eğitimi | 8 | 14.44 | 3 | .151 | .985 |
| | Ergen Eğitimi | 6 | 15.42 | | | |
| | Aile Eğitimi | 6 | 13.58 | | | |
| | Kontrol | 8 | 14.56 | | | |
| OSET AÖ | Aile-Ergen Eğitimi | 8 | 15.06 | 3 | .307 | .959 |
| | Ergen Eğitimi | 6 | 13.17 | | | |
| | Aile Eğitimi | 6 | 14.00 | | | |
| | Kontrol | 8 | 15.31 | | | |
| DD AÖ | Aile-Ergen Eğitimi | 8 | 14.56 | 3 | 1.512 | .680 |
| | Ergen Eğitimi | 6 | 11.75 | | | |
| | Aile Eğitimi | 6 | 13.92 | | | |
| | Kontrol | 8 | 16.94 | | | |
| YÖD AÖ | Aile-Ergen Eğitimi | 8 | 17.06 | 3 | 1.774 | .621 |
| | Ergen Eğitimi | 6 | 12.83 | | | |
| | Aile Eğitimi | 6 | 11.75 | | | |
| | Kontrol | 8 | 15.25 | | | |
| OS AÖ | Aile-Ergen Eğitimi | 8 | 11.69 | 3 | 3.494 | .322 |
| | Ergen Eğitimi | 6 | 18.00 | | | |
| | Aile Eğitimi | 6 | 17.58 | | | |
| | Kontrol | 8 | 12.38 | | | |

GPİKÖ 2: Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2
OSET AÖ: Online Sosyal Etkileşim Tercihi Alt Ölçeği
DD AÖ: Duygu Düzenleme Alt Ölçeği
YÖD AÖ: Yetersiz Öz-Düzenleme Alt Ölçeği
OS AÖ: Olumsuz Sonuçlar Alt Ölçeği

Tablo 4'te görüldüğü gibi daki öğrencilerin GPİKÖ 2 toplam puanları ile OSET, DD, YÖD ve OS alt ölçeklerinin sıra ortalamaları anlamlı fark göstermemektedir ($X^2$ (3)= .151, p>.05; $X^2$ (3)= .307, p>.05; $X^2$ (3)= 1.512, p>.05; $X^2$ (3)= 1.774, p>.05; $X^2$ (3)= 3.494, p>.05). Bu sonuca göre, aile-ergen eğitimi, ergen eğitimi, aile eğitimi grupları ve kontrol

grubunun GPİKÖ 2 ve alt ölçeklerinin puanları bakımından birbirine denk olduğu söylenebilir.

### 3.2.4. Aile Eğitimine Katılan Anne/Babaların Demografik Özellikleri

Aile eğitimine 3'ü baba, 11'i anne toplam 14 ebeveyn katılmıştır. Bu ebeveynlerin 8'inin çocuğu "İnternet Bağımlılığını Önleme" eğitimi alırken, diğerlerinin çocukları eğitim almamıştır. Gruptaki anne/babalar 36-58 yaş aralığında olup yaş ortalamaları 41.79'dur. Gruptaki anneler herhangi bir işte çalışmazken, babalar çalışmaktadır. Gruptaki anne/babaların öğrenim düzeyleri ise birbirinden farklılık göstermektedir. 1 kişi herhangi bir okul mezunu değilken, 7 kişi ilkokul, 1 kişi ortaokul, 3 kişi lise, 2 kişi ise önlisans mezunu olduğunu belirtmiştir.

## 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Öğrenci Görüşme Formu, Anne/Baba için Odak Grup Görüşme Formu ile Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2 (Caplan, 2010) 'nin Türkçe 'ye uyarlanmış formu kullanılmıştır. Aynı zamanda grup sürecinin değerlendirilmesi için Çolakkadıoğlu (2010) tarafından Türkçe 'ye çevrilen Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu, Gruba İlişkin Ölçümler Gözlem Formu ve Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu kullanılmıştır.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Bu araştırma kapsamında, çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere ölçme aracının yanı sıra kişisel değişkenleri saptamak ve kontrol altına alabilmek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmış olup öğrencinin psikolojik geçmişiyle ilgili soruları içermektedir. Bu sorulardan bazıları: "Herhangi bir konuda psikolog ya da benzeri danışma merkezlerinden destek / yardım aldınız mı?" "Yakın zamanda travmatik bir olay (ayrılık, ölüm, doğal afet vb.) yaşadınız mı? Cevabınız 'Evet' ise hayatınıza yansımaları neler oldu?" şeklindedir (Bakınız Ek-3).

### 3.3.2. Öğrenci Görüşme Formu

Bu araştırma kapsamında, çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere ölçme araçlarının yanı sıra gruba katılmaya uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Hazırlanan görüşme formu içeriği dikkate alınarak grup üyelerini belirlemek için ön görüşme yapılmıştır (Bakınız Ek-4).

### 3.3.3. Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2 (Generalized Problematic Internet Use Scale 2)

Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2 (GPİKÖ 2), Caplan (2010) tarafından geliştirilmiş olup Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği (GPİKÖ)'nin (Caplan, 2002) güncelleştirilmiş ve revize edilmiş modelidir.

Başlangıçta GPİKÖ, problemli internet kullanımının olumsuz sonuçlarıyla birlikte bilişsel ve davranışsal boyutlarını belirlemek için geliştirilmiştir. Caplan (2002) orijinal GPİKÖ maddeleri üzerinde faktör analizi yapmış ve yedi faktör belirlemiştir: Duygudurum değişikliği (negatif duygulanım durumlarında bazı değişiklikleri kolaylaştırmak için internet kullanan bir birey), sosyal faydalar (online topluluklardan algılanan sosyal faydalar), sosyal kontrol (bireyin başkalarıyla online etkileşim halindeyken kendini tanıtma konusunda algıladığı kontrol derecesi), yoksunluk (internet ile meşguliyet), kompulsif kullanım (kişinin online davranışlarını düzenleme veya kontrol etme yetersizliği), çevrimiçi aşırı zaman (bireyin çevrimiçi aşırı zaman harcama hissetme derecesi) ve olumsuz sonuçlar (bireyin internet kullanımından kaynaklanan kişisel, sosyal ve mesleki sorunlar yaşaması). Orijinal GPİKÖ ilgili alana katkı sağlamış olmasına rağmen boyutlarının sayısı olumsuz sonuçlar doğurmuştur.

2002 yılında yayınlandığından beri, daha sonraki araştırmalar GPİKÖ iyileştirilmesinde yararlı olabilecek ek bilgiler vermiştir. Araştırmacılar GPİKÖ'yü sadeleştirmek ve güncellemek için yeni faktör yapısını doğrulama, yapı geçerliliğini değerlendirme ve önceden hipotez edilen yapısal ilişkileri resmi olarak değerlendirme ihtiyacı duymuşlardır. Bu yüzden GPİKÖ 2 geliştirilirken bu üç hedefi gerçekleştirmek için çabalamışlardır (Caplan, 2010).

GPİKÖ'deki sosyal faydalar ve sosyal kontrol olarak belirlenen iki ayrı faktör, ikinci ölçekte OSET (online sosyal etkileşim tercihi) altında toplanmıştır. Diğer önemli bir değişiklik bilişsel meşguliyet ve kompulsif internet kullanımı alt ölçek puanlarının

daha üst düzey faktör olarak yetersiz öz düzenleme olarak işlevselleştirilmesidir. Buna ek olarak, orijinal ölçekteki çevrimiçi aşırı zaman alt ölçeği yeni ölçekten çıkartılmıştır. Son olarak, GPİKÖ 2'nin kavramsal netliğini artırmak için orijinal yapıda iki isim revize edilmiştir. Özellikle orijinal ölçekteki duygudurum değişikliği faktörü *duygu düzenleme* olarak yeniden isimlendirilmiştir. Ayrıca, yoksunluk alt ölçeği internet konusundaki obsesif düşünme tarzını yansıtmak için *bilişsel meşguliyet* olarak değiştirilmiştir. Kalan faktörler, *olumsuz sonuçlar* ve *kompulsif kullanım* olarak isimlerini korumuşlardır (Caplan, 2010).

Özetle GPİKÖ 2, dört yapı altında toplanmıştır:

1) *Online Sosyal Etkileşim Tercihi*: Yüz yüze etkileşim yerine online olarak sosyal etkileşimin tercih edilmesi,
2) *Duygu Düzenleme*: Olumsuz duygu durumlarında değişiklik yaratmak için internetin kullanılması,
3) *Yetersiz Öz-Düzenleme* (kompulsif kullanım ve bilişsel meşguliyet alt ölçeklerini içeren): Kişinin online davranışlarını düzenleme veya kontrol etme yetersizliği ve zihninin internetle sürekli meşgul olması,
4) *Olumsuz Sonuçlar*: İnternet kullanımından kaynaklanan kişisel, sosyal ve mesleki sorunlar yaşanması.

Ölçek 15 maddeden oluşmakta olup 1'den (kesinlikle katılmıyorum) 8'e (kesinlikle katılıyorum) doğru sıralanan bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekten alınacak en düşük puan 15, en yüksek puan 120'dir. Ölçeğin güvenirliği Pearson korelasyonuyla değerlendirilmiş ve Cronbach α katsayısı tüm alt ölçeklerde ve ölçeğin genelinde .80'in üzerinde bulunmuştur (ölçeğin genel güvenirliği Cronbach α=.91, online sosyal etkileşim tercihi alt boyutu için Cronbach α=.82, duygu düzenleme alt boyutu için Cronbach α=.86, bilişsel meşguliyet alt boyutu için Cronbach α=.86, kompulsif internet kullanımı alt boyutu için Cronbach α=.87, olumsuz sonuçlar alt boyutu için Cronbach α=.83)

Ölçeğin geçerlilik çalışmaları da yapılmıştır. İki aşamalı faktör analizi sonucu ölçeğin alt boyutları belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi, ölçeğin verilere uygun olduğunu göstermiştir. Yapı geçerliliğinin de elverişli olduğu görülmüştür (Caplan, 2010).

Bu araştırma kapsamında da GPİKÖ 2'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin geliştirilme çalışması 18-70 yaş grubu üzerinde yapılmıştır. Bu çalışma ergenler üzerinde yapılacağı için ölçeğin ergen grubu üzerinde uygulanıp uygulanmadığı araştırılmıştır. Gámez-Guadix, Villa-George ve Calvete (2012), ölçeği 12-18 yaş grubu üzerinde uygulamıştır; Pontes, Caplan ve Griffiths (2016) ise ölçeği 10-74 yaş grubu üzerinde uygulamıştır ve iki çalışmada da geçerlik güvenirlik çalışmaları uygun bulunmuştur. Bu sebeple ölçeğin ergenler üzerinde uyarlama çalışmasının yapılabileceği kararlaştırılmıştır (Bakınız Ek-5).

### 3.3.3.1. Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği 2'nin Dil Geçerliliği Çalışması

**Çeviri Çalışması:** Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği 2' nin (Caplan, 2010) Türkçe çevirisi dört farklı İngilizce öğretmenine yaptırılmış ve bu çevirilerle ilgili PDR alanında doktorasını tamamlamış beş akademisyenden öneri alınmıştır. Alınan önerilerle ölçeğe son hali verilmiştir. Ölçeğin anlaşılabilirliğini test etmek için ergen grubuna ölçek maddeleri okutulmuş ve fikirleri alınmıştır. Öğrencilerin ölçek maddelerini anlaşılabilir buldukları görülmüştür. Ölçeğin Türkçe formunun geri çeviri çalışması çeviri uzmanı tarafından yapılmıştır ve bu çalışma ölçeği geliştiren araştırmacıya (Scott Caplan) yollanmıştır. Araştırmacı, yapılan çalışmanın orijinaline çok yakın olduğunu belirtmiştir.

**GPİKÖ 2'nin Dilsel Eşdeğerlik Çalışması:** GPİKÖ 2'nin İngilizce ve Türkçe formu arasındaki tutarlılık, Çukurova Üniversitesi'nde İngilizce Öğretmenliği bölümünde 4. sınıfta öğrenim görmekte olan 32 lisans öğrencisi ile 16 İngilizce öğretmenine uygulanarak ve Pearson korelasyon katsayısı hesaplanarak bulunmuştur. GPİKÖ 2, toplamda 48 kişilik bu gruba bir hafta arayla uygulanmıştır. Uygulamaya katılanlar ilk olarak özgün ölçeği, bunu takiben bir hafta sonra ölçeğin Türkçe çevirisini cevaplamışlardır. İki uygulama arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

*GPİKÖ 2 İngilizce ve Türkçe Formu Arasındaki Pearson Korelasyon Değerleri*

| Madde no | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| r | .69 | .85 | .84 | .60 | .77 | .86 | .80 | .62 | .82 | .69 | .69 | .72 | .60 | .81 | .82 |
| p | .00 | .00 | .00 | .00 | .00 | .00 | .00 | .00 | .00 | .00 | .00 | .00 | .00 | .00 | .00 |

Tablo 5'te görüldüğü gibi, Türkçe ve İngilizce uygulamalar arasında, Pearson korelasyon katsayıları, 4. madde dışındaki tüm maddelerde .60 ile .86 arasında değişen ve .001 düzeyinde pozitif ve anlamlı değerlere ulaşılmıştır. Türkçe ve İngilizce formların toplam puanları arasındaki ilişki katsayısı da pozitif ve anlamlı [r=.93; p<.001] bulunmuştur.

### 3.3.3.2. Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2'nin Güvenirlik Çalışması

Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2'nin ve alt ölçeklerinin güvenirliği Cronbach Alfa Katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır. Ölçek toplam puanına ait Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin güvenirlik katsayıları ise .51 ve .88 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam puanına ve alt ölçeklerine ilişkin Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayıları Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6

*GPİKÖ 2 ve Alt Ölçeklerinin Cronbach Alfa Katsayıları*

| **Ölçekler** | **Cronbach Alfa Katsayısı** |
|---|---|
| GPİKÖ 2 Toplam | .85 |
| Sosyal Etkileşim Alt Boyutu | .51 |
| Duygu Düzenleme Alt Boyutu | .83 |
| Yetersiz Öz-Düzenleme Alt Boyutu | .88 |
| Bilişsel Meşguliyet Alt Boyutu | .86 |
| Kompulsif İnternet Kullanımı Alt Boyutu | .82 |
| Olumsuz Sonuçlar Alt Boyutu | .73 |

Tablo 6'da görüldüğü gibi GPİKÖ 2'nin "Sosyal Etkileşim" alt ölçeği Cronbach Alfa Katsayısı .51, "Duygu Düzenleme" alt ölçeği Cronbach Alfa Katsayısı .83, "Yetersiz Öz-Düzenleme" alt ölçeği Cronbach Alfa Katsayısı .88, "Bilişsel Meşguliyet" alt ölçeği Cronbach Alfa Katsayısı .86, "Kompulsif İnternet Kullanımı" alt ölçeği Cronbach Alfa Katsayısı .82, "Olumsuz Sonuçlar" alt ölçeği Cronbach Alfa Katsayısı .73 olarak bulunmuştur. "Sosyal Etkileşim" alt ölçeği dışında diğer alt ölçeklerin güvenirliğinin yüksek olduğu söylenebilir. GPİKÖ 2'nin Deniz ve Tutgun Ünal (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan Türkçe'ye uyarlama çalışmasında da "Sosyal Etkileşim" boyutunun Cronbanch Alfa iç tutarlık katsayısı .50 olarak

bulunmuştur. Bu boyutun kültüre bağlı olarak güvenirlik değerinin düşük çıktığı düşünülmektedir.

### 3.3.3.3. Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2'nin Yapı Geçerliliği Çalışması

Güvenli İnternet Kullanımı 2 Ölçeği'nin yapı geçerliliği için özgün formunda bulunan faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile incelenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) (Confirmatory Factor Analysis: CFA), ölçme modellerinin geliştirilmesinde sık kullanılan ve önemli kolaylıklar sağlayan bir analiz yöntemidir. Bu yöntem, önceden oluşturulan bir model aracılığıyla gözlenen değişkenlerden yola çıkarak gizil değişken (faktör) oluşturmaya yönelik bir işlemdir. Genellikle ölçek geliştirme ve geçerlilik analizlerinde kullanılmakta veya önceden belirlenmiş bir yapının doğrulanmasını amaçlamaktadır (Bayram, 2010, Myers, 2000; Akt. Aytaç ve Öngen, 2012). DFA analiziyle ilgili varsayımlar karşılandıktan sonra maksimum olabilirlik (maximum likelihood) yöntemiyle analiz gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi kapsamında Ki-kare / serbestlik derecesi ($\chi 2$/sd), uyum iyiliği indeksi (goodness of fit index-GFI), düzeltilmiş uyum iyiliği endeksi (adjusted goodness of fit index-AGFI), karşılaştırmalı uyum indeksi comparative fit index-CFI), normlaştırılmamış uyum indeksi (non-normalized of fit index NNFI), kök ortalama kare yaklaşım hatası (Root mean square error of approximation-RMSEA) ve standardize edilmiş artık ortalamaların karekökü (standardized root mean square residuals-SRMR) dikkate alınmıştır. İlk olarak orijinal ölçeğin dörtlü yapısı test edilmiştir. Kompulsif internet kullanımı alt boyutunun 10. maddesi ile 11 ve 12. maddelerinde hata varyansları ilişkilendirilmiştir. DFA ile sınanan modelin uyum indeksleri değerleri ve uyum indeksleri kabul sınırları Tablo 7'de verilmiştir.

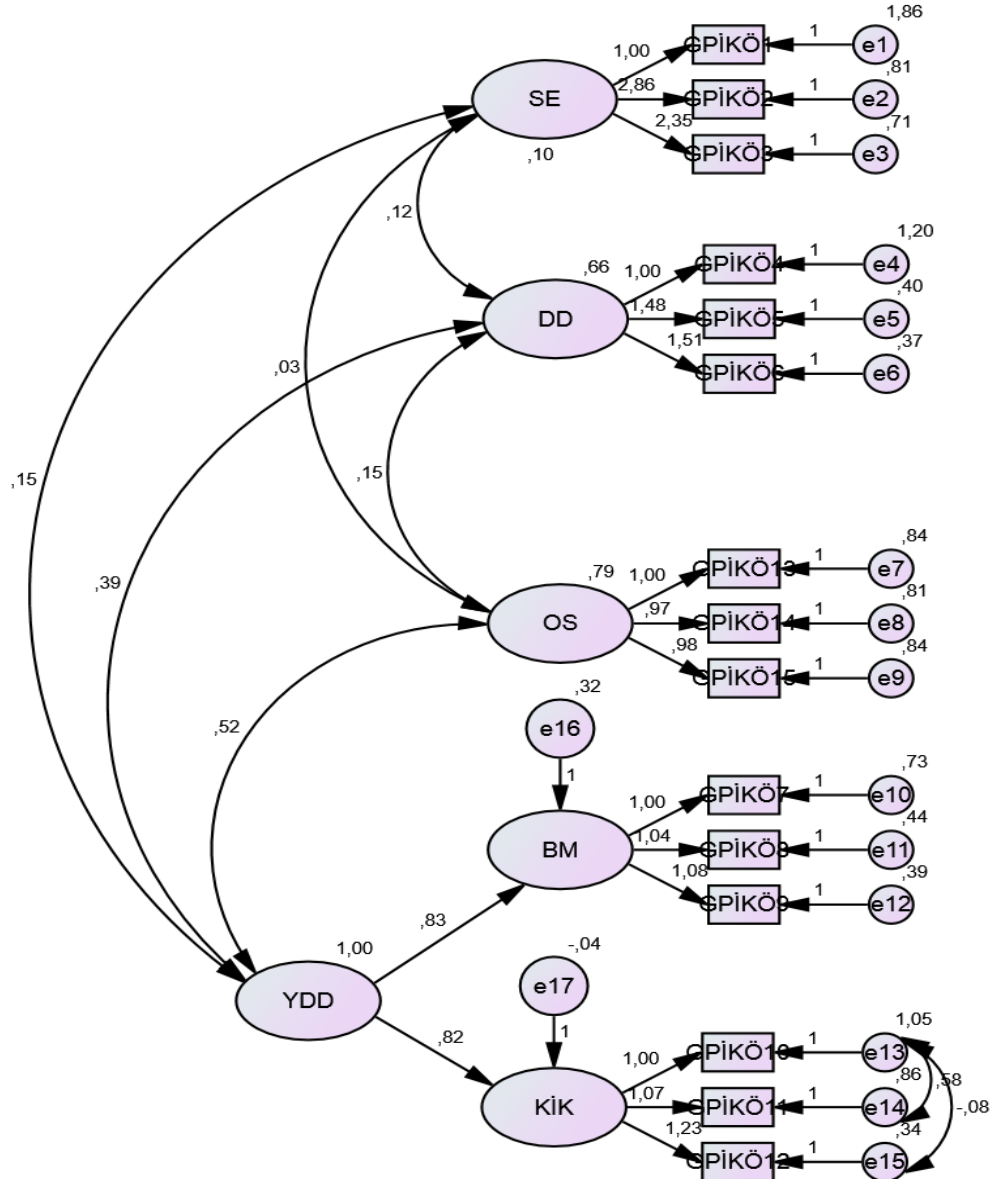
Tablo 7

*DFA ile Sınanan Modelin Uyum İndeksleri Değerleri ve Uyum İndeksleri Kabul Sınırları*

| İndeks | Sınır Değer | Araştırmadan Elde Edilen Uyum Değeri |
|---|---|---|
| χ2/sd | < 5 | 2.18 |
| GFI | > 0.90 | 0.96 |
| AGFI | > 0.90 | 0.93 |
| CFI | > 0.95 | 0.97 |
| NNFI | > 0.95 | 0.95 |
| RMSEA | < 0.08 | 0.05 |
| SRMR | < 0.10 | 0.05 |

(Kaplan, 2014)

Tablo 7 incelendiğinde dört faktörlü yapının iyi uyum değerleri ürettiği görülmektedir [$\chi^2$/sd(174.63/80 = 2.18); RMSEA=.05; SRMR=.05; CFI=.97; NNFI=.95; GFI= .96; AGFI =.93]. Bununla birlikte faktörler arasındaki korelasyon değerleri incelenmiş ve DFA ile elde edilen model Şekil 1'de sunulmuştur.




*Şekil 1.* Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2'ye İlişkin DFA Sonuçları (DFA ile kurulan Dört Faktörlü Örtük Yapı)

GPİKÖ=Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği
SE=Sosyal Etkileşim
DD=Duygu Düzenleme
OS=Olumsuz Sonuçlar
BM=Bilişsel Meşguliyet
KİK=Kompulsif İnternet Kullanımı
YÖD=Yetersiz Öz-Düzenleme

Şekil 1 incelendiğinde Çevrimiçi Sosyal Etkileşim alt boyutu ile duygudurum düzenleme ve yetersiz öz düzenleme arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler (sırasıyla .12 ve .15) olduğu görülmektedir. Ancak Çevrimiçi sosyal etkileşim boyutu ile olumsuz sonuçlar alt boyutu arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir (r=.03,

p<.05). Duygudurum düzenleme alt boyutu ile yetersiz öz düzenleme ve olumsuz sonuçlar alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir (sırasıyla .39 ve .15). Yetersiz öz düzenleme ile olumsuz sonuçlar boyutları arasında ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır (r=.52, p<.05). Bu değerler, ölçeğin dört boyutlu modelinin iyi uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır.

#### 3.3.3.4. Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2'nin Ölçüt Geçerliliği Çalışması

GPİKÖ 2'nin ölçüt geçerliliğini sınamak için Kısa Semptom Envanteri Depresyon Alt Boyutu/KSE DA (Şahin ve Durak, 1994) ve Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu/İBT KF (Kutlu, Savcı, Demir ve Aslan, 2015) ile ilişkisine bakılmıştır.

GPİKÖ 2 toplam puanları ve alt ölçekleri ile Kısa Semptom Envanteri Depresyon Alt Boyutu ve Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu arasındaki ilişki Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8

*KSE DA ve İBT KF ile GPİKÖ 2 ve Alt Ölçekler Arasındaki Pearson Korelasyon Değerleri*

| **GPİKÖ 2 ve Alt Ölçekler** | **KSE DA** | **İBT KF** |
|---|---|---|
| | **r** | **r** |
| GPİKÖ 2 Toplam | .19* | .57* |
| Sosyal Etkileşim | .09 | .22* |
| Duygu Düzenleme | .10 | .43* |
| Yetersiz Öz-Düzenleme | .70* | .60* |
| Bilişsel Meşguliyet | .23* | .56* |
| Kompulsif İnternet Kullanımı | .85* | .38* |
| Olumsuz Sonuçlar | .06 | .20* |

* p<.001

Tablo 8 incelendiğinde KSE DA ile GPİKÖ 2 toplam puanı ve yetersiz öz-düzenleme, bilişsel meşguliyet, kompulsif internet kullanımı alt ölçekleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir [Sırayla: r=.19, r=.70, r=.23, r=.85; p<.001]. Alanyazın incelendiğinde de depresyon ve internet bağımlılığı arasında ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalar olduğu görülmektedir (Akın ve İskender, 2011; Gordon, 2016; Jang, Hwang ve Choi, 2008; Torres, 2010; Odacı ve Çikrıkci,

2017; Orsal, Orsal, Ünsal ve Özalp, 2013; Whang, Lee ve Chang, 2003; Yang ve Tung, 2007; Young ve Rogers, 1998). İBT KF ile GPİKÖ 2 toplam puanı ve online sosyal etkileşim, duygu düzenleme, yetersiz öz-düzenleme, bilişsel meşguliyet, kompulsif internet kullanımı, olumsuz sonuçlar alt ölçekleri arasında arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur [Sırayla: r=.57, r=.22, r=.43, r=.60, r=.56, r=38, r=.20; p<.001]. Bu durumda problemli internet kullanımını belirleme konusunda uygulanan iki ölçeğin birbirleriyle benzer özellikleri ölçtüğü söylenebilir.

### 3.3.4. Aile Bilgilendirme ve Kabul Formu

İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasına katılacak öğrencilerin ailelerini çalışmanın içeriği konusunda bilgilendirmek ve öğrencilerin çalışmaya katılması için izinlerini istemek amacıyla oluşturulmuş bir formdur (Bakınız Ek-6).

### 3.3.5. Odak Grup Görüşme Formu

Araştırmada denencelerle birlikte deneysel işlemle ilgili nitel bulguları sağlamak amacıyla eğitim programına katılan anne-babalara odak grup görüşme formu uygulanmıştır. Bu formda anne-babaların süreçte yaşananlarla bağlantılı olarak her bir oturumunda elde ettikleri kazanımlara ilişkin kişisel değerlendirmeleri, çalışma bitiminde genel olarak süreçten elde ettikleri kazanımlara ilişkin kişisel değerlendirmeleri ve grup eğitimi uygulamalarının etkililiğine ilişkin görüşleri sorulmuştur (Bakınız Ek-7).

### 3.3.6. Grup Sürecinin Değerlendirilmesi için Kullanılan Formlar

Psikoeğitim grupları için hazırlanmış üç farklı değerlendirme formu kullanılmıştır. Bunlar: Oturum sonu süreç değerlendirme formu, gruba ilişkin ölçümler gözlem formu ve grup sürecinin genel değerlendirilmesi formudur.

#### 3.3.6.1. Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu (Critical Incidents in Group Work)

Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu (OSSDF) Kivlighan ve Goldfine (1991) tarafından geliştirilen Çolakkadıoğlu (2010) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Psikoeğitim gruplarında belirli müdahaleler, etkinlikler, grup sürecinin işleyişi, üyelerin kazanımları ve liderlik davranışlarının etkisinin ölçülmesinde oturum tamamlandıktan

sonra kullanılmaktadır. Formda açık uçlu iki soru yer almakta ve üyeler bu sorulara yanıt vermektedir. Örneğin soruların bir tanesi "Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü internet bağımlılığını önleme grup oturumundan (I. oturum) neler elde ettiğini düşünüyorsun?" şeklindedir (Bakınız Ek-8).

#### 3.3.6.2. Gruba İlişkin Ölçümler Gözlem Formu (Group-Related Measures)

Gruba İlişkin Ölçümler Gözlem Formu (GİÖGF) DeLucia-Waack (2006) tarafından geliştirilen Çolakkadıoğlu (2010) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Form, psikoeğitim gruplarında üyelerin davranışlarının ölçülmesinde grup lideri tarafından doldurulmaktadır. Formda 9 davranış ifadesi yer almakta ve 5'li Likert tipi ölçüm ile değerlendirilmektedir. Her bir madde için beş ifadeden biri seçilerek yanıtlanmaktadır (Bakınız Ek-9).

#### 3.3.6.3. Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu (Evaluation at the End of Group by Members)

Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu (GSGDF) DeLucia-Waack (2006) tarafından geliştirilmiş, Çolakkadıoğlu (2010) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir . Psikoeğitim gruplarında üyelerin gruptan kazanımlarını, grup süreci ile ilgili geribildirimlerini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Form 8 maddeden oluşmaktadır. 6 madde 3'lü Likert tipi bir ölçek olarak, 2 madde açık uçlu soru olarak değerlendirilmektedir. Likert tipi değerlendirilen maddeler 1 (Evet), 2 (Hayır) ve 3 (Bilmiyorum) şeklinde kategorilerden biri işaretlenerek yanıtlanmaktadır. Formdan alınabilecek en yüksek puan 18 en düşük puan 6'dır. Puan yüksekliği üyenin grup sürecinden yararlanmadığı ve kazanımlarının az olduğunu, düşük puan ise grup sürecinden yararlandığını ve kazanımlarının olduğunu göstermektedir (Bakınız Ek-10).

### 3.4. Bilişsel-Davranışçı Terapiye Dayalı Olarak Geliştirilen İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmalarına (İBÖP) İlişkin Genel Açıklamalar

Bu bölümde internet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmalarının genel kapsamı, dayandığı ilkeler ve özelliklerine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

### 3.4.1. Bilişsel-Davranışçı Terapiye Dayalı Olarak Geliştirilen İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının (İBÖP) Genel Kapsamı

Ellis'in Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemlerine dayalı olarak geliştirilen internet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışması, yaşları 14-17 arasında değişen ergenlerin internet kullanım alışkanlıklarını daha etkili planlayabilmelerine yönelik hazırlanmış bir grup rehberliği programıdır. Program, internet bağımlılığının ne olduğu, hangi durumlarda yaşandığı, nasıl geliştiği, nasıl sürdüğü, bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutları hakkında ergenlerin bilgi sahibi olmalarını sağlamaktadır. Aynı zamanda internetin fazla kullanılmasının yaşam üzerinde hangi olumsuz sonuçlara yol açtığı konusunda farkındalığı artırarak ergenlerin internet kullanımını kontrol altına almalarına ve interneti daha planlı bir şekilde kullanmalarına yardımcı olmaktadır.

Bilişsel Davranışçı Terapiye dayalı olarak geliştirilen internet bağımlılığını önleme grup uygulamaları internet bağımlılığını tanıma, internetin avantaj ve dezavantajlarını öğrenme, grup amaçlarını belirleme, öğrencilerin internet kullanım amaçlarını tespit etme ve internet yerine alternatif etkinlikler belirlemesi, problemli internet kullanımında A-B-C-D-E-F'yi öğrenme, nefes ve kas germe egzersizlerini öğrenme, güvenli internet kullanımı ve zamanı etkili planlama konularını kapsamaktadır.

Grup uygulamalarında, üyeleri problemli internet kullanımı ile ilgili konularda birbirleriyle duygu, düşünce ve davranışlarına ilişkin paylaşımlarda bulunarak artan bir farkındalık kazanmalarına, farklı açılardan yaşantılarını değerlendirmelerine birbirlerinden destek almalarına, internet bağımlılığıyla başa çıkmada kazanılan becerileri grup ortamında denemeye izin veren durumların yaşanmasına olanak sağlayacak biçimde uygun teknikler ve alıştırmalar yer almaktadır. İnternet bağımlılığını önleme grup uygulamaları oluşturulurken, internet bağımlılığının tedavisi ve önlenmesi konusunda yazılan kitap ve makalelerden yararlanılmıştır (Kodaman ve Dinç, 2016; Young, 1999; Young ve Abreu, 2011). Grup uygulamalarında Bilişsel Davranışçı Terapinin olduğu bölümler ise Albert Ellis'in görüşlerine dayandırılmıştır.

### 3.4.2. Bilişsel-Davranışçı Terapiye Dayalı Olarak Geliştirilen İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Dayandığı Temel İlkeler ve Özellikleri

Bilişsel davranışçı terapi yöntemlerine dayalı olarak geliştirilen internet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmalarının temel ilkeleri ve özellikleri maddeler halinde sunulmuştur:

**Bilişsel davranışçı temellidir:** İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışması Albert Ellis (1973; Akt. Doğan, 1995)'in Akılcı Duygusal Davranış Terapisi temel alınarak hazırlanmıştır. Oturumlar, bilişsel ve davranışsal tekniklerle beraber internet bağımlılığının önlenmesi ve tedavisi konusunda yapılan araştırmalar incelenerek oluşturulmuştur (Kwon ve Kwon, 2002; Lee, 2001; Young, 2007; Young, 2011; Young ve Abreu, 2011).

**İnternet bağımlılığını önleme grup uygulamaları grup türlerinden psikoeğitim grubu temellidir:** Psikoeğitim grupları, grup toplantılarının içinde yapılandırılmış bir dizi işlem yoluyla üyelerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerilerini geliştirmeye odaklanan eğitimsel yetersizlikleri ve psikolojik problemleri engellemek amaçlı kurulan gruplar olarak tanımlanmaktadır (Corey ve Corey, 2006, s. 11). Psikoeğitim grupları bilgi verme ağırlıklı olup üyelerin birbiriyle etkileşim içinde olmalarıyla birlikte kendilerine sunulan bilgileri öğrenmelerini sağlayan gruplardır. Psikoeğitim grupları genel olarak okul ortamında bilişsel-davranışsal konularda kullanılmaktadır (Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu, 2009).

*Psikoeğitim gruplarının önemi*: Günlük hayatta kendimizle ilgili geribildirimler almak zor olabilir. İnsanlar nadiren diğer insanların davranışlarını gözlemler ve onlara davranışları hakkında dürüst geribildirimler verirler. Gruplar bireylere birbirlerini gözlemleme ve gözlemler içinde geribildirim verme yerleridir. Yapıcı olan geribildirimler, üyelerin kendilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Gruplar aynı zamanda yabancılaşma ve yalnızlık duygularını azaltmaya yardım ederler. Gruptaki üyeler, diğer kişilerinde benzer problemleri olduğunu görürler. Aynı zamanda bir üyenin değişim için cesareti diğer üyelerinde değişimini kolaylaştırır. Her grup üyesinin kendine özgü davranışları diğer üyeler için bir model olur (Çolakkadıoğlu, 2010, s.125).

*Psikoeğitim gruplarının genel özellikleri*:

- Önleme odaklıdır ve eğitseldir.
- Kazandırılacak hedef davranışlar bellidir.
- Üyeler ortak grup amaçlarına sahiptir.
- Geniş gruplara uygulanabilir.

- Herkes içindir veya gönüllü olan kişilere uygulanır.
- Görev yönelimli olup görevi yerine getirme noktası vurgulanır.
- Oturumların sayısı 6 ila 20 arasında değişebilir.
- Oturumların süresi okul ortamında çocuklar için 30-45 dakika, ergenler için 45-60 dakika arasında değişmektedir.
- Liderin eğitici yönü vardır.
- Genellikle bilişsel becerileri geliştirmeye yardımcı olurlar (Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu, 2009).

*Psikoeğitim gruplarının amaçları:*

- Duyguları tanımlamak ve açıklamak,
- Bir kişiyi rahatsız eden mantıkdışı düşünceleri tanımlamak ve tartışmak,
- Arkadaş olmanın ve arkadaşlara sahip olmanın ne anlama geldiğini anlamaya yapıcı olmak,
- Yapıcı olmayan arkadaşlık davranışları yerine uygun becerilerin kazanılmasına yardımcı olmak,
- Bireysel stres kaynaklarına ve strese ilişkin tepkilerin anlaşılmasına yardımcı olmak,
- Organizasyon becerilerini öğrenmeye yardımcı olmak (Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu, 2009).

*Psikoeğitim gruplarında lider:* Grup lideri, bireysel gelişimi ve grup gelişimine olanak sağlamak için bu konuda gerekli olan bilgisini kullanmakla sorumlu olan kişidir. Grup liderleri aktiviteleri düzenler, grup süreci konusunda grubu bilgilendirir, temel kuralları oluşturmalarına yardım eder, üyelerin dürüstçe kendilerini ifade etmelerine yardımcı olur, ayrıca grup içinde iletişimlere açıklık getirmeye çalışır. Grup lideri aynı zamanda güven, destek ve grup içinde motivasyon sağlamakla da sorumludur (Çolakkadıoğlu, 2010). Bu araştırmada lider İskenderun'da meslek lisesinde okul psikolojik danışmanı olarak çalışmaktadır. Aynı zamanda Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda doktora öğrenimine devam etmekte ve tez aşamasındadır.

*Yapılan psikoeğitim çalışmasının pilot uygulaması:* İnternet bağımlılığını önleme grup uygulamaları oturumları yapılandırılmıştır: Buna göre her bir oturumda

ulaşılacak amaçlar, kullanılacak materyaller, oturum sürecinin işleyişi, liderin sözel tepkileri, süreçte beceri geliştirmede ve üyelerin iletişimlerinin artmasına yardımcı olacak aktivitelerin ne zaman ve nasıl kullanılacağı belirlenmiştir. Bu amaçla oluşturulan grup uygulamalarının pilot çalışması 2017-2018 öğretim yılı güz yarıyılında İskenderun Demirçelik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 9. Sınıf öğrencilerinden Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği 2'den yüksek puan olan 12 öğrenciye uygulanmış ve 10 oturum gerçekleştirilmiştir. Oturumlar öğrencilerin uygun olduğu derslerde okul kütüphanesinde gerçekleştirilmiş ve tüm uygulamalar kayıt altına alınmıştır. Araştırmacı grup uygulamaları başlamadan önce kütüphaneyi çalışma için uygun hale getirmiştir. Pilot çalışmanın sonunda bazı konuların öğrenciler tarafından anlaşılmasında sıkıntı yaşandığı, bilişsel ağırlıklı konuları içerdiği için öğrencilerin sıkıldıkları, bazı oturumların süreyi aştığı görülmüştür. Bunun üzerine oturumlar üzerinde detaylı çalışılarak ve belirlenen noktalar geliştirilerek grup uygulamaları hazır hale getirilmiştir.

**Her bir oturum ortalama 60 dakika sürmüştür:** Literatüre göre ergenlere yönelik psikoeğitim grupları 45-60 dakika arasında olmalıdır. Daha uzun süren grup çalışmaları amacına ulaşamayabilir. Çünkü ergenlik döneminde bireylerin dikkat süreleri daha sınırlıdır ve çabuk sıkılabilirler (Brown, 2004, DeLucia-Waack, 2006; Akt. Çolakkadıoğlu, 2010). Bu bilgiler dikkate alınarak grup oturumlarının her biri ortalama 60 dakika olacak şekilde planlanmıştır.

## 3.5. Bilişsel-Davranışçı Terapiye Dayalı Olarak Geliştirilen İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmaları

Burada Bilişsel Davranışçı Terapiye dayalı olarak geliştirilen internet bağımlılığını önleme çalışmalarının genel amacı, içeriği ve hazırlanması, grup uygulamalarıyla ilgili kurallar ve uygulama hakkında bilgiler verilmektedir.

### 3.5.1. Bilişsel-Davranışçı Terapiye Dayalı Olarak Geliştirilen İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmalarının Genel Amacı

İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmalarının genel amacı problemli internet kullanan risk grubu ergenlerin internet kullanım sıklıklarını azaltarak internet yerine koyabilecekleri etkinlikleri planlayabilmelerine, sosyal beceri geliştirmelerine ve

internet bağımlılığına sebep olan otomatik düşüncelerini öğrenerek onlarla başa çıkabilmelerine yardımcı olmaktır.

### 3.5.2. Bilişsel-Davranışçı Terapiye Dayalı Olarak Geliştirilen İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmalarının İçeriği ve Hazırlanması

Bilişsel-Davranışçı Terapiye dayalı olarak geliştirilen İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasında birinci oturum, psikoeğitim gruplarının başlangıcında olduğu gibi tanışma ve grup kurallarının oluşturulmasıyla başlamıştır. Öğrencilerin kendilerini açmaları için internetin hayatlarındaki önemi ve internet kullanmanın avantajlarıyla oturuma devam edilmiştir (Abreu ve Goes, baskıda; Akt: Young ve Abreu, 2011). Daha sonra internet bağımlılığı konusuna giriş yapılarak Kodaman ve Dinç (2016) tarafından Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi (TBM) kapsamında hazırlanan slayt gösterisi üzerinden bilgi verilmiştir. Öğrencilerin günlük internet kullanımlarını kayıt altına alabilmeleri için araştırmacı tarafından hazırlanan form bir sonraki oturuma doldurulmak üzere ödev olarak verilmiştir.

İkinci oturumda öğrencilerin ödevle ilgili paylaşımları alındıktan sonra internet kullanımlarından dolayı aile üyelerinden veya arkadaşlarından duydukları şikâyetler sorularak internet kullanımının dezavantajları tartışılmıştır (Abreu ve Goes, baskıda; Akt: Young ve Abreu, 2011). Öğrencilerden internet kullanımlarının yol açtığı beş temel sorunu ve internet kullanımını bırakmakla elde edecekleri beş temel yararı yazacakları bir kart hazırlamaları (Young, 1999) istenerek internet kullanımını azaltma hedefine odaklanmaları amaçlanmıştır. Grup oturumlarına katılarak yaşamlarında neyi değiştirmek istedikleri "Amaçlarım" etkinliğiyle gerçekleştirilmiştir (Hackney ve Cormier, 2005). Öğrencilere internete bağlanmak istediklerinde hazırladıkları karta bakmaları ve yazdıkları amaçları uygulamaya başlamaları ödev olarak verilmiştir.

Üçüncü oturumda öğrencilerin ödevle ilgili paylaşımları alındıktan sonra internet kullanım amaçları tespit edilerek bu amaçları karşılayabilecek alternatif etkinlikler belirlemeleri sağlanmıştır. Öğrencilere internet kullanımı uğruna ihmal ettikleri etkinliklerin listesi yaptırılarak (Young, 1999) bu listede en önemli olarak gördükleri etkinliği haftaya kadar en az bir kez uygulamaları ödev olarak verilmiştir.

Dördüncü oturumda öğrencilerin ödevle ilgili paylaşımları alındıktan sonra problemli internet kullanımına eşlik eden işlevsel olmayan düşünceler olduğu açıklanarak öğrencilerin A(olay)-B(düşünce)-C(sonuç) Modelini anlamaları için

araştırmacı tarafından geliştirilen internetle bağlantılı örnek durumlar paylaşılmış ve hazırlanan formdaki sorulara öğrencilerin cevap vermesi istenmiştir. Daha sonra öğrencilere olumsuz otomatik düşünceler konusunda bilgi verilerek (Gümüş, 2010) olumsuz otomatik düşünceleri daha iyi anlamaları için örnek durumlar anlatılmıştır. Olumsuz otomatik düşüncelerin internet bağımlılığı üzerindeki etkisi, Kalkan ve Kaygusuz (2013) ile Young (2011) 'dan esinlenerek araştırmacı tarafından oluşturulan formla öğrencilere açıklanmıştır. Ödev olarak öğrencilere internet bağımlılığıyla ilgili başlatan olay, düşünce ve sonucu not edebilecekleri bir form (Leahy, 2007) dağıtılmıştır.

Beşinci oturumda öğrencilerin ödevle ilgili paylaşımları alındıktan sonra internet bağımlılığıyla alakalı olumsuz otomatik düşüncelerin doğru olup olmadığını sınamak amaçlı "Otomatik Düşünceleri Sınama Formu" (Beck, 2001; Hackney ve Cormier, 2005) hazırlanarak öğrencilerin formu doldurmaları istenmiştir. Oturum sonunda ödev olarak aynı form dağıtılmış ve öğrencilerin varsa başka olumsuz otomatik düşüncelerini sınamaları istenmiştir.

Altıncı oturumda öğrencilerin ödevle ilgili paylaşımları alındıktan sonra olumsuz otomatik düşünceler yerine gerçekçi olumlu düşünceler geliştirmek amaçlı lider tarafından örnek durumlar paylaşılarak A(olay)-B(düşünce)-C(sonuç)-D(irrasyonel düşünceler karşı tartışma)-E(etki)- F(yeni duygu ve davranış) Modeli anlatılmıştır (Altunkol, 2017; Hackney ve Cormier, 2005). A-B-C-D-E-F Modeli reklamlarla pekiştildikten sonra öğrencilerin internetle alakalı olumsuz otomatik düşüncelere karşı çıkmaları için form ((Leahy, 2007) dağıtılarak bir kısmını oturumda bir kısmını da ödev olarak da doldurmaları istenmiştir.

Yedinci oturumda öğrencilerin ödevle ilgili paylaşımları alındıktan sonra derin nefes meditasyonu ve progresif kas gevşemesi öğrencilere öğretilerek uygulamaları yapılmıştır (Gevşeme teknikleri, t.y.). Bu egzersizleri internet erişimiyle ilgili dürtü kontrolü ve duygu yönetimi sağlamak amaçlı evde de uygulamaları istenmiştir.

Sekizinci oturumda internet kullanımını sınırlama konusunda Young (1999)'ın belirttiği sorularla internet kullanımıyla alakalı cevaplar alınarak öğrencilere öneriler sunulmuştur. Öğrencilerin zamanı etkili kullanmaları adına üstlendikleri görevleri sıralamaları (Selçuk ve Güner, 2004) ve ödev olarak görevlerini yerine getirebilecekleri haftalık plan hazırlamaları istenmiştir.

Dokuzuncu oturumda haftalık plan hazırlamakta zorlanan öğrenciler için yeniden plan hazırlama üzerinde çalışılmıştır. Ayrıca güvenli internet kullanımı konusunda video izletilerek öğrencilere açıklamalar yapılmıştır.

Onuncu oturumda öğrencilerin oturum başında belirledikleri amaçlara ne ölçüde ulaştıklarını öğrenmek amaçlı her bir grup üyesinin kişisel dosyası incelenmiş ve oturum amaçları değerlendirilmiştir. Daha sonra "Sevgi Bombardımanı" etkinliği ile oturum sonlandırılmıştır.

Her bir oturumunun içeriği genel olarak şu şekildedir (Not: Oturumların kapsamlı içeriği Ek 1'de sunulmuştur):

**Birinci Oturum: Tanışma, Programın Amacının Açıklanması, Grup Kuralları ve İnternet Kullanmanın Avantajları, İnternet Bağımlılığı Konusuna Giriş**

1. Grup Üyeleriyle Tanışma
2. Grubun Amacı ve İşleyişi
3. Grup Kuralları
4. İnternetin Hayatlarındaki Önemi ve İnternet Kullanımının Avantajları
5. İnternet Bağımlılığı Konusuna Giriş
6. İnternet Kullanımlarının Günlük Kayıtlarını Tutma Ödevi ve Oturumun Sonlandırılması

**İkinci Oturum: İnternet Kullanımının Dezavantajları, Grup Amaçlarının Belirlenmesi**

1. Birinci Oturumun Özetlenmesi ve Ödevle İlgili Paylaşım
2. Oturumun Amacıyla İlgili Açıklama Yapılması
3. İnternetin Dezavantajları
4. İnternetin Zararları Kartı
5. Amaçlarım
6. Oturumun Sonlandırılması

**Üçüncü Oturum: Öğrencilerin İnternet Kullanım Amaçlarını Tespit Etme ve İnternet Yerine Alternatif Etkinlikler Belirleme**

1. İkinci Oturumun Özetlenmesi ve Ödevle İlgili Paylaşım
2. Oturumun Amacıyla İlgili Açıklama Yapılması
3. İnternet Kullanım Amaçlarını Tespit Etme

4. İnternet Yerine Alternatif Etkinlikler Belirleme
5. Oturumun Sonlandırılması

**Dördüncü Oturum: Problemli İnternet Kullanımının A-B-C (Olay-Düşünce-Sonuç) Modeliyle Açıklanması**

1. Üçüncü Oturumun Özetlenmesi ve Ödevle İlgili Paylaşım
2. Oturumun Amacıyla İlgili Açıklama Yapılması
3. Problemli İnternet Kullanımında Olay-Düşünce-Sonuç(Duygu-Davranış)/ A-B-C Modeli
4. Olumsuz Otomatik Düşünceler
5. Olumsuz Otomatik Düşüncelerin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi
6. Oturumun Sonlandırılması

**Beşinci Oturum: İnternet Bağımlılığına Sebep Olan Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Sınanması**

1. Dördüncü Oturumun Özetlenmesi ve Ödevle İlgili Paylaşım
2. Oturumun Amacıyla İlgili Açıklama Yapılması
3. Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Doğru Olup Olmadığını Sınama
4. Oturumun Sonlandırılması

**Altıncı Oturum: Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Yerine Gerçekçi Olumlu Düşünceler Geliştirme**

1. Beşinci Oturumun Özetlenmesi ve Ödevle İlgili Paylaşım
2. Oturumun Amacıyla İlgili Açıklama Yapılması
3. Olumsuz Otomatik Düşünceler Yerine Gerçekçi Olumlu Düşünceler Geliştirme
4. A-B-C-D-E-F Modelinin Reklamlar Üzerinden Pekiştirilmesi
5. Görüş- Karşı Görüş Geliştirme
6. Oturumun Sonlandırılması

**Yedinci Oturum: Nefes ve Kas Germe-Gevşetme Egzersizlerini Kullanarak İnternet Erişimiyle İlgili Dürtü Kontrolü ve Duygu Yönetimini Öğrenme**

1. Altıncı Oturumun Özetlenmesi ve Ödevle İlgili Paylaşım
2. Oturumun Amacıyla İlgili Açıklama Yapılması
3. Derin Nefes Meditasyonunu Uygulama

4. Progresif Kas Gevşemesi
5. Oturumun Sonlandırılması

**Sekizinci Oturum: İnternet Kullanımını Sınırlama ve Zamanı Etkili Kullanma Becerileri**

1. Yedinci Oturumun Özetlenmesi ve Ödevle İlgili Paylaşım
2. Oturumun Amacıyla İlgili Açıklama Yapılması
3. İnternet Kullanımını Sınırlama
4. Zamanı Etkili Kullanma Becerisi
5. Oturumun Sonlandırılması

**Dokuzuncu Oturum: Güvenli İnternet Kullanımı Hakkında Bilgilenme**

1. Sekizinci Oturumun Özetlenmesi ve Ödevle İlgili Paylaşım
2. Oturumun Amacıyla İlgili Açıklama Yapılması
3. Güvenli İnternet Kullanımı Hakkında Bilgilenme
4. Oturumun Sonlandırılması

**Onuncu Oturum: Oturum Amaçlarını Değerlendirme ve Sonlandırma (Sevgi Bombardımanı)**

1. Dokuzuncu Oturumun Özetlenmesi ve Ödevle İlgili Paylaşım
2. Oturumun Amacıyla İlgili Açıklama Yapılması
3. Oturum Amaçlarını Değerlendirme
4. Sevgi Bombardımanı
5. Oturumun Sona Erdirilmesi

### 3.5.3. Grup Uygulamalarıyla İlgili Kurallar

Grup çalışması aşağıdaki kurallar çerçevesinde yürütülmüştür:

1. *Öngörüşme:* Gruba katılacak kişilerle ön görüşme yapılmıştır. Bu öngörüşmede genel olarak iki nokta üzerinde durulmuştur. Bunlar:
   - Grubun amaçları, konular ve grubun detayları konusunda bilgi vermek.
   - Gönüllülük ve bireyin gruptan yararlanıp yararlanamayacağına ilişkin karar verebilmektir. Grup kurallarına uymakta güçlük çekecek davranış problemi

veya psikolojik rahatsızlıkları olan (depresyon, intihar eğilimi vb.) öğrenciler gruba dâhil edilmemiştir.

2. *Gruba devam:* Gruptaki her öğrenci, çok zorunlu olmayan durumlar (hastalık, kayıp, taşınma vs.) dışında gruba devam etmek zorundadır. Gruba katılamayacak olan öğrenci, önceden grup liderine bilgi verir. Arka arkaya iki hafta gruba katılamayan öğrenci gruptan çıkartılır.
3. *Gizlilik:* Grup içerisinde konuşulanlar grupta kalır, grup dışında kimseyle paylaşılmaz. Bu kurala uymayan öğrenci gruba açıklama yapmak zorundadır.
4. *Gönüllülük:* Gruptaki öğrenciler duygu ve düşüncelerini paylaşma ve kendini açma konusunda gönüllü olmalıdır.
5. *Karşılıklı saygı:* Grup üyeleri birbirleriyle iletişim kurarken saygı sınırları içerisinde olacak birbirlerini dinleyip anlamaya özen göstereceklerdir.
6. *Aktif Katılım:* Grup içerisinde öğrencilerin etkinliklere katılmaya istekli olmaları önemlidir.
7. *Ödevler:* Grup sürecinde öğrenilen becerilerin günlük yaşamda kalıcılığının sağlanması için üyeler verilen ödevleri yapmaya özen gösterirler.

### 3.5.4. Uygulama

İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim uygulamaları deney grubundaki deneklerle okulun eğitim programı çerçevesinde iki defa haftada iki oturum, 6 defa da haftada bir oturum olmak üzere toplam 10 oturumda gerçekleştirilmiştir. Oturumlar ortalama 60 dakika sürmüştür. Bu süre içinde kontrol grubuyla herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Uygulamalar tamamlandıktan sonra deney ve kontrol grubuna "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" tekrar uygulanmış, izleme ölçümü de bir ay sonra gerçekleştirilmiştir. Uygulama sürecinde her bir oturumdan sonra üyelere oturumları değerlendirmeleri amacıyla "Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu" dağıtılmıştır. Ayrıca lider her oturum sonunda "Gruba İlişkin Ölçümler Gözlem Formu" nu doldurmuştur.

## 3.6. İnternet Bağımlılığını Önleme ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Ailelere Verilen Eğitim Çalışmaları

Burada internet bağımlılığını önleme ve güvenli internet kullanımı konusunda ailelere verilen eğitim çalışmalarının genel kapsamı ve amacı, içeriği ve hazırlanması, grup uygulamalarıyla ilgili kurallar ve uygulama hakkında bilgiler verilmektedir.

### 3.6.1. İnternet Bağımlılığını Önleme ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Ailelere Verilen Eğitim Çalışmalarının Genel Kapsamı ve Amacı

İnternet bağımlılığını önleme ve güvenli internet kullanımı konusunda ailelere verilen eğitim çalışması, ailelerin çocuklarıyla iletişim becerilerini geliştirip güvenli internet kullanımı konusunda farkındalık sağlamak amacıyla hazırlanmış bir bilgilendirme grup programıdır. Program, internet bağımlılığının ne olduğu, hangi durumlarda yaşandığı, nasıl geliştiği, nasıl sürdüğü, bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutları hakkında ailelerin bilgi sahibi olmalarını sağlamaktadır. Aynı zamanda aile içi iletişimi güçlendirerek ergenlerin internet kullanımını kontrol altına almalarına ve interneti daha planlı bir şekilde kullanmalarına yardımcı olmaktadır.

Ailelere verilen eğitim programı, internet bağımlılığını tanıma, internetin avantaj ve dezavantajlarını öğrenme, grup amaçlarını belirleme, aile içi iletişimin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini öğrenme, internete ilişkin uygun ve uygun olmayan davranışları açıklama, güvenli internet kullanımı konusunda bilgi verme, geriye kalan problemlerle başa çıkma stratejileri geliştirme, sorun çözme becerisi kazanma, internet kullanımının yerine koyulabilecek alternatif etkinlikler belirleme konularını kapsamaktadır.

Grup uygulamalarında ailelerin problemli internet kullanan çocukları hakkında duygu ve düşüncelerini paylaşarak farklı açılardan yaşantılarını değerlendirmelerine, birbirlerinden destek almalarına, internet bağımlılığıyla başa çıkmada kazanılan becerileri grup ortamında ve aile içinde denemeye izin veren durumların yaşanmasına olanak sağlayacak biçimde uygun teknikler ve alıştırmalar yer almaktadır. İnternet bağımlılığını önleme ve güvenli internet kullanımı konusunda ailelere verilen eğitim çalışması oluşturulurken internet bağımlılığının tedavisi ve önlenmesi, ergenlik dönemi özellikleri ve aile-ergen iletişimi konusunda yazılan kitap ve makalelerden yararlanılmıştır (Barossi, Meira, Goes ve Abreu, 2009; Erkan, 2006; Gordon, 2007, 2016; İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2008; Kalkan ve Kaygusuz, 2013; Kodaman ve Dinç, 2016).

### 3.6.2. İnternet Bağımlılığını Önleme ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Ailelere Verilen Eğitim Çalışmalarının İçeriği ve Hazırlanması

İnternet bağımlılığını önleme ve güvenli internet kullanımı konusunda ailelere verilen eğitim çalışmasının ilk oturumunda ailelerin birbiriyle ve grup lideriyle tanışmalarının ardından grubun amacı ve işleyişi konusunda bilgi verilerek grup kuralları açıklanmıştır. İnternet bağımlılığı konusunda aileleri bilgilendirmek amaçlı Veli El Kitapçığı 1 Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi Programı'ndan (Kodaman ve Dinç, 2016) esinlenerek araştırmacı tarafından hazırlanmış, ailelere dağıtılmış ve slayt gösterisi üzerinden açıklamalar yapılmıştır. Aile içi iletişim ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki ailelere anlatılarak Veli El Kitapçığı 2 (Campell, 2007; Deniz, 2007; İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2008; Gordon, 2007, 2016) üzerinden "Ergenlik Dönemi ve Ergenlerle İletişim Becerileri" konusunda bilgilendirme yapılmış ve bu kitapçığı evde de okuyup çocuklarıyla iletişim becerilerini güçlendirmeleri istenmiştir. Ayrıca bir sonraki oturuma kadar çocuklarının internet kullanımlarını gözlemeleri için araştırmacı tarafından geliştirilen bir form dağıtılmıştır.

İkinci oturumda ailelere verilen ödevlerle ilgili paylaşımlar alındıktan sonra çocuklarının internet kullanımıyla alakalı uyumsuz davranışları değerlendirilmiştir (Barossi, Meira, Goes ve Abreu, 2009). Bunu değerlendirmek amaçlı ailelere birtakım sorular sorularak (McElhaney, 2011; Akt. Kalkan ve Kaygusuz, 2013) bu sorulardan "evet" dedikleri davranışları pekiştirmeyip çocuklarına nasıl model olacakları anlatılmıştır. Kalkan ve Kaygusuz (2013) tarafından geliştirilen "İnternet Kullanım Sözleşmesi" ailelere dağıtılarak çocuklarının internet kullanımlarıyla ilgili üzerlerine düşen görevleri yazmaları istenmiştir. Daha sonra ailelere çocuklarının internette karşılaşabilecekleri tehlikeler konusunda bilgi verilmiş (Canberk ve Sağıroğlu, 2007) ve "Güvenli Hayat-Güvenli İnternet" (www.eba.com) adlı video izletilerek interneti nasıl güvenli kullanmak gerektiği konusunda bilgilenmeleri sağlanmıştır. İnternetin güvenli kullanımıyla ilgili ailelere "Ebeveyn Taahhüdü" (sakarya.meb.gov.tr, Bilinçli, Güvenli BT ve İnternet Kullanımı) imzalatılarak bir sonraki oturuma kadar imzaladıkları taahhüdü ve internet kullanımıyla ilgili üzerlerine düşen görevleri uygulamaları istenmiştir.

Üçüncü oturumda ailelere verilen ödevlerle ilgili paylaşımlar alındıktan sonra çocuklarının internet kullanım alışkanlıklarıyla ilgili hangi durumların değişmediği ve sorun olarak kaldığı sorulmuş ve bu sorunlarla başa çıkmak için geliştirebilecekleri

yöntemleri yazıp grupla paylaşmaları istenmiştir (Lee, 2001). Daha sonra "Altı Basamaklı Sorun Çözme Yöntemi" (Erkan, 2006) ailelere anlatılarak çocuklarıyla sorun yaşadıklarında bu basamakları kullanmaları tavsiye edilmiştir. Daha sonra ailelere çocuklarının ve kendilerinin internet kullanımıyla ilgili ortak kararlar alıp internet kullanımı yerine ailecek mutlu olabilecekleri aktiviteleri düşünmeleri söylenmiştir. Aktivitelerin neler olabileceği grup lideri tarafından örneklerle açıklandıktan sonra her bir grup üyesinin haftalık kültürel etkinlik planlaması yapması ve bunu uygulaması istenmiştir. Gruptaki üyelere teşekkür edilerek oturum sonlandırılmıştır.

Her bir oturumunun içeriği genel olarak şu şekildedir (Not: Oturumların kapsamlı içeriği Ek 2'de sunulmuştur):

**Birinci Oturum: Tanışma, Programın Amacının Açıklanması, Grup Kuralları, İnternet Bağımlılığı Hakkında Bilgilenme, Aile İçi İletişimin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi**

1. Grup Üyeleriyle Tanışma
2. Grubun Amacı ve İşleyişi
3. Grup Kuralları
4. İnternet Bağımlılığı Hakkında Bilgilenme
5. Aile İçi İletişim ve İnternet Bağımlılığı
6. Oturumun Sonlandırılması, Değerlendirilmesi ve Ev Ödevi

**İkinci Oturum: İnternete İlişkin Uygun ve Uygun Olmayan Davranışları Açıklama; Uygun Olanları Belirtme, Uygun Olmayanları Pekiştirmeme, Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Bilgi Verme**

1. Birinci Oturumun Özetlenmesi ve Ödevle İlgili Paylaşım
2. Oturumun Amacıyla İlgili Açıklama Yapılması
3. İnternet Kullanımıyla İlgili Uygun ve Uygun Olmayan Davranışlar
4. Güvenli İnternet Kullanımı
5. Oturumun Sonlandırılması, Değerlendirilmesi ve Ev Ödevi

**Üçüncü Oturum: Geriye Kalan Problemlerle Başa Çıkma Stratejileri Geliştirme, Sorun Çözme Becerisi Kazanma, İnternet Kullanımının Yerine Koyulabilecek Alternatif Etkinlikler Belirleme**

1. Oturumun Amacıyla İlgili Açıklama Yapılması

2. Geriye Kalan Problemlerle Başa Çıkma
3. Altı Basamaklı Sorun Çözme İşlemi
4. İnternet Kullanımının Yerine Alternatif Etkinlikler Belirleme
5. Oturumun Sona Erdirilmesi

### 3.6.3. İnternet Bağımlılığını Önleme ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Ailelere Verilen Eğitim Çalışmalarıyla İlgili Kurallar

Grup çalışması aşağıdaki kurallar çerçevesinde yürütülmüştür:

1. *Gruba devam:* Gruptaki her üye, çok zorunlu olmayan durumlar (hastalık, kayıp, taşınma vs.) dışında gruba devam etmek zorundadır. Gruba katılamayacak olan üye, önceden grup liderine bilgi verir.
2. *Gizlilik:* Grup içerisinde konuşulanlar grupta kalır, grup dışında kimseyle paylaşılmaz. Bu kurala uymayan üye gruba açıklama yapmak zorundadır.
3. *Gönüllülük:* Gruptaki üyeler duygu ve düşüncelerini paylaşma ve kendini açma konusunda gönüllü olmalıdır.
4. *Karşılıklı saygı:* Grup üyeleri birbirleriyle iletişim kurarken saygı sınırları içerisinde olacak birbirlerini dinleyip anlamaya özen göstereceklerdir.
5. *Aktif Katılım:* Grup içerisinde üyelerin etkinliklere katılmaya istekli olmaları önemlidir.
6. *Ödevler:* Grup sürecinde öğrenilen becerilerin günlük yaşamda kalıcılığının sağlanması için üyeler verilen ödevleri yapmaya özen gösterirler.
7. *Söz hakkı:* Üyeler konuşan kişinin sözü bittiği zaman parmak kaldırmadan söz alıp konuşabilirler.

### 3.6.4. Uygulama

Araştırmada problemli internet kullanan ergenleri belirlemek için Hatay ili İskenderun ilçesine bağlı bir lisede 2017-2018 öğretim yılında öğrenimlerine devam eden 9. ve 10. sınıf öğrencilerine Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2 (Caplan, 2010) uygulanmış ve en yüksek puanı alıp araştırmaya katılmaya gönüllü olan 14 öğrenci ile 10 oturumluk psikoeğitim çalışması yapılmıştır. Yüksek puan alıp psikoeğitim çalışmasına katılmak istemeyen 14 öğrenci ise kontrol grubuna alınmıştır. Deney grubundaki öğrencilerin velilerinden çalışmaya gönüllü 8 anne/baba grup

eğitimine alınırken, kontrol grubundaki öğrenci velilerinden 6 anne/baba grup eğitimi almaya gönüllü olmuştur. Öğrenci oturumlarına başlandıktan sonra toplamda 14 anne/baba ile iki hafta arayla 3 oturumluk bilgilendirme eğitimleri yapılmıştır.

Çocuklara ve ailelere verilen eğitim bittikten sonra bu eğitimlerle ilgili ailelerin görüşlerini incelemek amaçlı odak grup görüşmesi yapılmıştır. Odak grup görüşmesine deney grubu velilerinden 4, kontrol grubu velilerinden 5, toplamda 9 veli katılmıştır. Odak grup görüşmesine katılan 9 veliden 2'si baba, 7'si annedir.

### 3.7. Verilerin Çözümlenmesi

Ergen eğitimi, aile eğitimi ve aile-ergen eğitimi grupları ile kontrol grubundan Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2 ile toplanan öntest ve sontest verileri araştırmanın denencelerine yönelik olarak (4.0. ve 4.4. denenceler arasındakiler hariç) SPSS 17 programı kullanılarak Mann Whitney U Testi ile çözümlenmiştir. Analiz deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest puan farkları alınarak gerçekleştirilmiştir. Örneklem sayısının küçük ($n<10$) olmasından dolayı tercih edilen bu analiz, iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için kullanılır. Analiz iki gruba ait puanların sıra sayıları toplamlarını temel alır. Elde edilen sıra toplamları, grup büyüklüklerine bölünerek grupların sıra ortalamaları bulunur (Büyüköztürk, 2012, s.155).

Araştırmada ergen eğitimi, aile eğitimi ve aile-ergen eğitimi gruplarında yer alan öğrencilerden Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2 ile toplanan öntest ve sontest verileri araştırmanın 4.0. ve 4.4. denenceleri arasındaki denencelerine yönelik olarak ve SPSS 17 programı kullanılarak Kruskal Wallis-H testi kullanılarak çözümlenmiştir. Analiz deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest puan farkları alınarak gerçekleştirilmiştir. Örneklem sayısının küçük ($n<10$) olmasından dolayı tercih edilen bu analiz, ilişkisiz ikiden çok örneklem ortalamasının birbirinden anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2012, s.158).

Araştırmada ergen eğitimi, aile eğitimi ve aile-ergen eğitimi gruplarının Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2 ve alt ölçeklerinden aldıkları son test ve izleme testi verileri araştırmanın denencelerine yönelik olarak SPSS 17 programı kullanılarak Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile çözümlenmiştir. Bu test sosyal bilimlerde az denekli yürütülen grupiçi araştırmalarda ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar

arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2012, s.162).

Araştırmanın nitel boyutunda lider tarafından doldurulan gruba ilişkin ölçümler gözlem formu ve denek grubundaki üyelere sunulan dokümanlar, oturum formları, oturumların genel değerlendirilme formları derlenerek doküman incelemesi yapılarak analiz işlemi tamamlanmıştır. Anne-babalarla yapılan odak grup görüşmelerinden elde edilen veriler ise, içerik analizine tabi tutulmuştur. Derinlemesine analiz yöntemlerinden biri olan içerik analizi, metnin, belgenin içeriğinin incelenmesiyle yapılan bir yöntemdir. Daha sonra veriler sınıflara (kategorilere) ayrılır, alt ve üst sınıflamalar yapılır. Bunlar arasındaki ilişkiyi, bağlantıyı göstermek için matris hazırlanır ve sınıflamalar sayısal verilere dönüştürülebilir (Sönmez ve Alacapınar, 2011, s. 159). İçerik analizine geçilmeden önce ilk olarak ses kayıt cihazından görüşmeler dinlenerek yazıya dökülmüştür. Görüşme kayıtlarının yazıya geçirilme işlemi veri kaybını önlemek amacıyla, araştırmacının kendisi tarafından bizzat yapılmıştır. Daha sonra verilerin kodlama işlemi yapılmıştır. Kodlamalar üzerinde çalışılmış ve bir kod listesi oluşturulmuştur. Daha sonra bu kodları belirli kategoriler altında açıklayabilen temalar bulunmuştur. Tematik kodlamada, ortaya çıkan kodların benzerlik ve farklılıkları belirlenerek birbiriyle ilişkili olan kodları bir araya getirecek türden temalar belirlenmiştir. Kodlama listesinin ve temaların oluşturulması, raporlaştırılması aşamalarında bir uzman görüşüne başvurulmuştur.

# BÖLÜM IV

# BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerini test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizler ve nitel veri analizleri sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmanın bulguları, araştırmadaki denencelerin sırasına göre sunulmuştur.

Araştırmada aile-ergen eğitimi, ergen eğitimi ve aile eğitimi grupları ile kontrol grubundaki öğrencilerin Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2'den ve alt ölçeklerinden aldıkları öntest, sontest ve izleme testi puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9'da incelenmiştir.

Tablo 9

*Aile-Ergen Eğitimi, Ergen Eğitimi, Aile Eğitimi Grupları ile Kontrol Grubundaki Katılımcıların Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2 ile Alt Ölçeklerinden Aldıkları Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

| **Ölçekler** | **Aile-Ergen Eğitimi** | | | | | | **Ergen Eğitimi** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Öntest** | | **Sontest** | | **İzleme testi** | | **Öntest** | | **Sontest** | | **İzleme testi** | |
| | x̄ | Ss | x̄ | Ss | x̄ | Ss | x̄ | Ss | x̄ | Ss | x̄ | Ss |
| GPİKÖ 2 | 57.38 | 4.68 | 34.37 | 12.08 | 38.62 | 16.37 | 57.83 | 2.56 | 38.83 | 13.45 | 37.66 | 13.03 |
| OSET | 11.25 | 2.54 | 7.12 | 3.04 | 7.62 | 4.20 | 10.66 | 2.87 | 10.83 | 3.43 | 8.66 | 3.44 |
| DD | 12.50 | 3.02 | 6.50 | 3.25 | 7.50 | 3.96 | 12.33 | 1.86 | 8.16 | 4.35 | 8.16 | 4.26 |
| YÖD | 24.25 | 3.10 | 12.12 | 5.11 | 13.37 | 6.11 | 22.33 | 4.03 | 13.33 | 5.35 | 13.50 | 5.68 |
| OS | 9.37 | 3.92 | 8.12 | 4.54 | 9.75 | 4.52 | 12.00 | 2.19 | 7.16 | 3.48 | 7.33 | 3.14 |
| **Ölçekler** | **Aile Eğitimi** | | | | | | **Kontrol Grubu** | | | | | |
| | **Öntest** | | **Sontest** | | **İzleme testi** | | **Öntest** | | **Sontest** | | **İzleme testi** | |
| | x̄ | Ss | x̄ | Ss | x̄ | Ss | x̄ | Ss | x̄ | Ss | x̄ | Ss |
| GPİKÖ 2 | 55.83 | 9.38 | 40.00 | 6.63 | 40.66 | 19.89 | 58.37 | 10.66 | 51.75 | 10.75 | 48.25 | 14.11 |
| OSET | 11.00 | 3.16 | 8.66 | 2.58 | 9.16 | 3.43 | 11.37 | 2.32 | 10.87 | 1.95 | 11.00 | 3.85 |
| DD | 11.50 | 4.81 | 9.16 | 2.92 | 8.33 | 4.13 | 13.62 | 1.68 | 12.50 | 1.93 | 11.87 | 2.69 |
| YÖD | 21.33 | 3.67 | 14.66 | 3.61 | 14.83 | 9.90 | 23.75 | 5.52 | 17.87 | 6.85 | 17.00 | 8.15 |
| OS | 12.00 | 2.36 | 8.16 | 2.63 | 8.50 | 4.32 | 9.75 | 3.28 | 10.62 | 3.20 | 9.00 | 3.54 |

GPİKÖ 2=Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2
OSET=Online Sosyal Etkileşim Tercihi
DD=Duygu Düzenleme
OS=Olumsuz Sonuçlar
YÖD=Yetersiz Öz-Düzenleme

Tablo 9 incelendiğinde ailesi ve kendisi eğitim alan öğrenciler ile ailesi ve kendisi eğitim almayan kontrol grubundaki öğrencilerin söz konusu ölçme araçlarından öntest ve sontest ölçümlerine ait puan ortalamaları arasında farklılıkların olduğu dikkati

çekmektedir. Bu puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığı Mann Whitney U Analizi yapılarak incelenmiş ve elde edilen bulgular araştırmada yer alan denencelerin sırasına göre sunulmuştur.

### 4.1. Aile-Ergen Eğitimi Grubu ile Kontrol Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test-Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular

Bu başlık altında aşağıdaki denencelere dair bulgular sınanmıştır:

*Denence 1.0:* Aile-ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen eğitimi grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

*Denence 1.1:* Aile-ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun "online sosyal etkileşim tercihi" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

*Denence 1.2:* Aile-ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun "duygu düzenleme" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

*Denence 1.3:* Aile-ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun "yetersiz öz-düzenleme" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

*Denence 1.4:* Aile-ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun "olumsuz sonuçlar" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Bu denenceleri test etmek için yapılan Mann Whitney U Analizi sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

*Aile-Ergen Eğitimi Grubu ile Kontrol Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test-Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Mann Whitney U Analizi Sonuçları*

| Ölçekler | Gruplar | N | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **GPİKÖ 2** | Aile-Ergen Eğitimi | 8 | 5.81 | 46.50 | | |
| | Kontrol | 8 | 11.19 | 89.50 | 10.50 | .021* |
| **OSET** | Aile-Ergen Eğitimi | 8 | 5.50 | 44.00 | | |
| | Kontrol | 8 | 11.50 | 92.00 | 8.00 | .010* |
| **DD** | Aile-Ergen Eğitimi | 8 | 5.88 | 47.00 | | |
| | Kontrol | 8 | 11.13 | 89.00 | 11.00 | .028* |
| **YÖD** | Aile-Ergen Eğitimi | 8 | 7.00 | 56.00 | | |
| | Kontrol | 8 | 10.00 | 80.00 | 20.00 | .234 |
| **OS** | Aile-Ergen Eğitimi | 8 | 7.25 | 58.00 | | |
| | Kontrol | 8 | 9.75 | 78.00 | 22.00 | .328 |

*p<0.05
GPİKÖ 2=Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2
OSET=Online Sosyal Etkileşim Tercihi
DD=Duygu Düzenleme
YÖD=Yetersiz Öz-Düzenleme
OS=Olumsuz Sonuçlar

Tablo 10 incelendiğinde aile-ergen eğitimi grubu ile kontrol grubu öğrencilerinin "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" toplam puanı (U=10.50, p<.05) ile "online sosyal etkileşim tercihi" (U=8.00, p<.05) ve "duygu düzenleme" (U=11.00, p<.05) alt ölçeklerinden aldıkları ön test-son test puan ortalamalarının birbirinden anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Öğrencilerin ölçeklerden aldıkları sıra ortalamaları incelendiğinde anlamlı farklılığın aile-ergen eğitimi grubu lehine gerçekleştiği görülmektedir. Aile-ergen eğitimi grubu ile kontrol grubu öğrencilerinin "yetersiz öz düzenleme" (U=20.00, p>.05) ile "olumsuz sonuçlar" alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında ise anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre araştırmanın 1.0., 1.1. ve 1.2. denenceleri doğrulanmış; 1.3. ve 1.4. denenceleri doğrulanmamıştır.

## 4.2. Ergen Eğitimi Grubu ile Kontrol Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test-Son Test Puan Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular

Bu başlık altında aşağıdaki denencelere dair bulgular sınanmıştır:

*Denence 2.0:* Ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

*Denence 2.1:* Ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun "online sosyal etkileşim tercihi" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

*Denence 2.2:* Ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun "duygu düzenleme" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

*Denence 2.3:* Ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun "yetersiz öz-düzenleme" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

*Denence 2.4:* Ergen eğitimi grubu ile kontrol grubunun "olumsuz sonuçlar" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Bu denenceleri test etmek için yapılan Mann Whitney U Analizi sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

*Ergen Eğitimi Grubu ile Kontrol Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test-Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Mann Whitney U Analizi Sonuçları*

| Ölçekler | Gruplar | N | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **GPİKÖ 2** | Ergen Eğitimi | 6 | 4.83 | 29.00 | | |
| | Kontrol | 8 | 9.50 | 76.00 | 8.00 | .043* |
| **OSET** | Ergen Eğitimi | 6 | 7.67 | 46.00 | | |
| | Kontrol | 8 | 7.38 | 59.00 | 23.00 | .950 |
| **DD** | Ergen Eğitimi | 6 | 6.25 | 37.50 | | |
| | Kontrol | 8 | 8.44 | 67.50 | 16.50 | .345 |
| **YÖD** | Ergen Eğitimi | 6 | 6.83 | 41.00 | | |
| | Kontrol | 8 | 8.00 | 64.00 | 20.00 | .662 |
| **OS** | Ergen Eğitimi | 6 | 3.92 | 23.50 | | |
| | Kontrol | 8 | 10.19 | 81.50 | 2.50 | .003* |

*p<0.05
GPİKÖ 2=Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2
OSET=Online Sosyal Etkileşim Tercihi
DD=Duygu Düzenleme
YÖD=Yetersiz Öz-Düzenleme
OS=Olumsuz Sonuçlar

Tablo 11 incelendiğinde ergen eğitimi grubu ile kontrol grubu öğrencilerinin "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" toplam puanı (U=8.00, p<.05) ile "olumsuz sonuçlar" (U=2.50, p<.05) alt ölçeğinden aldıkları ön test-son test puan ortalamalarının birbirinden anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Öğrencilerin ölçeklerden aldıkları sıra ortalamaları incelendiğinde anlamlı farklılığın ergen eğitimi grubu lehine gerçekleştiği görülmektedir. Ergen eğitimi grubu ile kontrol grubu öğrencilerinin "online sosyal etkileşim" (U=23.00, p>.05), "duygu düzenleme" (U=16.50, p>.05) ve "yetersiz öz düzenleme" (U=20.00, p>.05) alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında ise anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre araştırmanın 2.0. ve 2.4. denenceleri doğrulanmış; 2.1., 2.2. ve 2.3. denenceleri doğrulanmamıştır.

### 4.3. Aile Eğitimi Grubu ile Kontrol Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test-Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular

Bu başlık altında aşağıdaki denencelere dair bulgular sınanmıştır:

*Denence 3.0:* Aile eğitimi grubu ile kontrol grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında ailesi eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

*Denence 3.1:* Aile eğitimi grubu ile kontrol grubunun "online sosyal etkileşim tercihi" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında ailesi eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

*Denence 3.2:* Aile eğitimi grubu ile kontrol grubunun "duygu düzenleme" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında ailesi eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

*Denence 3.3:* Aile eğitimi grubu ile kontrol grubunun "yetersiz öz-düzenleme" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında ailesi eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

*Denence 3.4:* Aile eğitimi grubu ile kontrol grubunun "olumsuz sonuçlar" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında ailesi eğitim alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Bu denenceleri test etmek için yapılan Mann Whitney U Analizi sonuçları Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12

*Aile Eğitimi Grubu ile Kontrol Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test-Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Mann Whitney U Analizi Sonuçları*

| Ölçekler | Gruplar | N | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **GPİKÖ 2** | Aile Eğitimi | 6 | 5.58 | 33.50 | | |
| | Kontrol | 8 | 8.94 | 71.50 | 12.50 | .142 |
| **OSET** | Aile Eğitimi | 6 | 6.42 | 38.50 | | |
| | Kontrol | 8 | 8.31 | 66.50 | 17.50 | .414 |
| **DD** | Aile Eğitimi | 6 | 6.33 | 38.00 | | |
| | Kontrol | 8 | 8.38 | 67.00 | 17.00 | .414 |
| **YÖD** | Aile Eğitimi | 6 | 7.50 | 45.00 | | |
| | Kontrol | 8 | 7.50 | 60.00 | 24.00 | 1.00 |
| **OS** | Aile Eğitimi | 6 | 4.75 | 28.50 | | |
| | Kontrol | 8 | 9.56 | 76.50 | 7.50 | .029* |

*p<0.05
GPİKÖ 2=Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2
OSET=Online Sosyal Etkileşim Tercihi
DD=Duygu Düzenleme
YÖD=Yetersiz Öz-Düzenleme
OS=Olumsuz Sonuçlar

Tablo 12 incelendiğinde aile eğitimi grubu ile kontrol grubu öğrencilerinin "olumsuz sonuçlar" (U=7.50, p<.05) alt ölçeğinden aldıkları ön test-son test puan ortalamalarının birbirinden anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Öğrencilerin alt ölçekten aldıkları sıra ortalamaları incelendiğinde anlamlı farklılığın aile eğitimi grubu lehine gerçekleştiği görülmektedir. Aile eğitimi grubu ile kontrol grubu öğrencinin "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" toplam puanı (U=12.50, p<.05), "online sosyal etkileşim" (U=17.50, p>.05), "duygu düzenleme" (U=17.00, p>.05) ve "yetersiz öz düzenleme" (U=24.00, p>.05) alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında ise anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre araştırmanın 3.4. denencesi doğrulanmış; 3.0., 3.1., 3.2. ve 3.3. denenceleri doğrulanmamıştır.

### 4.4. Aile-Ergen Eğitimi Grubu, Aile Eğitimi Grubu ve Ergen Eğitimi Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği " ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test-Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular

Bu başlık altında aşağıdaki denencelere dair bulgular sınanmıştır:

*Denence 4.0:* Aile-ergen eğitimi grubu, aile eğitimi grubu ve ergen eğitimi grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen eğitimi grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

*Denence 4.1:* Aile-ergen eğitimi grubu, aile eğitimi grubu ve ergen eğitimi grubunun "online sosyal etkileşim tercihi" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen eğitimi grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

*Denence 4.2:* Aile-ergen eğitimi grubu, aile eğitimi grubu ve ergen eğitimi grubunun "duygu düzenleme" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen eğitimi grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

*Denence 4.3:* Aile-ergen eğitimi grubu, aile eğitimi grubu ve ergen eğitimi grubunun "yetersiz öz-düzenleme" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen eğitimi grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

*Denence 4.4:* Aile-ergen eğitimi grubu, aile eğitimi grubu ve ergen eğitimi grubunun "olumsuz sonuçlar" alt ölçeği ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında aile-ergen eğitimi grubunda yer alan ergenlerin lehine anlamlı fark vardır.

Bu denenceleri test etmek için yapılan Kruskal Wallis-H Analizi sonuçları Tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo 13

*Aile-Ergen Eğitimi Grubu, Aile Eğitimi Grubu ve Ergen Eğitimi Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ön Test-Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farklara İlişkin Kruskal Wallis H Analizi Sonuçları*

| Ölçekler | Gruplar | N | Sıra Ortalaması | sd | $X^2$ | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **GPİKÖ 2** | Aile-Ergen Eğitimi | 8 | 8.81 | | | |
| | Ergen Eğitimi | 6 | 10.75 | 2 | 1.35 | .509 |
| | Aile Eğitimi | 6 | 12.50 | | | |
| **OSET** | Aile-Ergen Eğitimi | 8 | 8.31 | | | |
| | Ergen Eğitimi | 6 | 13.00 | 2 | 2.22 | .330 |
| | Aile Eğitimi | 6 | 10.92 | | | |
| **DD** | Aile-Ergen Eğitimi | 8 | 8.50 | | | |
| | Ergen Eğitimi | 6 | 11.25 | 2 | 1.69 | .430 |
| | Aile Eğitimi | 6 | 12.42 | | | |
| **YÖD** | Aile-Ergen Eğitimi | 8 | 8.69 | | | |
| | Ergen Eğitimi | 6 | 10.33 | 2 | 1.94 | 380 |
| | Aile Eğitimi | 6 | 13.08 | | | |
| **OS** | Aile-Ergen Eğitimi | 8 | 12.94 | | | |
| | Ergen Eğitimi | 6 | 8.67 | 2 | 2.30 | .317 |
| | Aile Eğitimi | 6 | 9.08 | | | |

GPİKÖ 2=Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2
OSET=Online Sosyal Etkileşim Tercihi
DD=Duygu Düzenleme
YÖD=Yetersiz Öz-Düzenleme
OS=Olumsuz Sonuçlar

Tablo 13 incelendiğinde aile-ergen eğitimi grubu, aile eğitimi grubu ve ergen eğitimi grubu öğrencilerinin "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" toplam puanı ($X^2$ (2)= 1.35; p>.05), "online sosyal etkileşim" ($X^2$ (2)= 2.22; p>.05), "duygu düzenleme" ($X^2$ (2)= 1.69; p>.05), "yetersiz öz düzenleme" ($X^2$ (2)= 1.94; p>.05) ve "olumsuz sonuçlar" ($X^2$ (2)= 2.30; p>.05) alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre araştırmanın 4.0., 4.1., 4.2., 4.3. ve 4.4. denenceleri doğrulanmamıştır. Bu sonuçlar aileye ve ergene ortak verilen çalışmanın ergene ve aileye ayrı ayrı verilen çalışmadan üstün olmadığını, aileye veya ergene tek başına müdahale etmenin de etkili olduğunu ortaya koymuştur.

### 4.5. Aile-Ergen Eğitimi Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular

Bu başlık altında aşağıdaki denencelere dair bulgular sınanmıştır:

*Denence 5.0:* Aile-ergen eğitimi grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

*Denence 5.1:* Aile-ergen eğitimi grubunun "online sosyal etkileşim tercihi" alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

*Denence 5.2:* Aile-ergen eğitimi grubunun "duygu düzenleme" alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

*Denence 5.3:* Aile-ergen eğitimi grubunun "yetersiz öz-düzenleme" alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

*Denence 5.4:* Aile-ergen eğitimi grubunun "olumsuz sonuçlar" alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Bu denenceleri test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analiz sonuçları Tablo 14'de sunulmuştur.

Tablo 14

*Aile-Ergen Eğitimi Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Analiz Sonuçları*

| Son Test-İzleme Testi | Sıralar | n | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | Z | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **GPİKÖ 2** | Negatif Sıra | 3 | 3.67 | 11.00 | -.986 | .324 |
| | Pozitif Sıra | 5 | 5.00 | 25.00 | | |
| | Eşit | 0 | | | | |
| **OSET** | Negatif Sıra | 4 | 3.50 | 14.00 | .000 | 1.000 |
| | Pozitif Sıra | 3 | 4.67 | 14.00 | | |
| | Eşit | 1 | | | | |
| **DD** | Negatif Sıra | 2 | 2.75 | 5.50 | -.542 | .588 |
| | Pozitif Sıra | 3 | 3.17 | 9.50 | | |
| | Eşit | 3 | | | | |
| **YÖD** | Negatif Sıra | 2 | 3.50 | 7.00 | -1.190 | .234 |
| | Pozitif Sıra | 5 | 4.20 | 21.00 | | |
| | Eşit | 1 | | | | |
| **OS** | Negatif Sıra | 2 | 4.75 | 9.50 | -.763 | .445 |
| | Pozitif Sıra | 5 | 3.70 | 18.50 | | |
| | Eşit | 1 | | | | |

GPİKÖ 2=Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2
OSET=Online Sosyal Etkileşim Tercihi
DD=Duygu Düzenleme
YÖD=Yetersiz Öz-Düzenleme
OS=Olumsuz Sonuçlar

Tablo 14 incelendiğinde aile-ergen eğitimi grubu öğrencilerinin "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" toplam puanı (Z=-.986; p>.05), "online sosyal etkileşim" (Z=.000; p>.05), "duygu düzenleme (Z=-.542; p>.05), "yetersiz öz düzenleme" (Z=-1.190; p>.05) ve "olumsuz sonuçlar" (Z=-.763; p>.05) alt ölçeklerinden aldıkları son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre araştırmanın 5.0., 5.1., 5.2., 5.3. ve 5.4. denenceleri doğrulanmıştır.

## 4.6. Ergen Eğitimi Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular

Bu başlık altında aşağıdaki denencelere dair bulgular sınanmıştır:

*Denence 6.0:* Ergen eğitimi grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

*Denence 6.1:* Ergen eğitimi grubunun "online sosyal etkileşim tercihi" alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

*Denence 6.2:* Ergen eğitimi grubunun "duygu düzenleme" alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

*Denence 6.3:* Ergen eğitimi grubunun "yetersiz öz-düzenleme" alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

*Denence 6.4:* Ergen eğitimi grubu grubunun "olumsuz sonuçlar" alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Bu denenceleri test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analiz sonuçları Tablo 15'de sunulmuştur.

Tablo 15

*Ergen Eğitimi Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Analiz Sonuçları*

| Son Test-İzleme Testi | Sıralar | n | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | Z | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **GPİKÖ 2** | Negatif Sıra | 3 | 4.00 | 12.00 | -.314 | .753 |
| | Pozitif Sıra | 3 | 3.00 | 9.00 | | |
| | Eşit | 0 | | | | |
| **OSET** | Negatif Sıra | 3 | 3.33 | 10.00 | -.674 | .500 |
| | Pozitif Sıra | 2 | 2.50 | 5.00 | | |
| | Eşit | 1 | | | | |
| **DD** | Negatif Sıra | 2 | 3.50 | 7.00 | -.135 | .892 |
| | Pozitif Sıra | 3 | 2.67 | 8.00 | | |
| | Eşit | 1 | | | | |
| **YÖD** | Negatif Sıra | 3 | 3.33 | 10.00 | -.105 | .917 |
| | Pozitif Sıra | 3 | 3.67 | 11.00 | | |
| | Eşit | 0 | | | | |
| **OS** | Negatif Sıra | 2 | 2.50 | 5.00 | .000 | 1.000 |
| | Pozitif Sıra | 2 | 2.50 | 5.00 | | |
| | Eşit | 2 | | | | |

GPİKÖ 2=Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2
OSET=Online Sosyal Etkileşim Tercihi
DD=Duygu Düzenleme
YÖD=Yetersiz Öz-Düzenleme
OS=Olumsuz Sonuçlar

Tablo 15 incelendiğinde ergen eğitimi grubu öğrencilerinin "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" toplam puanı (Z=-.314; p>.05), "online sosyal etkileşim" (Z=-.674; p>.05), "duygu düzenleme (Z=-.135; p>.05), "yetersiz öz düzenleme" (Z=-.105; p>.05) ve "olumsuz sonuçlar" (Z=.000; p>.05) alt ölçeklerinden aldıkları son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre araştırmanın 6.0., 6.1., 6.2., 6.3. ve 6.4. denenceleri doğrulanmıştır.

## 4.7. Aile Eğitimi Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular

Bu başlık altında aşağıdaki denencelere dair bulgular sınanmıştır:

*Denence 7.0:* Aile eğitimi grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği" son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

*Denence 7.1:* Aile eğitimi grubunun "online sosyal etkileşim tercihi" alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

*Denence 7.2*: Aile eğitimi grubunun "duygu düzenleme" alt ölçeği" son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

*Denence 7.3:* Aile eğitimi grubunun "yetersiz öz-düzenleme" alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

*Denence 7.4:* Aile eğitimi grubunun "olumsuz sonuçlar" alt ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Bu denenceleri test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analiz sonuçları Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16

*Aile Eğitimi Grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Analiz Sonuçları*

| **Son Test-İzleme Testi** | **Sıralar** | **n** | **Sıra Ortalaması** | **Sıra Toplamı** | **Z** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **GPİKÖ 2** | Negatif Sıra | 4 | 3.00 | 12.00 | -.314 | .753 |
| | Pozitif Sıra | 2 | 4.50 | 9.00 | | |
| | Eşit | 0 | | | | |
| **OSET** | Negatif Sıra | 2 | 2.00 | 4.00 | -.378 | .705 |
| | Pozitif Sıra | 2 | 3.00 | 6.00 | | |
| | Eşit | 2 | | | | |
| **DD** | Negatif Sıra | 3 | 4.17 | 12.50 | -.420 | .674 |
| | Pozitif Sıra | 3 | 2.83 | 8.50 | | |
| | Eşit | 0 | | | | |
| **YÖD** | Negatif Sıra | 4 | 2.88 | 11.50 | -.210 | .833 |
| | Pozitif Sıra | 2 | 4.75 | 9.50 | | |
| | Eşit | 0 | | | | |
| **OS** | Negatif Sıra | 3 | 3.67 | 11.00 | -.106 | .916 |
| | Pozitif Sıra | 3 | 3.33 | 10.00 | | |
| | Eşit | 0 | | | | |

GPİKÖ 2=Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2
OSET=Online Sosyal Etkileşim Tercihi
DD=Duygu Düzenleme
YÖD=Yetersiz Öz-Düzenleme
OS=Olumsuz Sonuçlar

Tablo 16 incelendiğinde aile eğitimi grubu öğrencilerinin "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" toplam puanı (Z=-.314; p>.05), "online sosyal etkileşim" (Z=-.378; p>.05), "duygu düzenleme (Z=-.420; p>.05), "yetersiz öz düzenleme" (Z=-.210; p>.05) ve "olumsuz sonuçlar" (Z=-.106; p>.05) alt ölçeklerinden aldıkları son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre araştırmanın 7.0., 7.1., 7.2., 7.3. ve 7.4. denenceleri doğrulanmıştır.

## 4.8. İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına İlişkin Grup Liderinin Gözlemlerine İlişkin Bulgular

Bilişsel- Davranışçı Terapi teknikleri kullanılarak geliştirilen internet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasını değerlendirmek amacıyla her bir oturumda katılımcıların yaşantıları "Gruba İlişkin Ölçümler Gözlem Formu" (Çolakkadıoğlu, 2010) çerçevesinde gözlemlenmiştir. Gözlem formunun incelenmesinde verilerin çözümlenmesi sürecinde katılımcıların davranışları gözlem formundaki ifadelerle sınırlandırılmıştır. Araştırmada oturumlarla ilgili O.1, O.2, O.3 …vb. şeklinde kısaltmalar kullanılmıştır. Gözlenen grup üyeleri için ise Kat. 1, Kat. 2, Kat.3…. vb. şeklinde kısaltmalar yapılmıştır.

Her bir katılımcı on oturumda en yüksek 40 puan, en düşük 0 puan alabilmektedirler. Puan yüksekliği katılımcının grup sürecinden yararlandığını, düşük puan ise yararlanmadığı şeklinde değerlendirilmektedir ve 20 puan kesme noktası olarak alınmaktadır (Çolakkadıoğlu, 2010). Katılımcıların bir oturumda alabilecekleri (14 üye) en yüksek puan 56, en düşük puan 0'dır. Puan yüksekliği oturumların amacına ulaştığı, düşük puan ise oturumların amacına ulaşmadığı şeklinde değerlendirilmektedir ve 28 puan kesme noktası olarak alınmaktadır (Çolakkadıoğlu, 2010).

Liderin gözlemleri sonucunda katılımcıların her bir oturumda "Gruba İlişkin Ölçümler Gözlem Formu"ndan aldıkları puanlar, 10 oturumun toplam puanları ve her bir oturumun toplam puanları Tablo 17'de verilmiştir. Bazı katılımcıların katılmadığı oturumlarda ise katıldığı oturumların ortalaması alınarak parantez içinde belirtilen ortalama değer yazılarak hesaplama yapılmıştır.

Tablo 17

*Liderin Gözlemleri Sonucunda Katılımcıların Her Bir Oturumda Gruba İlişkin Ölçümler Gözlem Formundan Aldıkları Puanlar, Tüm Oturumlardan Aldıkları Toplam Puanlar ve Her Bir Oturumun Toplam Puanları*

| Katılımcı | O.1 | O.2 | O.3 | O.4 | O.5 | O.6 | O.7 | O.8 | O.9 | O.10 | Toplam |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kat. 1** | 3.55 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 3.44 | 4.0 | (3.88) | 4.0 | 38.87 |
| **Kat. 2** | (2.97) | 2.77 | 3.11 | 3.11 | 3.11 | 2.66 | 3.0 | 2.77 | (2.97) | 3.22 | 29.69 |
| **Kat. 3** | 2.88 | 2.66 | 3 | 2.66 | 2.77 | 2.44 | (2.9) | 3.33 | 3.0 | 3.33 | 28.97 |
| **Kat. 4** | 2.66 | 3.44 | (3.46) | 3.66 | 3.44 | 3.77 | 3.44 | 3.88 | 3.55 | 3.33 | 34.63 |
| **Kat. 5** | 3.11 | 3.66 | 3.66 | 3.66 | 3.66 | 3.0 | 4.0 | 3.33 | 3.55 | 3.77 | 35.4 |
| **Kat. 6** | 2.66 | 3.66 | 3.11 | 2.88 | 3.0 | 4.0 | 3.22 | 3.66 | 3.0 | 3.44 | 32.63 |
| **Kat. 7** | 3.0 | 3.44 | 2.66 | 2.66 | 2.55 | (2.76) | 2.11 | (2.76) | 2.55 | 3.11 | 27.6 |
| **Kat. 8** | 3.55 | 3.77 | 3.77 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 3.77 | 3.77 | (3.73) | 37.36 |
| **Kat. 9** | 3.11 | 3.44 | 3.66 | 3.44 | 3.0 | 3.0 | 2.44 | 2.88 | 2.77 | 3.88 | 31.62 |
| **Kat. 10** | 3.0 | 3.66 | 3.33 | 3.22 | 3.33 | 3.66 | 3.66 | 3.44 | 3.44 | 3.33 | 34.07 |
| **Kat. 11** | 3.0 | 3.11 | 3.11 | 3.0 | 3.22 | 3.22 | 3.22 | (3.21) | 3.33 | 3.66 | 32.08 |
| **Kat. 12** | 3.11 | 3.22 | 3.33 | 3.66 | 3.66 | 2.77 | 3.66 | 3.33 | 3.44 | 3.88 | 34.06 |
| **Kat. 13** | 2.66 | 3.22 | 3.33 | 3.33 | 3.22 | 2.88 | 3.55 | 3.33 | 3.22 | 3.77 | 32.51 |
| **Kat. 14** | 2.77 | 3.22 | 3.66 | 3.55 | 3.0 | 3.66 | 2.77 | 2.77 | 2.88 | 3.77 | 32.05 |
| **Toplam** | 42.03 | 47.27 | 47.19 | 46.83 | 45.96 | 45.82 | 44.41 | 46.46 | 45.35 | 50.22 | |

Tablo 17 incelendiğinde liderin gözlemleri sonucunda katılımcıların her bir oturumda "Gruba İlişkin Ölçümler Gözlem Formu" ndan aldıkları toplam ortalama puanlarının 20 ve üzerinde olduğu görülmektedir. Bu durum katılımcıların grup sürecinden yararlandığını gösterdiği şeklinde değerlendirilebilir. Ayrıca her bir oturum toplam puan ortalamalarının 32 ve üzerinde olduğu görülmektedir. Bu sonuç oturumların amacına ulaştığı şeklinde değerlendirilebilir.

## 4.9. İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına İlişkin Görüşlerine Yönelik Bulgular

Bilişsel-Davranışçı Terapi teknikleri kullanılarak geliştirilen internet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasını değerlendirmek amacıyla her bir oturumda katılımcıların yaşantıları "Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu" (Çolakkadıoğlu, 2010) ile toplanmıştır. Katılımcılardan elde edilen cevaplar doküman incelemesi yöntemiyle incelenmiştir. Ayrıca her oturumda bazı katılımcıların verdikleri cevaplardan iki tanesi belirtilmiştir. Katılımcılara isimlerinin baş harfleriyle beraber "Kat." kısaltması kullanılmıştır. Katılımcıların uygulanan internet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasının birinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere

sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri yanıtlar ve bu yanıtların frekansları Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18

*İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Birinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları*

| **Sorular** | **Yanıtlar** | **Frekans (f)** |
|---|---|---|
| 1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler? | İnternetin avantajları ve internet bağımlılığı konusunda bilgilenme | 6 |
| | Grup üyelerini tanıma | 4 |
| | Oturumun eğlenceli geçmesi | 3 |
| | İnternet kullanımını azaltmak gerektiği | 2 |
| | İnternette fazla vakit geçirdiğini fark etme | 2 |
| | Grup sözcüsü olma | 1 |
| | Bazı tatsızlıklar yaşanması | 1 |
| 2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun? | İnterneti azaltma isteği | 6 |
| | İnternetle ilgili bilgi edinme | 2 |
| | İnternette fazla vakit geçirdiğini anlama | 2 |
| | İnternetin zamanı boşa harcattığını fark etme | 2 |
| | Kazanım elde etmeme | 2 |
| | Arkadaşlarla paylaşım içinde olma | 1 |

Tablo 18 incelendiğinde katılımcılar birinci oturumda kendileri için önemli olayların, "internetin avantajları ve internet bağımlılığı konusunda bilgilenme, grup üyelerini tanıma, oturumun eğlenceli geçmesi, internet kullanımını azaltmak gerektiği, internette fazla vakit geçirdiğini fark etme, grup sözcüsü olma" olduğunu belirtmişlerdir. Bir katılımcı ise bazı tatsızlıklar yaşandığını belirtmiştir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar "interneti azaltma isteği, internetle ilgili bilgi edinme, internette fazla vakit geçirdiğini anlama, internetin zamanı boşa harcattığını fark etme, arkadaşlarla paylaşım içinde olma" şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Iki katılımcı ise kazanım elde etmediğini belirtmiştir. Birinci oturumda katılımcıların birbiriyle tanışması, grubun amacı ve işleyişi hakkında bilgi sahibi olması, internetin hayatlarındaki önemi ve internet kullanımının avantajları hakkında bilgi sahibi olması, İnternet kullanımlarının günlük kayıtlarını tutmayı öğrenmeleri, internet bağımlılığı

konusunda bilgi sahibi olmaları bireysel amaç olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının birinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

*Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?*

"İnternete bağımlı olup olmadığımın göstergesini anladım. Internete ne zaman girilmesi gerektiğini öğrendim." (Kat.B.)

"İnternete çok vakit ayırdığımı ve başka etkinliklere katılmam gerektiğini öğrendim." (Kat.Y.)

*Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?*

"İnternetin hayatımıza zarar verdiğini ve çok fazla vakit geçirdiğimi anladım." (Kat.M.)

"İnternet hayatı ne kadar kolaylaştırsa da bir o kadar bize zorluk verip zamanımızı boşa harcatıyor." (Kat.S.)

Katılımcıların uygulanan İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasının ikinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri yanıtlar ve yanıtların frekansları Tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 19

*İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının İkinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları*

| **Sorular** | **Yanıtlar** | **Frekans (f)** |
|---|---|---|
| 1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler? | İnternetin zararlarını ve yararlarını öğrenme | 6 |
| | Isınma oyununun eğlenceli geçmesi | 3 |
| | Arkadaşlarla sosyalleşmeye başlama | 2 |
| | Gelecek ile ilgili amaç belirleme | 2 |
| | İnterneti azaltmak gerektiğini öğrenme | 2 |
| 2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun? | Güzel zaman geçirme | 5 |
| | Zamanla interneti azaltmak isteme | 4 |
| | İnterneti daha bilinçli kullanma | 3 |
| | Gelecek için hedef belirleme | 1 |
| | Gruba alışma | 1 |

Tablo 19 incelendiğinde katılımcılar ikinci oturumda kendileri için önemli olayların, "internetin zararlarını ve yararlarını öğrenme, ısınma oyununun eğlenceli geçmesi, arkadaşlarla sosyalleşmeye başlama, gelecek ile ilgili amaç belirleme, interneti azaltmak gerektiğini öğrenme" olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar "güzel zaman geçirme, zamanla interneti azaltmak isteme, interneti daha bilinçli kullanma, gelecek için hedef belirleme, gruba alışma" şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. İkinci oturumda katılımcıların internet kullanımının dezavantajlarını fark etmeleri, grup amaçlarını belirlemeleri bireysel amaç olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının ikinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

*Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?*

"Form doldurduk. İnternetin ne için zararlı ve sağlıklı olduğunu öğrendik." (Kat.Y.)

"İnternet kullanımıyla ilgili amaçlar belirledik." (Kat. E.)

*Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?*

"İnterneti sosyal medya yerine araştırma veya ödev yerine kullanmaya çalışacağım." (Kat. M.A.)

" Gelecek için bir hedef belirledik." (Kat.B.)

Katılımcıların uygulanan İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasının üçüncü oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri yanıtlar ve yanıtların frekansları Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20

*İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Üçüncü Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları*

| **Sorular** | **Yanıtlar** | **Frekans (f)** |
|---|---|---|
| 1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler? | Oturumun eğlenceli ve güzel geçmesi | 7 |
| | İnternet kullanım amacıyla ilgili bilgilenme | 3 |
| | İzlenen videonun faydalı olması | 3 |
| | İnternetin zararlarını fark etme | 2 |
| | İnternet yerine sosyal, sportif faaliyetlere yönelmek isteme | 2 |
| 2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun? | İnterneti azaltmak isteme | 6 |
| | Oturumun faydalı olması | 4 |
| | İnternet yerine ihmal edilen etkinlikleri yapmak isteme | 4 |

Tablo 20 incelendiğinde katılımcılar üçüncü oturumda kendileri için önemli olayların, "oturumun eğlenceli ve güzel geçmesi, internet kullanım amacıyla ilgili bilgilenme, izlenen videonun faydalı olması, internetin zararlarını fark etme, internet yerine sosyal, sportif faaliyetlere yönelmek isteme" olduğunu belirtmişlerdir. Elde

edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar "interneti azaltmak isteme, oturumun faydalı olması, internet yerine ihmal edilen etkinlikleri yapmak isteme" şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Üçüncü oturumda katılımcıların internet kullanım amaçlarını tespit etmeleri, internet yerine alternatif etkinlikler belirlemeleri bireysel amaç olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının üçüncü oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

*Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?*

"Hocamızın izlettiği video çok güzel ve yararlı oldu bizim için." (Kat.M.A.)

"Grup çalışmasında çok güzel vakit geçirdik. İnternet kullanımını azaltmamız gerektiğini ve internetin bize çok fazla zararı dokunduğunu öğrendik." (Kat. C.)

*Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?*

"İnterneti daha az kullanacağım ve internet yerine çevremdekilerle vakit geçirmeye çalışacağım." (Kat. M.D.)

"İnternete girdiğim zamanlar ihmal ettiğim faaliyetleri açıkladım ve bunları yapacağımı düşünüyorum." (Kat.Z.)

Katılımcıların uygulanan İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasının dördüncü oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri yanıtlar ve yanıtların frekansları Tablo 21'de verilmiştir.

Tablo 21

*İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Dördüncü Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları Frekansları*

| **Sorular** | **Yanıtlar** | **Frekans (f)** |
|---|---|---|
| 1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler? | Isınma oyununun eğlenceli geçmesi | 11 |
| | İnternet bağımlılığında olay-düşünce-duyguyu ve olumsuz otomatik düşünceyi öğrenme | 7 |
| 2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun? | İnterneti azaltmak isteme | 6 |
| | İlerleme kaydettiğini düşünme | 6 |
| | İnternet yerine gerçek yaşamla ilgili olma | 1 |

Tablo 21 incelendiğinde katılımcılar dördüncü oturumda kendileri için önemli olayların, "ısınma oyununun eğlenceli geçmesi ve internet bağımlılığında olay-düşünce-duyguyu ve olumsuz otomatik düşünceyi öğrenme" olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar "interneti azaltmak isteme, ilerleme kaydettiğini düşünme, internet yerine gerçek yaşamla ilgili olma" şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Dördüncü oturumda katılımcıların problemli internet kullanımında olay-düşünce-duygu-davranış örüntüsünü fark etmeleri, olumsuz otomatik düşünceleri tanımaları, olumsuz otomatik düşüncelerin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini öğrenmeleri bireysel amaç olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının dördüncü oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

*Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?*

"İnternet bağımlılığının oluşumu ile ilgili bilgilendik. Olumsuz otomatik düşünceleri öğrendik." (Kat. E.)

“İnternet bağımlılığında olay duygu ve olumsuz düşüncelerin etkilerinden konuştuk, form doldurduk.” (Kat.F.B.)

*Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?*

“ İnternet kullanımımı azaltmak gerektiğini anladım.” (Kat.B.Ş.)

“Dört haftadır geldiğim oturumlardan başarılı sonuçlar alıyorum, zaman güzel geçiyor.” (Kat. H.)

Katılımcıların uygulanan İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasının beşinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri yanıtlar ve yanıtların frekansları Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22

*İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Beşinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları Frekansları*

| **Sorular** | **Yanıtlar** | **Frekans (f)** |
|---|---|---|
| 1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler? | Otomatik düşünceyi öğrenme ve sınama | 7 |
| | Isınma oyununun eğlenceli olması | 4 |
| | Oturumun güzel geçmesi | 3 |
| | Aileyle daha iyi vakit geçirdiğini fark etme | 1 |
| 2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun? | İnternet kullanımını azalttığını fark etme | 8 |
| | Oturumun güzel geçmesi | 3 |
| | İlerleme kaydettiğini düşünme | 2 |
| | Oturumun faydalı olduğunu düşünme | 2 |
| | Otomatik düşüncelerinin değişeceğine inanma | 1 |

Tablo 22 incelendiğinde katılımcılar beşinci oturumda kendileri için önemli olayların, “otomatik düşünceyi öğrenme ve sınama, ısınma oyununun eğlenceli olması, oturumun güzel geçmesi, aileyle daha iyi vakit geçirdiğini fark etme” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “internet kullanımını

azalttığını fark etme, oturumun güzel geçmesi, ilerleme kaydettiğini düşünme, oturumun faydalı olduğunu düşünme, otomatik düşüncelerinin değişeceğine inanma" şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Beşinci oturumda katılımcıların internet bağımlılığına sebep olan olumsuz otomatik düşüncelerin doğru olup olmadığını sınamaları bireysel amaç olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amacı doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının beşinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

*Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?*

"Otomatik düşünceler ile ilgili durumların üzerinde durduk, düşünceleri sınadık." (Kat.E.)

"Otomatik düşünceleri sınama formu doldurduk." (Kat.Y.)

*Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?*

"Bu oturumlara başladığımdan beri internet kullanımımı düşürdüğümü düşünüyorum, iyi ki katılmışım" (Kat.F.Y.)

"İnternet kullanımımı azaltmaya başladım ve bu da bana fayda sağlıyor." (Kat.C.)

Katılımcıların uygulanan İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasının altıncı oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri yanıtlar ve yanıtların frekansları Tablo 23'te verilmiştir.

Tablo 23

*İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Altıncı Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları*

| **Sorular** | **Yanıtlar** | **Frekans (f)** |
|---|---|---|
| 1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler? | Olumsuz otomatik düşünceyi akılcı düşünceyle değiştirmeyi öğrenme | 8 |
| | Oturumun güzel geçmesi | 3 |
| | Videoların etkili olması | 2 |
| | İnternet kullanımının azalması | 1 |
| 2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun? | Oturumun faydalı ve güzel geçmesi | 6 |
| | İnternet kullanımını azalttığını fark etme | 5 |
| | İnternet olmadan neler yapabileceğini öğrenme | 2 |
| | Düşünceyi değiştirmeyi öğrenme | 2 |

Tablo 23 incelendiğinde katılımcılar altıncı oturumda kendileri için önemli olayların, "olumsuz otomatik düşünceyi akılcı düşünceyle değiştirmeyi öğrenme, oturumun güzel geçmesi, videoların etkili olması, internet kullanımının azalması" olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar "oturumun faydalı ve güzel geçmesi, internet kullanımını azalttığını fark etme, internet olmadan neler yapabileceğini öğrenme, düşünceyi değiştirmeyi öğrenme" şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Altıncı oturumda katılımcıların olumsuz otomatik düşünceler yerine gerçekçi olumlu düşünceler geliştirmeyi öğrenmeleri bireysel amaç olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amacı doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının altıncı oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

*Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?*

"Otomatik düşüncemizi değerlendirdik. Bunları akılcı düşünceyle değiştirdik ve video izledik." (Kat.Z.)

"Bugün çok önemli bir konu öğrendik. Otomatik düşüncelerin yerine akılcı düşünmeyi öğrendik."(Kat.F.B.)

*Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?*

"Her geçen gün daha faydalı oluyor yeni şeyler öğreniyorum. Böyle giderse internetten kurtulurum." (Kat.H.)

"Çok şey elde ettim. İnternetsiz yaşayabilmeyi öğrendim. İnternetsiz başka aktivitelere yönelmeyi öğrendim." (Kat.M.)

Katılımcıların uygulanan İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasının yedinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri yanıtlar ve yanıtların frekansları Tablo 24'de verilmiştir.

Tablo 24

*İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Yedinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları*

| **Sorular** | **Yanıtlar** | **Frekans (f)** |
|---|---|---|
| 1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler? | Nefes ve kas germe egzersizlerini öğrenme | 10 |
| | Egzersizin güzel,eğlenceli ve rahatlatıcı olması | 4 |
| 2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun? | Egzersiz sonrası rahatlama | 7 |
| | Öfkeyi kontrol edebilmeyi öğrenme | 4 |
| | Egzersizlerle internette sakin kalabilmeyi öğrenme | 2 |
| | Oturumun güzel ve eğitici geçmesi | 2 |
| | İnternet kullanımının azaldığını fark etme | 1 |

Tablo 24 incelendiğinde katılımcılar yedinci oturumda kendileri için önemli olayların, “nefes ve kas germe egzersizlerini öğrenme, egzersizin güzel,eğlenceli ve rahatlatıcı olması” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “egzersiz sonrası rahatlama, öfkeyi kontrol edebilmeyi öğrenme, egzersizlerle internette sakin kalabilmeyi öğrenme, oturumun güzel ve eğitici geçmesi, internet kullanımının azaldığını fark etme” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Yedinci oturumda katılımcıların kas ve nefes germe-gevşetme egzersizlerini kullanarak internet erişimiyle ilgili dürtü kontrolü ve duygu yönetimini öğrenmeleri bireysel amaç olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amacı doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının yedinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

*Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?*

“Nefes ve kas germe egzersizleri yaptık. Kendimi iyi hissettim.” (Kat.F.B.)

“Kaslarımızı gevşetmeyi öğrendik.” (Kat.A.)

*Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?*

“Rahatladığımı ve öfkemi daha iyi kontrol edebildiğimi fark ettim.” (Kat.Z.)

“Rahatlama egzersizleri yaptık. Bence çok iyi geldi. Sinirlerimin yarısı gitti.” (Kat.M.)

Katılımcıların uygulanan İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasının sekizinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri yanıtlar ve yanıtların frekansları Tablo 25’te verilmiştir.

Tablo 25

*İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Sekizinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları*

| **Sorular** | **Yanıtlar** | **Frekans (f)** |
|---|---|---|
| 1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler? | Haftalık plan hazırlamayı öğrenme | 8 |
| | Oturumunun ve oyunun güzel geçmesi | 6 |
| | İnternet olmadan vakit geçirmeyi öğrenme | 2 |
| 2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun? | İnterneti azaltıp planlı çalışmayı veya başka aktivitelere yönelmeyi öğrenme | 7 |
| | Oturumun güzel ve eğitici geçmesi | 5 |
| | İnternet kullanımını yeterince azalttığını düşünme | 1 |

Tablo 25 incelendiğinde katılımcılar sekizinci oturumda kendileri için önemli olayların, "haftalık plan hazırlamayı öğrenme, oturumunun ve oyunun güzel geçmesi, internet olmadan vakit geçirmeyi öğrenme" olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar "interneti azaltıp planlı çalışmayı veya başka aktivitelere yönelmeyi öğrenme, oturumun güzel ve eğitici geçmesi, internet kullanımını yeterince azalttığını düşünme" şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Sekizinci oturumda katılımcıların internet kullanımlarına sınır getirme ve zamanı etkili kullanma becerisi kazanmaları bireysel amaç olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının sekizinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

*Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?*

"Haftalık plan oluşturduk. Herkes birbirine sundu." (Kat.E.)

"Oyun oynadık sonra haftalık plan hazırladık. Sonra da internet olmadan vakit geçirebilmeyi öğrendik." (Kat.M.)

*Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?*

"İnterneti azaltıp ders çalışmam gerektiğini anladım." (Kat.C.)

"İnterneti gitgide azaltıyorum ve başka şeylerle uğraşmayı düşünüyorum." (Kat.S.)

Katılımcıların uygulanan İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasının dokuzuncu oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri yanıtlar ve yanıtların frekansları Tablo 26'da verilmiştir.

Tablo 26

*İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Dokuzuncu Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları*

| **Sorular** | **Yanıtlar** | **Frekans (f)** |
|---|---|---|
| 1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler? | Sosyal medya hesaplarını tanımadıklarından gizlemeyi öğrenme | 5 |
| | Oturumunun güzel geçmesi | 3 |
| | İnternetin güvenli kullanımıyla ilgili videonun izlenmesi | 2 |
| | İnternette güvenli sitelere girmeyi öğrenme | 2 |
| | İnternette kötü birşey olursa aileye söyleme | 1 |
| | Tanımadıklarını sosyal medya hesaplarından çıkarmak isteme | 1 |
| 2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun? | Sosyal medya hesaplarını gizli yapmaya karar veme | 6 |
| | Oturumun faydalı ve eğitici geçmesi | 4 |
| | Tanımadıklarına özel bilgileri vermeme | 2 |
| | İnternetteki taciz durumlarını fark etme | 2 |
| | İlerleme kaydettiğini düşünme | 1 |
| | Sosyal medya hesabını kapatmaya karar verme | 1 |

Tablo 26 incelendiğinde katılımcılar dokuzuncu oturumda kendileri için önemli olayların, "sosyal medya hesaplarını tanımadıklarından gizlemeyi öğrenme, oturumunun güzel geçmesi, internetin güvenli kullanımıyla ilgili videonun izlenmesi, internette güvenli sitelere girmeyi öğrenme, internette kötü birşey olursa aileye söyleme

tanımadıklarını sosyal medya hesaplarından çıkarmak isteme" olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar "sosyal medya hesaplarını gizli yapmaya karar veme, oturumun faydalı ve eğitici geçmesi, tanımadıklarına özel bilgileri vermeme, internetteki taciz durumlarını fark etme, ilerleme kaydettiğini düşünme, sosyal medya hesabını kapatmaya karar verme" şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Dokuzuncu oturumda katılımcıların güvenli internet kullanımı hakkında farkındalık kazanırlar bireysel amaç olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amacı doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının dokuzuncu oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

*Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?*

"Instagram ve Facebook hesaplarımı herkese açık değil de arkadaşlara açık yapmalıyım." (Kat.B.Ş.)

"İnternet güvenliği ile ilgili video izledik. Hesabımızı gizli yapmamız gerektiğini öğrendik." (Kat.E.)

*Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?*

"Hesabımı gizlemeye karar verdim." (Kat.A.)

"Sosyal medya profilinin (özel bilgilerin) herkese açık olmaması gerektiğini öğrendim." (Kat.Y.)

Katılımcıların uygulanan internet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasının onuncu oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular ve katılımcıların verdikleri yanıtlar ve yanıtların frekansları Tablo 27'de verilmiştir.

Tablo 27

*İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasının Onuncu Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular ve Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları*

| Sorular | Yanıtlar | Frekans (f) |
|---|---|---|
| 1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler? | Oturumun eğlenceli ve güzel geçmesi | 8 |
| | Oturumları değerlendirme | 2 |
| | Arkadaşlara olumlu şeyler söyleme | 2 |
| | Mutlu ve üzgün gruptan ayrılma | 2 |
| | İnterneti azaltma | 1 |
| | Yeni bilgiler öğrenme | 1 |
| 2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun? | Oturumun güzel geçmesi | 5 |
| | İnterneti azaltma | 4 |
| | Oturumları değerlendirme | 2 |
| | Yeni bilgiler öğrenme | 2 |
| | Güvenli internet kullanmayı öğrenme | 1 |
| | Kazanım elde etmeme | 1 |

Tablo 27 incelendiğinde katılımcılar onuncu oturumda kendileri için önemli olayların, "oturumun eğlenceli ve güzel geçmesi, oturumları değerlendirme, arkadaşlara olumlu şeyler söyleme, mutlu ve üzgün gruptan ayrılma, interneti azaltma, yeni bilgiler öğrenme" olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar "oturumun güzel geçmesi, interneti azaltma, oturumları değerlendirme, yeni bilgiler öğrenme, güvenli internet kullanmayı öğrenme" şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Bir katılımcı ise kazanım elde etmediğini belirtmiştir. Onuncu oturumda katılımcıların oturum amaçlarını değerlendirmeleri ve gruptan olumlu duygularla ayrılmaları bireysel amaç olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının onuncu oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur;

*Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?*

"Son gün ve son oturum. Ben bir yandan mutluyum bir yandan üzgünüm. Üzgünüm çünkü bir daha toplanamayacağız. Mutluyum çünkü bazı arkadaşları görmeyeceğim." (Kat.B.Ş)

"Çok iyi geçti, eğlendik. Oturumlar sayesinde interneti azalttım." (B.T.)

*Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?*

"Oturum bittiği için mutluyum çünkü bilmediğim şeyleri burada öğrendim." (Kat.Z.)

"İnterneti azaltığımı düşünüyorum. İnşallah böyle devam eder."(Kat.S.)

## 4.10. İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına İlişkin Genel Görüşlerine Yönelik Bulgular

Bilişsel-Davranışçı Terapi teknikleri kullanılarak geliştirilen internet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışması uygulamalarının etkisini değerlendirmek amacıyla son oturumun sonunda katılımcıların yaşantıları "Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu" (Çolakkadıoğlu, 2010) ile toplanmıştır. Formda yer alan ifadeler yapılan çalışmanın ismi düzenlenerek değiştirilmiştir. Katılımcılardan elde edilen bu dokümanlar araştırmacı tarafından doküman incelemesi yöntemiyle incelenmiştir. Grup sürecinin genel olarak değerlendirilmesi formunda altıncı ve sekizinci sorular açık uçlu sorular olup diğerleri 3'lü Likert tipidir. Bu nedenle altıncı ve sekizinci sorularda temalar araştırmacı tarafından çıkarılmıştır. Katılımcıların uygulanan İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasına ilişkin genel görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular, katılımcıların verdikleri yanıtlar ve yanıtların frekansları Tablo 28'de verilmiştir.

Tablo 28

*İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmasına İlişkin Genel Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Katılımcıların Verdikleri Yanıtlar ve Yanıtların Frekansları*

| | | **Evet** | **Hayır** | **Bilmiyorum** |
|---|---|---|---|---|
| 1 | İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim grubu öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı oldu. | 13 | | 1 |
| 2 | İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim grubu öğrencilerin duygularını açığa çıkarmalarına yardımcı oldu. | 10 | | 4 |
| 3 | İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim grubu aile, arkadaşlar ve öğretmenlerle ilgili konularda öğrencilerin yeni bazı şeyler öğrenmelerine yardımcı oldu. | 12 | 1 | 1 |
| 4 | İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim grubu internet kullanımımı kontrol altına almamda bana yardımcı oldu. | 12 | | 2 |
| 5 | Grup lideri İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim grubunu iyi yönetti. | 14 | | |
| 7 | Arkadaşlarıma İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim grubuna katılmalarını söyleyeceğim. | 14 | | |

Tablo 28 incelendiğinde deney grubunda yer alan katılımcılar tüm soruları cevaplamıştır. Katılımcıların uygulanan internet bağımlılığını önleme psikoeğitim grup uygulamalarına ilişkin görüşleri "İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim grubu öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı oldu" görüşüne 13 katılımcı "evet", 1 katılımcı "bilmiyorum" cevabını vermiştir. "İnternet Bağımlılığını Önleme psikoeğitim grubu öğrencilerin duygularını açığa çıkarmalarına yardımcı oldu" görüşüne 10 katılımcı "evet", 4 katılımcı ise "bilmiyorum" cevabını vermiştir. "İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim grubu aile, arkadaşlar ve öğretmenlerle ilgili konularda öğrencilerin yeni bazı şeyler öğrenmelerine yardımcı oldu." görüşüne 12 katılımcı "evet", 1 katılımcı "hayır", bir katılımcı ise "bilmiyorum" cevabını vermiştir. "İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim grubu internet kullanımımı kontrol altına almamda bana yardımcı oldu." görüşüne 12 katılımcı "evet", 2 katılımcı "bilmiyorum" cevabını vermiştir. "Grup lideri İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim grubunu iyi yönetti" görüşüne tüm katılımcılar "evet" cevabını vermiştir. "Arkadaşlarıma İnternet

Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim grubuna katılmalarını söyleyeceğim.” görüşüne ise tüm katılımcılar “evet” cevabını vererek görüşlerini belirtmişlerdir.

Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim grubu uygulamaları hakkında genelde olumlu düşüncelere sahip oldukları söylenebilir. Grup sürecinin genel olarak değerlendirilmesi formunda yer alan 2 açık uçlu soru ve katılımcıların verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur. Katılımcılara sorulan altıncı soru “internet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu yaşantısı sonunda öğrendiklerim” şeklinde açık uçlu bir sorudur. Deney grubunu oluşturan katılımcıların verdikleri yanıtlar ise şu şekildedir;

“İnterneti azaltmayı ve güvenli internet kullanımını öğrendim.” (Kat.1)

“İnterneti azaltma isteği oldu.” (Kat.2)

“İnterneti azalttım. Oturumlar ve oyular çok iyi geçti. Grup lideri çok iyiydi.”(Kat.3.)

“İnterneti azalttım ve hayatım daha iyi oldu.” (Kat.4)

“Sosyal medyayı herkese açık tutmamayı öğrendim.” (Kat.5)

“İnterneti azalttığımda daha verimli sonuçlar aldım. Uykum düzene girdi.”(Kat.6)

“İnterneti daha uygun şekilde kullanmak. Öncelik olarak derslerime çalışmak ve boş yere internet kullanmamak.” (Kat.7)

“İnterneti daha az kullanmayı, internete sadece ödev için girmeyi, sosyal medyayı gizli tutmayı ve tanımadığımız kişilerle iletişim kurmamayı öğrendim.” (Kat.8)

“İnternet kullanmadığımda güzel şeyler yapmayı öğrendim. Ders çalışmak, gezmek gibi.” (Kat.9)

“Düzenli internet kullanımını öğrendim.” (Kat.10)

“İnternet kullanımımı kontrol altına aldım ve ailemle daha çok vakit geçirdim.”(Kat.11)

“Sosyal medya profilimizi herkese açık tutmamayı öğrendim. İnterneti azalttım.”(Kat.12)

“İnterneti fazla kullanmamın zararlı olduğunu öğrendim.” (Kat.13)

“İnternet kullanımını azaltmamız gerektiğini, derslere daha verimli çalışmam gerektiğini ve aileme zaman ayırmam gerektiğini öğrendim.” (Kat.14)

Katılımcıların yanıtları incelendiğinde öğrencilerin internet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu yaşantısı sonunda internet kullanımlarını azaltıp daha düzenli internet

kullandıkları, güvenli internet kullanımını öğrendikleri, aileleriyle daha çok vakit geçirdikleri, derslerine daha çok çalışmaya başladıkları görülmüştür.

Katılımcılara sorulan sekizinci soru "internet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubunun daha iyi işlemesi için önerilerim" şeklinde açık uçlu bir sorudur. Katılımcıların yarısı çalışmanın iyi olduğunu bu sebeple önerilerinin olmadığını belirtirken, iki öğrenci diğer arkadaşlarına da önereceğini söylemiş, beş öğrenci ise gruba çok konuşan öğrencilerin alınmamasının daha iyi olacağını belirtmiştir. İki öğrencinin verdiği yanıtlar aşağıda verilmiştir;

> "Çok iyi çalıştık, derslere ödevlere odaklanmaya başladım. Bu çalışmayı arkadaşlarıma önereceğim."(Kat.3)

> "Çok konuşan öğrencilerin gruba alınmaması daha iyi olur." (Kat.8)

## 4.11. İnternet Bağımlılığı ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Anne/Babaların Aldıkları Eğitim Sonrası Görüşlerine Dair Nitel Bulgular

Deney grubundaki öğrencilerin velilerinden çalışmaya gönüllü 8 anne/baba internet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda grup eğitimine alınırken, kontrol grubundaki öğrenci velilerinden 6 anne/baba grup eğitimi almaya gönüllü olmuştur. Öğrenci oturumlarına başlandıktan sonra toplamda 14 anne/baba ile iki hafta arayla 3 oturumluk bilgilendirme eğitimleri yapılmıştır.

Çocuklara ve ailelere verilen eğitim bittikten sonra bu eğitimlerle ilgili ailelerin görüşlerini incelemek amaçlı odak grup görüşmesi yapılmıştır. Odak grup görüşmesine deney grubu velilerinden 4, kontrol grubu velilerinden 5, toplamda 9 veli katılmıştır. Odak grup görüşmesine katılan 9 veliden 2'sini baba, 7'sini anne oluşturmuştur.

Araştırmada araştırmacılar tarafından geliştirilen görüşme formu kullanılmıştır. Formda 6 adet soru yer almaktadır. Bu sorulardan bir tanesi deney grubundaki öğrenci velilerine yönelik hazırlanmış olup diğer sorular tüm katılımcılara sorulmuştur. Yapılan görüşmelerden elde edilen veriler, içerik analizine tabi tutulmuştur.

Yapılan analizler katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda tablolaştırılmıştır. Aynı zamanda her soru için seçilen iki katılımcının görüşleri verilmiştir. Katılımcılar için V.1, V.2…V.9 kısaltmaları kullanılmıştır. Anne/babalara ilk olarak "Grup oturumların bitmesiyle ilgili neler hissediyorsunuz?" sorusu sorulmuştur. Verilen yanıtlar ve frekansları Tablo 29'da verilmiştir.

Tablo 29

*Anne/Babaların Grup Oturumlarının Bitmesiyle İlgili Hissettiği Duygular ve Frekansları*

| **Yanıtlar** | **Frekans (f)** |
|---|---|
| Gruba katılmaktan, bilgilenmekten dolayı mutluluk | 6 |
| Grubun bitmesinden kaynaklı üzüntü | 6 |
| Aynı sorunu yaşayanlarla bir arada olduğundan rahatlık | 1 |
| Burukluk | 1 |

Tablo 29 incelendiğinde anne/babaların grup oturumlarının bitmesiyle beraber "gruba katılmaktan, bilgilenmekten dolayı mutluluk, grubun bitmesinden kaynaklı üzüntü, aynı sorunu yaşayanlarla bir arada olduğundan rahatlık ve burukluk" yaşadıkları görülmektedir.

İki katılımcının grup oturumlarının bitmesiyle ilgili hissettikleri konusundaki görüşleri aşağıda verilmiştir;

> "Güzel oldu, güzel şeyler paylaştık, güzel bir şekilde bilgilendik, çocuklarımızla da iyi diyaloglarımız oldu. Aldığımız bilgiler güzeldi. Burada öğrendiğimiz şeyleri çocuklara da uyguladık. Neden kötü şeyler hissedelim ki çocuklarımız için buradayız. Bu yüzden mutluyum. (V.1)

> "Ben biraz üzüldüm. Niye üzüldüm çünkü burada iyi bir diyaloğumuz oldu, fikir alışverişimiz oldu arkadaşlarla. Çocuklarımız nasıl arkadaş seçiyorsa biz de burada arkadaş olduk en azından. Bu yönden üzüldüm…"(V.4)

Görüşmeye katılanlara sorulan ikinci soru "İnternet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda verilen eğitim çalışmasının bitiminde genel olarak süreçten elde ettiğiniz kazanımlara ilişkin kişisel değerlendirmeleriniz nelerdir?" şeklinde olmuştur. Anne/babaların verdikleri yanıtlar ve frekansları Tablo 30'da verilmiştir.

Tablo 30

*Anne/Babaların Grup Sürecinden Elde Ettikleri Kazanımlara İlişkin Kişisel Değerlendirmeleri ve Frekansları*

| **Yanıtlar** | **Frekans(f)** |
|---|---|
| Çocukla etkili iletişim kurmayı öğrenme | 5 |
| Çocukla karşılıklı etkileşim (fikir alışverişi, beklentiler) içinde olmayı öğrenme | 4 |
| İnternetin bilinçli ve kontrollü kullanımını öğrenme | 4 |
| Çocuğa, aileye zaman ayırmayı öğrenme | 2 |
| Çocuğa ceza yerine kural koymayı öğrenme veya çocuğu serbest bırakma | 2 |

Tablo 30 incelendiğinde anne/babaların grup sürecinden elde ettikleri kazanımlara ilişkin kişisel değerlendirmelerinin "çocukla etkili iletişim kurmayı öğrenme, çocukla karşılıklı etkileşim (fikir alışverişi, beklentiler) içinde olmayı öğrenme, internetin bilinçli ve kontrollü kullanımını öğrenme, çocuğa, aileye zaman ayırmayı öğrenme, çocuğa ceza yerine kural koymayı öğrenme veya çocuğu serbest bırakma" olduğu görülmektedir.

İki katılımcının grup sürecinden elde ettikleri kazanımlara ilişkin kişisel değerlendirmeleri konusundaki görüşleri aşağıda verilmiştir;

> "İnternetin hayatımızda gerektiği kadar kullanılması. Eskiden nasıl insanlar telefon yok internet yok televizyon yok sohbet ortamı gaz lambası altında hatta çıra yanıyordu. O zamanlar daha güzeldi daha mutluydu daha hoştu şimdi ne kadar sanal alem geniş ne kadar internet ağı geniş o kadar sıkıntı. İletişimde kopukluk oluyor. Önemli olan bu toplantıda benim gördüğüm çocuğa ve aileye ayıracak zamanın ne kadar önemli olduğu." (V.3)

> **"**Biz de alışverişe gittik, yemek yaptık, pikniğe gittik, maç yaptılar onu izledik, güzel oldu. Çocuklarımızla iletişimimiz değişti. Oğlumla daha iyi anlaşıyorum, sözümü dinliyor. Önceden sert cevap veriyordu, şimdi düzgün cevap veriyor." (V.8)

Görüşmeye katılanlara sorulan üçüncü soru "Grupta öğrendiklerinizi yaşamınızda nasıl kullanmayı düşünüyorsunuz?" şeklinde olmuştur. Anne/babaların verdikleri yanıtlar ve frekansları Tablo 31'de verilmiştir.

Tablo 31

*Anne/Babaların Grupta Öğrendiklerini Yaşamlarında Nasıl Kullanmayı Düşündüklerine Dair Görüşleri ve Frekansları*

| **Yanıtlar** | **Frekans (f)** |
|---|---|
| Ailecek ortak görüş içinde karar alarak | 3 |
| Öğrendikleriyle çevredekilere yardımcı olarak | 3 |
| Çocuğu dinleyip değer vererek | 3 |
| Grupta öğrendiklerini uygulamaya devam ederek | 2 |
| Öğrendiklerini küçük çocuğuna uygulayarak | 1 |

Tablo 31 incelendiğinde anne/babaların grupta öğrendiklerini yaşamlarında "ailecek ortak görüş içinde karar alarak, öğrendikleriyle çevredekilere yardımcı olarak, çocuğu dinleyip değer vererek, grupta öğrendiklerini uygulamaya devam ederek, grupta öğrendiklerini uygulamaya devam ederek, öğrendiklerini küçük çocuğuna uygulayarak" kullanmayı düşündükleri görülmektedir.

İki katılımcının grupta öğrendiklerini yaşamlarından nasıl kullanmayı düşündüklerine dair görüşleri aşağıda verilmiştir;

> "Bundan sonra aynı şekilde devam edeceğiz… Ben bir de verdiğiniz broşürü okudum, kızım da okudu. Orada öğrendiklerimi uygulamaya devam edeceğim."(V.5)

> "Artık kendi çocuğuma değer vermeyi öğrendim. Çocuğum bir şey söylediğinde onu dinlemeyi. Ne demek istediğini dinlemeyi öğrendim. Biri bana "Çocuğum şöyle yapıyor böyle yapıyor, internet bağımlısı, televizyonun başından kalkmıyor." dediğinde ona ufak da olsa yardımcı olmaya çalışırım. En azından kendi çevremdeki çocukları nasıl düzeltebileceğimi ya da başkalarına nasıl yardımcı olabileceğimi öğrendim."(V.6)

Görüşmeye katılanlara sorulan dördüncü soru "İnternet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda verilen eğitim uygulamalarının etkililiğine ilişkin görüşleriniz nelerdir?" şeklinde olmuştur. Anne/babaların verdikleri yanıtlar ve frekansları Tablo 32'de verilmiştir.

Tablo 32

*İnternet Bağımlılığı ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Verilen Eğitim Uygulamalarının Etkililiğine İlişkin Anne/Babaların Görüşleri ve Frekansları*

| **Yanıtlar** | **Frekans (f)** |
|---|---|
| Çocukla etkili iletişim kurmanın değişim yaratması | 6 |
| Güvenli internet kullanımını öğrenmenin etkili olması | 2 |
| Çocukla sakin konuşmaya başlama | 1 |
| Kuralda sabit kalmayı öğrenme | 1 |
| Çocuğun fikrine önem vermeye başlama | 1 |
| Çocuğu kısıtlamak yerine serbest bırakma | 1 |
| Değişim olmaması | 1 |

Tablo 32 incelendiğinde internet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda verilen eğitim uygulamalarının etkililiğine ilişkin anne/babaların görüşlerinin "çocukla etkili iletişim kurmanın değişim yaratması, güvenli internet kullanımını öğrenmenin etkili olması, çocukla sakin konuşmaya başlama, kuralda sabit kalmayı öğrenme, çocuğun fikrine önem vermeye başlama, çocuğu kısıtlamak yerine serbest bırakma" şeklinde olduğu görülmektedir. Bir katılımcı ise eğitimin değişim yaratmadığını belirtmiştir.

İki katılımcının İnternet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda verilen eğitim uygulamalarının etkililiğine ilişkin görüşleri aşağıda verilmiştir;

> "Biz rayına oturtturduk kızım söz dinlemeyi öğrendi. Söz dinlemiyordu, belki de ergenliğin verdiği bir şey, bayağı agresif, sinirliydi. Ama şimdi söz veriyor. Ben onu elimden geldiğince büyük bir sabırla dinliyorum. Çok şükür bana anlatıyor. 'Okulda şöyle oldu, böyle oldu.' Sabahtan başlıyor, 4'e kadar ne olduğunu anlatıyordu... Bir de burada kısa bir video izlemiştik. Kişisel bilgini, resmini, adresini ulu orta herkese söyler misin? Panoya yazıp kapının önüne koyar mısın? İnstagramı kapattı mesela. İnstagram kullanıyordu, Facebook'u yoktu. Onu kendisi kapattı. Resimlerini koyuyordu. Yabancı birinden teklif gelmiş. 'Anne bak bu adam kim?' dedi. Anlattım ben de izlediklerimizi sonra İnstagramını kapattı…internet kullanımını bayağı bir azalttık." (V.5)

> "Beni çok etkiledi. Çocuğum görmediği için çok etkili olmuyor onda ama ben en azından ne yapabileceğimi öğrendim, bu konuda bilgilendim. Onları yapmaya çalışacağım. (*Öğrendiğiniz konular neler*?) Mesela sen değil de ben dilini kullanmak, kuralda sabit kalmak. Bir de diyalog önemli benim için çocuğun fikirlerine de önem vermek gerekiyor." (V.4)

Görüşmeye katılanlara sorulan beşinci soru "Çocuklarınızın aldığı eğitim sonrasında psikoeğitim çalışmasının etkililiğine yönelik görüşleriniz nelerdir? Eğitim

sonrasında internet kullanımı konusunda çocuklarınızda gözlemlediğiniz davranış değişiklikleri nelerdir?" şeklinde olmuştur. Bu soru deney grubu öğrencilerinin anne/babalarına yönelik hazırlanmış bir soru olup verilen yanıtlar ve frekansları Tablo 33'te verilmiştir.

Tablo 33

*Anne/Babaların Çocuklarına Verilen Eğitim Sonrasında İnternet Kullanımı Konusunda Çocuklarında Gözlemlediği Davranış Değişikliklerine İlişkin Görüşleri ve Frekansları*

| **Yanıtlar** | **Frekans (f)** |
|---|---|
| Çocuğun internet kullanımında azalma | 3 |
| İnternetin mola vererek kullanımı | 2 |
| Çocuğun ders çalışması | 2 |
| Karşılıklı iletişimde düzelme | 2 |
| Çocuğun söz dinlemesi | 1 |
| Yerinde ve zamanında internet kullanımı | 1 |
| Çocukla kaliteli zaman geçirme | 1 |
| Çocuğun hırçınlığında azalma | 1 |

Tablo 33 incelendiğinde anne/babaların çocuklarına verilen eğitim sonrasında internet kullanımı konusunda çocuklarında gözlemlediği davranış değişikliklerine ilişkin görüşlerinin "çocuğun internet kullanımında azalma, internetin mola vererek kullanımı, çocuğun ders çalışması, karşılıklı iletişimde düzelme, çocuğun söz dinlemesi, yerinde ve zamanında internet kullanımı, çocukla kaliteli zaman geçirme, çocuğun hırçınlığında azalma" şeklinde olduğu görülmektedir.

İki katılımcının çocuklarının aldığı eğitim sonrasında psikoeğitim çalışmasının etkililiğine yönelik görüşleri ile internet kullanımı konusunda çocuklarına gözlemlediği davranış değişikliklerine ilişkin görüşleri aşağıda verilmiştir;

> " Ben iletişimde daha sıkı fıkı olduğumuza inanıyorum. Daha önceden pek vakit ayırmıyorduk sanırım benim de hatalarım var…Benimle vakit geçirmek istediğini daha çok söylüyor "Şunu yapalım mı?" mesela plan yapıyor birkaç gündür "plan yapsak mı akşam? Ertesi gün şunu mu yapsak? Hafta sonu şunu mu yapsak?" ben de uymaya çalışıyorum. İletişim anlamında daha iyi olduğunu düşünüyorum. Öncesi ve sonrası olarak baktığımızda daha çok vakit geçiriyoruz. İnternet konusunda hala telefon elinden düşmüyor. Sürekli uyarmam gerekiyor. "Hadi telefonunu bırak, konuşalım." diye diye tamam diyor artık. Dinliyor ama, beni dinlemeyip odasına da gidebiliyordu "Benim internette işim var" diye. Ama bırakıyor iletişime başlıyoruz. İletişimimizde bir kopukluk vardı önceden. O sadece internet dünyasındaydı, sosyal medyaya çok takıntılıydı, instagramda yaşıyor gibi

bir durum vardı. Odasından hiç çıkmıyordu. Şimdi değişti işte bu eğitimden sonra daha çok konuşabiliyoruz. Kendisi de dinliyor beni." (V.7)

"Şimdi hırçınlığımız biraz daha az. Ya büyüyorlar ya bir şeylerin gerçekten farkına vardılar. Ben de ona karşı değiştim biraz daha hırçındım. Ben de geri plana attım kendimi. Şimdi kendine bırakıyorum durum ve vaziyetleri kendi şartları altında yürütmesini istiyorum açıkçası.… Yerinde ve zamanında internet kullanımının ne demek olduğunu artı anne baba ilişkisinin kendi çapında daha ağır bastığını büyüklerin bir nevi görmüş geçirmiş insanlar oldukları için biz örneğiz size onu demeye getirdim kendisine. Bu şekilde sanki biraz daha farkına vardı. Biraz daha değişime uğradı." (V.9)

Görüşmeye katılanlara sorulan altıncı soru "Son olarak yaptığımız çalışmalarla ilgili söylemek istediğiniz bir şey var mı?" şeklinde olmuştur. Anne/babaların verilen yanıtlar ve frekansları Tablo 34'te verilmiştir.

Tablo 34
*Anne/Babaların Yapılan Çalışmayla İlgili Son Olarak Söylemek İstediklerine Dair Görüşleri ve Frekansları*

| **Yanıtlar** | **Frekans (f)** |
|---|---|
| Çocukla ailenin bir arada olduğu bir oturumun yapılması | 4 |
| Çocukla beraber eğitime katılmak | 3 |
| Çocukların da eğitim alması (kontrol grubunun cevabı) | 2 |
| Etkinliklerin daha sık yapılması | 2 |
| Eğitimin tüm okula verilmesi | 1 |
| Aile-çocuk bağlarını güçlendirme çalışmalarının yapılması | 1 |
| Ders çalışma, çocuğun gelişimiyle ilgili konuların görüşülmesi | 1 |

Tablo 34 incelendiğinde anne/babaların yapılan çalışmayla ilgili son olarak söylemek istediklerine dair görüşleri "çocukla ailenin bir arada olduğu bir oturumun yapılması, çocukla beraber eğitime katılmak, çocukların da eğitim alması (kontrol grubunun cevabı), etkinliklerin daha sık yapılması, eğitimin tüm okula verilmesi, aile-çocuk bağlarını güçlendirme çalışmalarının yapılması, ders çalışma, çocuğun gelişimiyle ilgili konuların görüşülmesi" şeklinde olmuştur.

İki katılımcının yapılan çalışmayla ilgili on olarak söylemek istediklerine ilişkin görüşler aşağıda verilmiştir;

"Çocuklarla beraber bu toplantılara katılsak daha iyi olmaz mıydı hocam? Çünkü sorunum ne benim çocuğum. Ben öğreniyorum bazı şeyleri faydasını da görüyorum

ama çocuğuma hiçbir şekilde anlatamıyorum. Bir eksiklik illa oluyor. Her zaman değil mesela bir seansına. Çünkü onlar da merak ediyor. Aynı zamanda bu etkinlikler daha sık olsa daha iyi olur." (V.2)

"Keşke bütün okul bilinçlendirilse. Keşke bütün okuldaki velilerin hepsi bir araya gelip tartışsa. Hocam sınıf sınıf alınsa. Belirli seçilmiş öğrencilerin velileri burada. Ama bütün sınıflarda %80-90'ı bu sorunları yaşıyor. İnternet sorunu olmasa çocuklarla bağ sorunu var. Çocukları anlama ve iletişim kurma sorunu var... Biz burada hata yapıyoruz, tüm veliler burada hata yapıyor. Çünkü bütün veliler çalışıyor, geliyor eve çocuk bir şey söylediği zaman 'Off tamam seni mi dinleyeceğim, sus, git odana.' Çocuk ne yapacak? Gidiyor bilgisayar başına ya da dışarı çıkıyor başka şeyler arıyor." (V.6)

# BÖLÜM V

## TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde ergenlere uygulanan internet bağımlılığını önleme psikoeğitim programının ve ailelere verilen internet bağımlılığını önleme ve güvenli internet kullanımı çalışmasının öğrencilerin problemli internet kullanımı, online sosyal etkileşim tercihi, duygu düzenleme, yetersiz öz-düzenleme ve olumsuz sonuçlar boyutları üzerindeki etkisine ilişkin elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Aynı zamanda araştırmanın nitel boyutunda oturumlarda uygulanan dokümanlar ve odak grup görüşme sonuçları tartışılıp yorumlanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde ergenlere verilen internet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasının problemli internet kullanımı ve onun boyutlarından olumsuz sonuçlar üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu ve bu etkinin uzun süreli kalıcı olduğu görülmüştür. Sadece ailelere verilen eğitimin ise yalnızca problemli internet kullanımının boyutlarından olan olumsuz sonuçlar üzerindeki etkisinin anlamlı olup bu etkinin uzun süreli kalıcı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca hem kendisi hem ailesi eğitim alan ergenlerin problemli internet kullanımı, duygu düzenleme ve online sosyal etkileşim tercihi boyutlarının anlamlı olarak düştüğü ve bu etkinin uzun süreli kalıcı olduğu görülmüştür.

Araştırmanın nitel boyutunda ise grup liderinin gözlemleri sonucunda katılımcılara verilen puanların ortalamanın üzerinde olduğu görülmüştür. Katılımcıların her bir oturumdaki görüşleri ile oturum sonundaki genel görüşleri incelendiğinde oturumlarda öğretilen uygulamaların öğrenciler tarafından anlaşıldığı ve oturum amaçlarına uygun cevaplar verdikleri gözlenmiştir. Anne/babaların odak grup görüşme sorularına verdikleri yanıtlar incelendiğinde ailelere internet bağımlılığını önleme ve güvenli internet kullanımı konusunda verilen çalışmanın aile ve ergen arasındaki iletişimi arttırma, öğrencilerin internet kullanımında azalma, çocuğun fikrine değer vermeye başlama, güvenli internet kullanımını öğrenme gibi konularda etkili olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen nicel ve nitel bulguların tartışılması ve yorumlanması aşağıda başlıklar halinde sunulmuştur.

## 5.1. Ergen Eğitimi Grubunun Problemli İnternet Kullanımlarının Nicel ve Nitel Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Bu bölümde internet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasının lise öğrencilerinin problemli internet kullanımları üzerindeki etkisi ve bu etkinin uzun süreli kalıcılığını test etmek üzere oluşturulan denencelere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Söz konusu denencelere ait yapılan istatistiksel analizler sonucunda internet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasının deney grubundaki öğrencilerin problemli internet kullanımlarında ve olumsuz sonuçlar puanlarında anlamlı bir etkisinin bulunduğu ve bu etkinin uzun süreli kalıcılığının izleme ölçümünde de devam ettiği görülmüştür.

İnternet bağımlılığını bilişsel davranışçı terapi yöntemleriyle tedavi etme ve önleme programlarında; internet kullanımının günlük kayıtlarını tutmayı öğrenme, zamanı yönetme stratejilerini öğrenme; internetin yararlarının ve zararlarının farkına varma; öz-farkındalığı ve başkalarına olan farkındalığı ve kişinin çevresindekilere karşı farkındalığını artırma; belirli internet uygulamaları, duygusal durum, uyumsuz düşünceler ve yaşam olayları gibi internetteki aşırı davranışların tetikleyicilerini tanımlama ve onların nasıl değişeceğini öğretme; kas veya nefes germe-gevşetme egzersizlerini kullanarak internet erişimiyle ilgili dürtü kontrolü ve duygu yönetimini öğrenme; kişilerarası ilişkileri ve etkileşim becerilerini geliştirme, alternatif aktivitelere ilgiyi geliştirme konuları yer almaktadır (Kwon ve Kwon 2002; Lee, 2001; Young, 2007, 2011).

Yukarıda belirtilen kuramsal bilgiler dikkate alındığında araştırmada uygulanan müdahale programı oturumlarında, katılımcılara internet kullanımını azaltma yönünde teknikler kullanıldığı, onları oturuma hazırlamak için ısınma oyunları oynandığı ve grup içindeki iletişimi güçlendirmek adına üyelerin desteklendiği durumundan yola çıkarak grup oturumlarının öğrenciler üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Tüm bunların yanı sıra grup oturumları sırasında sunulan ev ödevleri ile oturumlarda sunulan bilgiler ve uygulamaların pekişmesini sağlayarak üyelerin gelişimlerini desteklenmiştir. Grup oturumlarında süreçte yapılan çalışmalardan üyelerin nasıl etkilendiklerini ifade etmeleri için kendilerine sunulan "Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu" isimli formlardan elde edilen sonuçlara göre, üyeler en fazla internetin zararları hakkında bilgilenme, internet kullanımını azaltmada amaç belirlemeyi öğrenme, internet bağımlılığına sebep olan olumsuz otomatik düşünceleri tanıma ve onlara müdahale

etmeyi öğrenme, nefes ve kas germe-gevşetme egzersizleriyle internet erişimiyle ilgili dürtü kontrolünü öğrenebilme, kendini planlayarak sosyal ve sportif faaliyetlere yönelmeye başlama ve güvenli internet kullanımı konusunda farkındalık kazanma gibi beceriler elde ettiklerini belirtmişlerdir. Oturumlar bittikten sonra uygulanan "Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu"nda ise öğrencilerin internet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu yaşantısı sonunda internet kullanımlarını azaltıp daha düzenli internet kullandıkları, güvenli internet kullanımını öğrendikleri, aileleriyle daha çok vakit geçirdikleri, derslerine daha çok çalışmaya başladıkları görülmüştür. Araştırma bulguları ve öğrencilerin ifadeleri dikkate alındığında yapılan çalışmaların öğrenciler üzerinde etkili olduğu ve bu etkinin de kalıcı olduğu söylenebilir.

Alanyazında internet bağımlılığını önlemeye yönelik yapılan deneysel nitelikli araştırmalar (Berber Çelik, 2016; Berdibayeva vd., 2016; Han, Kim, Lee ve Renshaw 2012; Kim, 2008; Liu vd., 2015; Li vd., 2017; Park vd., 2014; Rooij vd., 2012; Shek vd., 2009) incelendiğinde araştırmadan elde edilen sonucu çoğu araştırmanın da desteklediği görülmektedir. Bu araştırmalarda da internet bağımlılığını önlemeye odaklanan müdahalelerin ergenlerin internet kullanımlarını azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Araştırmada aynı zamanda İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasının öğrencilerin olumsuz sonuçlar puanlarında anlamlı bir etkisinin bulunduğu ve bu etkinin uzun süreli kalıcı olduğu görülmüştür. Olumsuz sonuçlar Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2'de, "internet kullanımından kaynaklanan kişisel, sosyal ve mesleki sorunlar yaşanması" olarak tanımlanmaktadır (Caplan, 2010). Aynı zamanda internet bağımlılığının tanı ölçütlerinden biri de olumsuz sonuçlar alt boyutunda belirtildiği gibi kişinin internet kullanımı sebebiyle işinde, derslerinde, ailesiyle, arkadaşlarıyla vs. sorunlar yaşamasıdır (Baubeta vd., 2015; Caplan, 2002, 2010; Demetrovics vd., 2008; Goldberg, 1999; Meerkerk vd., 2009; Shapira vd., 2003; Tao vd., 2009; Young, 1996). Bu sebeple psikoeğitim çalışmasına katılan öğrencilere internet kullanmak yerine alternatif etkinlikler belirlemeleri yönünde bir oturum (3.oturum) yapılmıştır. Öğrenciler bu oturumda ailelerini, arkadaşlarını, spor yapmayı, ders çalışmayı ve dışarıda oynamayı ihmal ettiklerini belirtmişlerdir. Bu doğrultuda öğrencilere ihmal ettikleri etkinlikleri yerine getirmeleri yönünde ödev verilmiştir. Üçüncü oturum sonu süreç değerlendirme formunda öğrencilerin çoğunluğu "internet yerine sosyal, sportif faaliyetlere yönelmek" istediklerini belirtmiş ve bir sonraki oturumda (4. oturum) öğrenciler aileleriyle, arkadaşlarıyla ve dersleriyle daha çok

ilgilendiklerini grup ortamında paylaşmışlardır. Psikoeğitim çalışmasında yapılan bu oturumun öğrencilerin olumsuz sonuçlar puanlarında düşüşe ve bu düşüşün kalıcılığına yardımcı olduğu söylenebilir.

İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasına katılan katılımcıların oturumlardaki yaşantılarına ilişkin görüşleri incelendiğinde her oturumun amacına ulaştığı, öğrencilerin internet kullanımlarını azaltma ve interneti daha bilinçli kullanma konularında çalışmayı faydalı buldukları görülmüştür. İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasına katılan katılımcıların oturumlardaki yaşantılarına ilişkin genel görüşleri incelendiğinde ise öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim grubu yaşantısı sonunda internet kullanımlarını azaltıp daha düzenli internet kullandıkları, güvenli internet kullanımını öğrendikleri, aileleriyle daha çok vakit geçirdikleri, derslerine daha çok çalışmaya başladıkları görülmüştür. Bu durumda ergenlere uygulanan İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasının araştırmanın nicel boyutunda olduğu gibi öğrencilerin görüşleri açısından da internet kullanımını azaltma konusunda faydalı olduğu söylenebilir.

İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasının öğrencilerin online sosyal etkileşim tercihi, duygu düzenleme ve yetersiz öz düzenleme puanlarında anlamlı bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür. İnternet kullanan ergenler yüz yüze ilişkileri öteleyip interneti sosyal destek sağladıkları kaynaklar arasında ilk sıralara koymaktadırlar (Caplan, 2002). Bu gruptaki öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim programında "İnternet Yerine Alternatif Etkinlikler Belirleme" (3. Oturum) etkinliği dışında öğrencilerin yüz yüze iletişim becerilerini geliştirecek etkinlik bulunmamaktadır. Bu durum öğrencilerin online sosyal etkileşim tercihi puanlarında düşüş olmamasının sebebi olabilir. Programa bu konuda başka etkinliklerin eklenmesinin online sosyal etkileşim boyutunda fark yaratabileceğini düşündürmektedir.

Duygu düzenleme "bireyin hedeflerini gerçekleştirmek için özellikle yoğun ve şiddetli özellikleri olan duygusal tepkilerini izlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesinden sorumlu dış ve iç süreçlerden oluşan bir durum" olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994, s. 27-28). Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2 (Caplan, 2010)'de ise "olumsuz duygu durumundan kurtulmak için internetin kullanılması" olarak tanımlanmaktadır. Bireyler duygularını etkileme, onlara ne zaman sahip olacağı girişiminde bulunma ve bu duyguları nasıl yaşayacağına ya da ifade edeceğine karar verme yeteneğine sahiptirler (Gross, 1998). Bu sebeple de

duygularını düzenlemekte zorlanan bir ergenin internete girerek kendini daha mutlu hissetmesi beklenebilir. Ercengiz ve Şar (2017)'ın yaptığı çalışmada da ergenlerde duygu düzenlemenin internet bağımlılığını yordadığı ve duygularını işlevsel olarak düzenleyemeyen ergenlerin interneti daha sık kullandığı sonucu ortaya koyulmuştur. Ergenlere uygulanan İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasının olumsuz duygu durumlarını düzenleme yeteneği konusunda ergenlerde fark yaratmamasının sebebi grup çalışmalarında daha çok Bilişsel-Davranışçı Terapi tekniklerine ağırlık verilmesiyle açıklanabilir. Ayrıca duygu düzenleme; duyguları tanıma, fark etme, anlama gibi konuları içerdiğinden daha kapsamlı ve daha fazla zaman alan etkinliklerin uygulanmasıyla ergenlerde fark yaratabilecek bir boyuttur. Bu sebeple daha uzun süreli ve duygu düzenleme konusunda yapılacak bir çalışmayla ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılık yaratabileceği düşünülmektedir.

Yetersiz öz düzenleme, bilişsel meşguliyet ve kompulsif internet kullanımı alt ölçeklerini içermekte olup "kişinin online davranışlarını düzenleme veya kontrol etme yetersizliği ve zihninin internetle sürekli meşgul olması" olarak tanımlanmaktadır (Caplan, 2010). Ergenlere uygulanan İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasında Bilişsel-Davranışçı Terapi tekniklerine ağırlık verilerek ergenlerin internetle alakalı davranışlarını ve olumsuz otomatik düşüncelerini düzenlemek amaçlandığı halde yetersiz öz düzenleme boyutunda anlamlı fark çıkmaması dikkat çeken bir bulgudur. Alanyazın incelendiğinde bilişsel meşguliyet ve kompulsif internet kullanımının internet bağımlılığının patolojik boyutlarıyla ilgili olduğu görülmektedir (Meerkerk vd., 2009; Shapira vd., 2003; Tao vd., 2009; Young, 1996; Young ve Abreu, 2011). Ergenlere uygulanan çalışma, psikoeğitim programı olması sebebiyle problemli internet kullanan ergenlere yönelik bilgi ve beceri kazandırma ve internet bağımlılığına doğru giden süreci önleme odaklıdır. Bilişsel-Davranışçı Terapi, patolojik internet kullanımını tedavi etmek için kullanılsa da bu çalışmada kullanılan tekniklerin yetersiz öz düzenleme boyutunda eksik kaldığı görülmektedir. Programın daha uzun süreli olmasıyla ya da bilişsel tarafına daha çok ağırlık verilmesiyle yetersiz öz düzenleme boyutunda fark yaratabileceği söylenebilir.

Genel olarak bakıldığında İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışması online sosyal etkileşim, duygu düzenleme ve yetersiz öz düzenleme boyutlarında eksikleri olsa da öğrencilerin problemli internet kullanımlarında ve olumsuz sonuçlar boyutunda fark yarattığı görülmektedir. Online sosyal etkileşim, duygu düzenleme ve

yetersiz öz düzenleme boyutların daha kapsamlı ele alınarak programın yeniden düzenlenmesi sağlanabilir.

## 5.2. Aile Eğitimi Grubunun Problemli İnternet Kullanımlarının Nicel ve Nitel Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Bu bölümde sadece ailelere verilen internet bağımlılığını önleme ve güvenli internet kullanımı grup çalışmasının lise öğrencilerinin problemli internet kullanımları üzerindeki etkisi ve bu etkinin uzun süreli kalıcılığını test etmek üzere oluşturulan denencelere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Söz konusu denencelere ait yapılan istatistiksel analizler sonucunda ailelere verilen internet bağımlılığını önleme ve güvenli internet kullanımı grup çalışmasının öğrencilerin problemli internet kullanımının alt boyutlarından olan olumsuz sonuçlar puanlarında anlamlı bir etkisinin bulunduğu ve bu etkinin uzun süreli kalıcılığının izleme ölçümünde de devam ettiği görülmüştür.

Ailelerle yapılan internet bağımlılığını önleme ve güvenli internet kullanımı grup çalışmasında ailelerin çocuklarıyla daha çok vakit geçirmesi ve iletişimlerini güçlendirmesi yönünde etkinliklere ağırlık verilmiştir. Alanyazın incelendiğinde aileleriyle daha çok vakit geçiren, güçlü ailesel bağları olan ve ailesiyle daha kolay iletişim kuran ergenlerin internet bağımlısı olma durumlarının daha düşük olduğu görülmektedir (Chen, Li, Bao, Yan, Zhou, 2015; Cho ve Cheon, 2005; Ding, Li, Zhou, Dong ve Luo, 2017; Li, Garland ve Howard, 2014; Soh, Chew, Koay ve Ang, 2018; Xu vd., 2014). Aile eğitimi grubunda olan öğrencilerin problemli internet kullanımlarında anlamlı bir düşüş olmasa da aileleriyle yaşadıkları sorunların azaldığı görülmektedir. Bu da araştırmadan elde edilen sonucu çoğu araştırmanın desteklediğini göstermektedir. Ailelerle yapılan odak grup görüşmesi sonucunda da internet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda verilen eğitim uygulamalarının etkililiğine ilişkin anne/babalar; çocukla etkili iletişim kurmanın değişim yarattığını, çocuklarıyla sakin konuşmaya başladıklarını, çocuğun fikrine önem vermeye başladıklarını, çocuğu kısıtlamak yerine serbest bıraktıklarını belirtmişlerdir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde internet bağımlısı ergenlerin ailelerine eğitim vermenin öğrencide internet kullanımından kaynaklanan kişisel, sosyal ve mesleki sorunları azaltabileceği söylenebilir.

Ailelere verilen internet bağımlılığını önleme ve güvenli internet kullanımı grup çalışmasının lise öğrencilerinin genel internet bağımlılık düzeyi, online sosyal etkileşim tercihi, duygu düzenleme ve yetersiz öz düzenleme boyutlarında anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Ailelere verilen eğitimde daha çok aile içi iletişim becerilerini geliştirip çocukla etkili iletişim kurma ve güvenli internet kullanımı konusunda aileleri bilgilendirmeye odaklanılmıştır. Ayrıca bu ailelerin çocukları eğitim almadığı için aile eğitimi grup çalışmalarında öğrenilen bilgileri çocuğa aktarma konusunda aileler zorluk yaşadıklarını ve çocuklarının da eğitim almasının daha etkili olacağını odak grup görüşmesinde dile getirmişlerdir. Online sosyal etkileşim tercihi, duygu düzenleme ve yetersiz öz düzenleme boyutlarının tek başına ailelerle çalışıldığında öğrenciyi dolaylı yoldan etkileme konusunda yetersiz kaldığı görülmektedir. Olumsuz sonuçlar dışında diğer boyutlarda anlamlı fark çıkmaması bu sebeple açıklanabilir.

### 5.3. Aile-Ergen Eğitimi Grubunun Problemli İnternet Kullanımlarının Nicel ve Nitel Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Bu bölümde hem ailelere hem öğrencilere verilen eğitimin öğrencilerin problemli internet kullanımına etkisi ve bu etkinin uzun süreli kalıcılığını test etmek üzere oluşturulan denencelere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Söz konusu denencelere ait yapılan istatistiksel analizler sonucunda aile-ergen eğitimi grubunun "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" toplam puanının ailesi ve kendisi eğitim alan öğrenciler lehine anlamlı olarak düştüğü ve bu durumun izleme testinde de devam ettiği görülmüştür. Aile eğitimi almaya gönüllü olan ailelerle yapılan odak grup görüşmesi sonucunda da interneti problemli kullanan ergenlerin ailelerine yönelik verilen eğitimin etkili olduğu, ailelerin aldıkları eğitimden memnun kaldıkları ve çocuklarıyla daha etkili iletişim kurduklarını ifade ettikleri görülmüştür. Aileler kendilerine verilen eğitimi çocuğun fikrine önem verme, ailecek ortak kararlar alma, çocukla karşılıklı etkileşim içinde olma, güvenli internet kullanımını öğrenme, çocukla kaliteli zaman geçirme gibi konularda faydalı bulduklarını belirtmişlerdir. Eğitim sonrası aile-çocuk arasındaki iletişim güçlenince de çocukların internet kullanımlarında azalma olduğu gözlenmiştir.

Araştırmalar aile-ergen arasındaki ilişkinin problemli internet kullanımında önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuş ve bu konuya dikkat çekmişlerdir (Lee ve Chae, 2007; Li, Garland ve Howard, 2014; Xu vd., 2014). Bu araştırmalar aileleriyle

iletişim kurmada güçlük çeken ergenlerin internet bağımlısı olmaya yatkın olduklarını belirtmişlerdir. Güçlü ailesel bağın ve aile içindeki güven ortamının ergenlerin riskli internet kullanımlarını azalttığı da araştırmalar tarafından bulunmuştur (Chen, Li, Bao, Yan, Zhou, 2015; Cho ve Cheon, 2005; Ding, Li, Zhou, Dong ve Luo, 2017; Lei ve Wu, 2007; Soh, Chew, Koay ve Ang, 2018). Araştırma bulguları bu sonuçları destekler niteliktedir. Ailelere verilen eğitim çalışmasında ailelere aile içi iletişimin internet bağımlılığındaki etkisini öğrenmeleri ve çocuklarıyla daha etkili iletişim kurma becerisi kazanmaları yönünde etkinlikler yapılmıştır. Bu amaçla ailelere broşür hazırlanmış ve eğitimde öğrendiklerini ev ortamında da uygulamaları desteklenmiştir. Yapılan odak grup görüşmesi sonucunda da aileler çocuklarıyla daha etkili iletişim kurdukça ve güvenli internet kullanımını öğrendikçe internet kullanımı konusunda çocuklarına daha rahat sınır koyabildiklerini belirtmişlerdir. Bu durumda Soh, Chew, Koay ve Ang (2018)'ın belirttiği gibi ailelerin gençlerin internetteki tehlikelere karşı savunmasız olabileceği ve aynı zamanda bütünsel gelişimlerine zarar verecek çevrimiçi etkinliklere aşırı derecede kapılabileceği konusunda farkındalık geliştirdikleri söylenebilir.

Ebeveynler arasındaki ilişki, annenin tutarsız tutumu ve ihmali ile ergenlerin internet kullanımındaki düşük ebeveyn kontrolü, internet bağımlılığı için önemli risk faktörleri arasındadır. Ebeveynler arasında iyi bir ilişki ve çocuklar için istikrarlı ve sağlıklı bir ortam oluşturmaları ergenlerin, internetin aşırı kullanımı ve diğer davranışsal problemlerle etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri için önemlidir (Yen, Yen, Chen, Chen, Ko, 2007). Yen vd. (2007) internet bağımlılığı olan ergenlerin aile işlevlerini uyuşturucu bağımlısı olanlarla karşılaştırmış ve gruplar arasında benzerlikler bulmuştur. Bu nedenle, internet bağımlılığının, aile işlevini ve ebeveyn-ergen çatışmasını rahatsız eden davranışsal bir sendrom olarak ele alınması gerektiğini öne sürmüşlerdir. Bu sebeple, aile içi risk faktörleri olan ergenlerde internet bağımlılığını önlemek için aile temelli önleyici bir yaklaşımın uygulanması gerektiği belirtilmektedir (Xin vd., 2018). Bu konuda yapılan altı oturumlu çoklu aile grup terapisinin ergenlerin internet bağımlılığı davranışlarını azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Aile destek sistemi, müdahalenin etkilerinin sürdürülmesinde kritik olduğu için, pozitif ebeveyn-ergen etkileşimini teşvik etmek ve ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını ele almak internet bağımlılığı için önleyici olabilmektedir (Liu vd., 2015). Yapılan çalışmada da çıkan sonuçlar internet bağımlılığını önlemek için ailelerle beraber çocukların eğitim almasının öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinde ve bazı alt boyutlarında (online sosyal etkileşim tercihi, duygu düzenleme) daha fazla fark yarattığını göstermiştir.

Araştırmada aile-ergen eğitimi grubunun “duygu düzenleme” ve “online sosyal etkileşim tercihi” alt ölçek puanlarının hem kendisi hem ailesi eğitim alan grup lehine anlamlı olarak düştüğü ve bu durumun izleme testinde de devam ettiği görülmektedir. Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2’de duygu düzenleme, “olumsuz duygu durumundan kurtulmak için internetin kullanılması”; online sosyal etkileşim tercihi ise “yüz yüze etkileşim yerine online olarak sosyal etkileşimin tercih edilmesi” olarak tanımlanmaktadır (Caplan, 2010). Bu durumda, ailesi ve kendisi eğitim alan öğrencilerin olumsuz duygu durumundan kurtulmak için internete girme durumlarının azaldığı ve online etkileşim yerine yüz yüze etkileşimi tercih etmeye başladıkları söylenebilir. Bu durum öğrenci oturumlarında Bilişsel-Davranışçı Terapi tekniklerinin kullanılması ve aile oturumlarında ergen-aile bağlarının güçlenmesiyle beraber ergenlerin duygularını ailelerine açmasıyla ilgili olabilir.

Ergenlerde internet bağımlılığının yarattığı olumsuz etkilere yönelik farkındalığın artmasıyla, araştırmacılar internet kullanımının olumlu ya da koruyucu faktörlerine daha fazla ilgi göstermeye ve bazı müdahaleler bulmaya çalışmışlardır. Ekolojik sistem teorisine göre, içinde yaşadığımız çevre hayatımızı sürekli olarak etkileyebilir. Sadece bireyleri içinde bulundukları bağlamlara göre inceleyerek davranışlarını anlayabiliriz (Bronfenbrenner ve Ceci, 1994; Akt. Shi, Wang ve Zou, 2017). Tüm çevresel faktörler arasında ailenin ilk ve en önemli faktör olduğu düşünülmektedir. İnsanlar iyi işleyen ailelerde büyüdüklerinde sağlıklı bireyler olarak olgunlaşabilirler. Sağlıklı aileler, sorunlarını birlikte çözen, duygularını paylaşan, birbirlerinin özgürlüğünü sınırlamayan, rolleri adil bir şekilde paylaşan, birbirlerinin davranışlarını ılımlı olarak kontrol eden ve açık, rahat ve doğrudan iletişime sahip olan aileler olarak tanımlanırlar (Siomos vd., 2012).

Aile, çocukların ve ergenlerin sosyalleşmesinden sorumlu sosyal bir birimdir ve aile işlevlerinin bozulması, ergenlerde internet bağımlılığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Shi, Wang ve Zou, 2017). Şenormancı, Şenormancı, Güçlü ve Konkan (2014)’ın yaptığı araştırmada da internet bağımlılığı olan kişiler aile işlevlerini ve genel işleyişlerini daha sorunlu olarak algılamışlardır. Ayrıca internet bağımlılığı olan hastaların, aile işleyişinde önemli rahatsızlıkların yanı sıra daha endişeli bağlanma biçimlerine sahip oldukları görülmüştür.

Bağlanma kuramına göre, çocukların gelişimi için güvenli bir bağlanma yararlıdır çünkü ebeveyn sıcaklığı ve kabulü çocukların sevgi, bağlanma ve aidiyet ihtiyaçlarını karşılamaktadır (Bowlby, 1982; Akt. Wang vd., 2018). Ebeveynleriyle güvenli bir

ilişkiye sahip olan ergenlerin, ebeveynleri ile güvensiz bir bağları olan akranlarına kıyasla internete bağımlı olma olasılıkları daha azdır (Wang vd., 2018). Bağlanma teorisi ebeveyn-çocuk ilişkisinin bireysel duygu düzenleme yeteneğini geliştirmek için temel olduğunu öne sürmektedir. Güvensiz bağlanan çocuklar, herhangi bir güçlükle karşılaştıklarında destek istememeyi tercih ederler. Sonuç olarak, problemlerden kaçınmaları daha olasıdır (Bowlby, 1982; Akt. Wang vd., 2018). Wang ve diğerleri (2018) yaptığı araştırmada iyi ebeveyn-ergen ilişkisinin, ergenlerin duygu düzenleme yeteneği ile pozitif ilişkili, internet bağımlılığı ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Kuramsal açıklamalarda görüldüğü gibi aile ve ergen arasında kurulan bağ ve iletişim güçlendikçe, aile işleyişi sağlıklı hale geldikçe ergenlerde internet bağımlılığı azalmakta, duygu düzenleme yeteneği gelişmekte ve internet etkileşimi yerine yüz yüze iletişimi tercih etmeye başlamaktadırlar. Bir çok araştırma sonucu (Lee ve Chae, 2007; Li, Garland ve Howard, 2014; Shi, Wang ve Zou, 2017; Siomos vd., 2012; Xu vd., 2014; Yen vd., 2007) ile bu araştırmadan elde edilen sonuçların paralel olduğu görülmektedir.

Ailelere ve ergenlere verilen internet bağımlılığını önleme ve güvenli internet kullanımı grup çalışmalarının lise öğrencilerinin yetersiz öz düzenleme ve olumsuz sonuçlar boyutlarında anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Sadece ergenlere ve sadece ailelere verilen eğitim çalışmasının olumsuz sonuçlar boyutunda anlamlı fark yaratırken aile-ergen eğitimi grubunda fark yaratmaması dikkat çeken bir bulgudur. Çocuğu ve kendisi eğitim alan aileler odak grup görüşmesinde oturumlar bittikten sonra çocuklarıyla ilişkilerinin ve iletişimlerinin düzeldiğini, çocuklarıyla daha kaliteli zaman geçirdiklerini söylemişlerdir. Olumsuz sonuçlar boyutunda araştırmanın nicel ve nitel bulgularının birbiriyle çeliştiği söylenebilir. Bu durum aile-ergen eğitimi grubundaki öğrencilerin aile içi iletişim konusunda düzelme yaşarken arkadaş ilişkileri ve akademik anlamda düzelme yaşamamasından kaynaklı olabilir.

Yetersiz öz düzenleme boyutu diğer gruplarda olduğu gibi aile-ergen eğitimi grubunda da anlamlı fark yaratmamıştır. Yukarıda tartışıldığı gibi bu boyut bilişsel meşguliyet ve kompulsif internet kullanımı boyutlarını içeren ve problemli internet kullanımının patolojik boyutlarıyla ilgili değişkenlerdir (Meerkerk vd., 2009; Shapira vd., 2003; Tao vd., 2009; Young, 1996; Young ve Abreu, 2011). Hem ailelere hem de ergenlere verilen çalışmalar koruma önleme odaklı, bilgilendirici ve beceri

kazandırmaya yönelik uygulamalardan oluşmaktadır. Bu sebeplerle yapılan çalışmaların yetersiz öz düzenleme boyutunda fark yaratmadığı düşünülebilir.

Genel olarak bakıldığında hem ergene hem de ergenlerin ailelerine verilen eğitimin yetersiz öz düzenleme ve olumsuz sonuçlar boyutlarında anlamlı fark yaratmazken öğrencilerin problemli internet kullanımlarında, online sosyal etkileşim ve duygu düzenleme boyutlarında anlamlı fark yarattığı görülmektedir. İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasına katılan katılımcıların oturumlardaki yaşantılarına ilişkin görüşleri incelendiğinde de öğrencilerin psikoeğitim çalışmasıyla beraber internet kullanımlarını azaltıp daha düzenli internet kullandıkları görülmüştür.

# BÖLÜM VI

# SONUÇ VE ÖNERİLER

Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemlerine dayalı olarak geliştirilen İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim grup uygulamalarının dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinin problemli internet kullanımlarına etkisinin araştırıldığı çalışmanın bu bölümünde, araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirilmesi yapılmış ve değerlendirme sonucunda uygulamaya ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

## 6.1. Sonuçlar

1. Ergenlere ve ailelerine uygulanan İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmalarının öğrencilerin internet kullanımlarının azalmasında, interneti kontrollü bir şekilde kullanmalarında, duygularını düzenlemelerinde ve online etkileşim yerine yüz yüze iletişimi tercih etmelerinde etkili olduğunu ve bu etkinin kalıcı olduğunu; yetersiz öz-düzenleme ve olumsuz sonuçlar düzeylerinin farklılaşmasında ise etkili olmadığını görülmüştür.
2. Sadece ergenlere uygulanan İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmalarının öğrencilerin internet kullanımlarının azalmasında, interneti kontrollü bir şekilde kullanmalarında, internet kulllanımlarından kaynaklanan sorunların azalmasında etkili olduğunu ve bu etkinin kalıcı olduğunu; online sosyal etkileşim tercihi, yetersiz öz-düzenleme ve duygu düzenleme düzeylerinin farklılaşmasında ise etkili olmadığını görülmüştür.
3. Sadece ergenlerin ailelerine verilen internet bağımlılığını önleme ve güvenli internet kullanımı çalışmalarının öğrencilerin internet kulllanımlarından kaynaklanan sorunların azalmasında etkili olduğunu ve bu etkinin kalıcı olduğunu; öğrencilerin problemli internet kullanımları ile online sosyal etkileşim tercihi, yetersiz öz-düzenleme ve duygu düzenleme düzeylerinin farklılaşmasında ise etkili olmadığını görülmüştür.
4. Aile-ergen eğitimi, ergen eğitimi ve aile eğitimi grubu öğrencilerinin "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" toplam puanı, "online sosyal etkileşim tercihi", "yetersiz öz-düzenleme", "duygu

düzenleme" ve "olumsuz sonuçlar" alt ölçeklerinden aldıkları puanların anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar hem aileye hem ergene verilen çalışmanın ergene ve aileye ayrı ayrı verilen çalışmadan üstün olmadığını, aileye veya ergene tek başına müdahale etmenin de etkili olduğunu ortaya koymuştur. Her ne kadar anlamlı fark belirlenmese de aile-ergen grubu puanlarında daha fazla düşüş olduğu da görülmüştür.

5. İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasına katılan katılımcıların oturumlardaki yaşantılarına ilişkin görüşleri incelendiğinde her oturumun amacına ulaştığı, öğrencilerin internet kullanımlarını azaltma ve interneti daha bilinçli kullanma konularında çalışmayı faydalı buldukları görülmüştür. İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmasına katılan katılımcıların oturumlardaki yaşantılarına ilişkin genel görüşleri incelendiğinde ise öğrencilerin internet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu yaşantısı sonunda internet kullanımlarını azaltıp daha düzenli internet kullandıkları, güvenli internet kullanımını öğrendikleri, aileleriyle daha çok vakit geçirdikleri, derslerine daha çok çalışmaya başladıkları görülmüştür.
6. Aile eğitimi almaya gönüllü olan ailelerle yapılan odak grup görüşmesi sonucunda interneti problemli kullanan ergenlerin ailelerine yönelik verilen eğitimin etkili olduğu, ailelerin aldıkları eğitimden memnun kaldıkları ve çocuklarıyla daha etkili iletişim kurduklarını ifade ettikleri görülmüştür. Eğitim sonrası aile-çocuk arasındaki iletişim güçlenince de çocukların internet kullanımlarında azalma olduğu gözlenmiştir.

## 6.2. Öneriler

Bilişsel Davranışçı Terapi tekniklerine dayalı olarak geliştirilen internet bağımlılığını önleme psikoeğitim çalışmalarının dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinin problemli internet kullanımına etkisini araştırmak amacıyla yapılan çalışmanın sonuçları doğrultusunda getirilen öneriler, uygulamaya yönelik ve yapılacak araştırmalara yönelik olmak üzere iki alt başlık halinde sunulmuştur.

### 6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Araştırmada geliştirilen ve uygulanan İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasının hem uygulayıcılara yönelik bir el kitabı hem de

danışanlara yönelik bir çalışma kitabı hazırlanıp ortaöğretimde görev yapan okul psikolojik danışmanların ve psikolojik yardım alanında çalışan diğer uzmanların kullanımına sunulabilir.

2. İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Çalışmalarının daha geniş gruplara uygulanabilmesi için, İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasını uygulayabilme yeterliğine sahip uzmanların eğitilmesine yönelik "uygulayıcı eğitimi grup çalışmaları" oluşturulabilir.
3. Bu araştırma kapsamında geliştirilen ortaöğretim dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencileri üzerinde uygulanan İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışması ortaöğretimin diğer sınıflarında, ilköğretimde ve üniversite de kullanılması için gerekli düzenlemeler yapılarak ve deneysel araştırmalarla etkililiği test edilerek uygulanabilirliği genişletilebilir.
4. Araştırmada öğrencilere uygulanan İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasının öğrencilerin problemli internet kullanımının boyutları olan "online sosyal etkileşim tercihi", "duygu düzenleme" ve "yetersiz öz-düzenleme" boyutlarında fark yaratmadığı görüldüğünden programda yenilikler yapılarak bu boyutlarda fark oluşturup oluşturmadığı incelenebilir.
5. Araştırmada internet bağımlısı ergenlerin ailesi için geliştirilen ve uygulanan güvenli internet kullanımı ve internet bağımlılığını azaltma eğitimleri, hem uygulayıcılara yönelik bir el kitabı hem de danışanlara yönelik bir çalışma kitabı şeklinde hazırlanarak ortaöğretimde görev yapan okul psikolojik danışmanların ve psikolojik yardım alanında çalışan diğer uzmanların kullanımına sunulabilir.
6. Araştırmada öğrencilere uygulanan İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasında gerekli düzenlemelerin yapılmasıyla psikolojik yardım alanında çalışacak kişilere yönelik (psikolojik danışman, psikolog, sosyal hizmet uzmanları, psikiyatristler vb gibi) "eğitici nitelikte müdahale programları" oluşturulup uygulaması yaygınlaştırılabilir.

### 6.2.2. Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasının etkisi ortaöğretim dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencileri üzerinde

gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda aynı grup uygulamaları farklı sınıflardaki ilköğretim, ortaöğretim ve üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilebilir.

2. Araştırma İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışması Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2'den en yüksek puanları alıp çalışmaya gönüllü olan ve ruh sağlığı bakımından herhangi bir psikiyatrik tanı almamış grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada uygulanan İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışması belli bir psikiyatrik tanı almış internet bağımlısı bir grup üzerinde uygulanarak öğrencilerin internet kullanımlarına etkisinin olup olmadığına bakılabilir.
3. Araştırmada uygulanan İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasının bireysel uygulamada da kullanılabilmesi için gerekli düzenlemeler yapılarak yapılacak bir araştırmayla bireysel olarak uygulanabilirliği test edilebilir.
4. Araştırmada İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasının öğrencilerde internet bağımlılığını ve online sosyal etkileşim tercihi, duygu düzenleme, bilişsel meşguliyet, kompulsif kullanım, yetersiz öz-düzenleme ve olumsuz sonuçlar alt boyutlarını ne düzeyde etkilediğine bakılmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda İnternet Bağımlılığını Önleme eğitiminin internet bağımlılığı ile ilişkili olan diğer değişkenler (yalnızlık, sosyal beceri, akademik başarı vb…) üzerindeki etkileri sınanabilir.
5. Araştırmada İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasının öğrencilerin duygu düzenleme, online sosyal etkileşim ve yetersiz öz düzenleme boyutlarında anlamlı fark yaratmadığı görüldüğünden yüz yüze iletişim becerileri, duygu düzenleme becerileri ve bilişsel tekniklerin daha fazla kullanıldığı daha kapsamlı ve uzun süreli psikoeğitim çalışmaları hazırlanabilir ve programın etkisi sınanabilir.
6. Araştırmada deney grubuna uygulanan İnternet Bağımlılığını Önleme grup uygulamaları "psikoeğitim" temellidir ve Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemlerine dayalı olarak geliştirilmiştir. Gelecekte yapılacak uygulamalı araştırmalarda farklı bir kurama dayalı olarak geliştirilebilir ve etkisi sınanabilir.
7. Araştırmada problemli internet kullanan öğrencilerin çalışmaya gönüllü anne/babalarına 90 dakika olarak planlanan ama ortalama 120 dakika süren

toplam üç oturumluk bilgilendirme eğitimleri gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda oturumların süresinin kısaltılması ve oturum sayısının artırılmasıyla anne/babaların oturumlardan elde edecekleri verimlilik düzeyinin daha da artması sağlanabilir.

8. İnternet bağımlılığını önleme konusunda ailenin ve ergenlerin bir arada olduğu ortak oturumlar düzenlenebilir ve oturumlar sonunda ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri oturum öncesi düzeyleri ile karşılaştırılabilir.
9. Problemli internet kullanan ergenlerin ailesiyle çalışmak yerine problemli internet kullanan aileler tespit edilip bu ailelerin internet bağımlılık düzeyini azaltma yönünde ergenlere uygulanan program test edilebilir.
10. Bu araştırma kapsamında Türkçe' ye uyarlaması yapılan Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2'nin bazı geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda ölçme aracının geçerliği ve güvenirliğine ilişkin daha güçlü veriler elde etmek amacıyla klinik ve normal popülasyon grubu üzerinde araştırma yapılarak söz konusu ölçme aracının her iki grubun problemli internet kullanımlarını ölçüp ölçmediği araştırılabilir.
11. Araştırmada İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışması uygulandıktan sonra izleme ölçümü, müdahale programının bitiminden bir ay sonra ergen eğitimi, aile eğitimi, ergen-aile eğitimi ve kontrol grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, izleme ölçümleri birinci izleme ölçümü, ikinci izleme ölçümü ve üçüncü izleme ölçümü vb gibi olmak üzere farklı periyodik zamanlarda yapılabilir. Bu şekilde programın uzun süreli etkisine ilişkin daha sağlam kanıtlara ulaşılabilir.
12. Araştırmada İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim çalışmasının etkiliği nicel araştırma yöntemleri ve nitel araştırma yöntemlerine başvurularak sınanmıştır. Nicel yöntemlerle elde edilen bulguları desteklemek amacıyla yapılan nitel araştırmada deney grubundaki katılımcılardan oturum sonu süreç değerlendirme ve oturumların genel değerlendirilmesi formu raporları sunulmuştur. Ayrıca liderin gözlemlerinin değerlendirildiği gruba ilişkin ölçümler gözlem formu raporları sunulmuştur. Gelecekte yapılacak araştırmalarda veri toplama sürecinde nitel araştırma tekniklerinden biri

olan “görüşme” tekniğinin kullanılmasıyla elde edilecek verilerin gücü daha da artırılabilir

13. Araştırmada deneklerin oturumlara ilişkin değerlendirmeleri araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış formlar yoluyla nitel olarak elde edilmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda beceri eğitim programlarında süreci, sonucu ve kalıcılığı ölçmeye yönelik standart bir ölçme aracı geliştirilebilir.

# KAYNAKÇA


Aarts, H. ve Dijksterhuis, A. (2000). Habits as knowledge structures: Automaticity in goal - directed behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 53- 63.

Acier, D. ve Kern, L. (2011). Problematic Internet use: Perceptions of addiction counsellors. *Computers ve Education,* 56, 983–989.

Akın, A. ve İskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3 (1), 138-148.

Altunkol, F. (2017). Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Anderson, K.J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health,* 50, 21-26.

Ayas, T., Çakır, Ö. ve Horzum, H.B. (2011).Ergenler için Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19 (2), 439-448.

Aytaç, M. ve Öngen, B. (2012). Doğrulayıcı faktör analizi ile yeni çevresel paradigma ölçeğinin yapı geçerliliğinin incelenmesi. *İstatistikçiler Dergisi*, 5, 14-22.

Balcı, A. (1995). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: TDFO Bilgisayar-Yayıncılık.

Barossi, O., Meira, S., Goes, D. S. ve Abreu, C. N. (2009). Internet addicted adolescents' parents guidance program- PROPADI. *Revista Brasileira de Psiquiatria.*

Beard, K. ve Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology ve Behavior,* 4(3), 377-383.

Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

Beck, A. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (Çev. A. Türkcan ve V. Öztürk). İstanbul: Litera Yayınları.

Berdibayeva, S., Garber, A., Ivanov, D., Massalimova, A., Kukubayeva, A., Berdibayev, S. (2016). Psychological prevention of older adolescents' interpersonal relationships, who are prone to internet addiction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 984 – 989.

Black D.W., Belsare G. ve Schlosser S. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and health related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *J Clin Psychiatry*, 60, 839–844.

Boubeta, A. R., Salgado, P. G. Folgar, M. I.,. Gallego, M. A ve Mallou, J. V. (2015). PIUS-a: Problematic Internet Use Scale in adolescents: Development and psychometric validation. *Adicciones,* 27(1), 47–63.

Brenner, W. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879–882.

Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el Kitabı.* Ankara: Pegem Akademi.

Caldwell, C. D. ve Cunningham, T. J. (2010). Internet addiction and students: Implications for school counselors. http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_61.pdf Erişim Tarihi: 18.05.2016.

Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computer in Human Behavior*, 18, 553-575.

Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A Theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30 (6), 625-648.

Caplan, S .E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089–1097.

Cao, F. ve Su, L. (2007). Internet addiction among chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: Care, Health and Development*, 33 (3), 275–281.

Cengizhan, C.(2005). *Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: Bağımlılık.* VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri. Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İstanbul.

Ceyhan, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11, 59–77.

Chen, W., Li, D., Bao, Z., Yan, Y. ve Zhou, Z. (2015). The impact of parent-child attachment on adolescent problematic internet use: a moderated mediation model. *Xinli Xuebao, Acta. Psychol. Sinica*., 47(5), 623–635.

Cho, C. H. ve Cheon, H. J. (2005). Children's exposure to negative internet content: Effects of family context. *Journal of Broadcasting ve Electronic Media*, 49(4), 488-509.

Chun, J., Shim, H. ve Kim, S. (2017). A meta-analysis of treatment interventions for internet addiction among korean adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20 (4), 225-231.

Corey, M. S. ve Corey, G. (2006). *Groups: Process and practice*. Seventh Edition. Thomson Brooks/Cole.

Çekici, F. (2009). Problem çözme terapisine dayalı beceri geliştirme grubunun üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri, öfkeyle ilişkili davranış ve düşünceler ile sürekli kaygı düzeylerine etkisi. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Çolakkadıoğlu, O. (2010). Çatışma kuramına dayalı olarak geliştirilen karar verme beceri eğitimi grup uygulamalarının ergenlerin karar verme stillerine etkisi. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

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

Demetrovics, Z. Szerediı, B. ve Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods,* 40 (2), 563–574.

Dinç, M. (2010). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Ferfir Yayınları.

Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi,* 3(3), 31-65.

Ding, Q., Li, D., Zhou, Y., Dong, H. ve Luo, J. (2017). Perceived parental monitoring and adolescent internet addiction: A moderated mediation model. *Addictive Behaviors,* 74, 48-54.

DiNicola D. M. (2004).Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates. Doctoral dissertation, Ohio University, United State Of America.

Doğan, S. (1995). Akılcı- Duygusal terapi: Kuramsal bir inceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 2 (6), 29-36.

Dong, G. ve Potenza, M. N. (2014). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: Theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research*, 58, 7–11.

Durkee, T., Kaess, M , Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., et al. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*, 107, 2210-2222.

Ercengiz, M. ve Şar, A. H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 183-194.

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.

Gámez-Guadix, M, Villa-George, F. ve Calvete, E. (2012). Measurement and analysis of the cognitive-behavioral model of generalized problematic Internet use among Mexican adolescents. *Journal of Adolescence*, 35, 1581–1591.

Gevşeme Teknikleri (t.y.).

http://www.bilisseldavranisci.org/index.php?option=com_contentveview=articleveid=70%3Ageveme-teknikleri-. Erişim tarihi: 10.05.2017.

Griffiths, M. D.(1999). Internet addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.

Gross, J. J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (1), 224–237.

Grup Rehberliği Isınma Oyunları (t.y.).

mebk12.meb.gov.tr/meb_iys.../21/.../31095845_gruprehberligiisinmaoyunlari.doc. Erişim tarihi: 31.05.2017.

Gordon, J. A. (2016). Internet addiction and depression. Master thesis, Kaplan University, America.

Guion, L. A., Diehl, D. C. ve McDonald, D. (2002). Triangulation: Establishing the Validity of Qualitative Studies. *The Institute of Food and Agricultural Sciences*, University of Florida, Gainesville.

Güçray, S., Çekici, F., ve Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psikoeğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134-153.

Gümüş, A. E. (2010). *Sosyal kaygı ile başa çıkma.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Hackney, H. ve Cormier, S. (2005). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı.* Ankara: Mentis Yayıncılık.

Han, D. H., Kim, S. M., Lee, Y. S. ve Renshaw, P. F.(2012). The effect of family therapy on the changes in the severity of on-line game play and brain activity in adolescents with on-line game addiction. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 202, 126–131.

Hooi, P. S. C. (2010). Influence of parents and peers on internet usage and addiction amongst school-going youths in Malaysia. Doctoral dissertation, Malaysian University, Malaysia.

Huang, X., Li, M. ve Tao, R. (2010). Treatment of Internet Addiction. *Curr Psychiatry Rep*, 12, 462–470.

Isınma ve Kaynaşma Oyunları (t.y.).
erzurumram.meb.k12.tr/meb_iys.../25/.../30113432_ısnmavekaynamaoyunlar.pdf
Erişim tarihi: 31.05.2017

İnan, A. (2010). İlköğretim 2. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

İnternetin Yararları ve Zararları (t.y).
http://ozbugdayortaokulu.meb.k12.tr/tema/icerikler/internetin-yararlari-ve zararlari_581850.html. Erişim tarihi: 20.05.2017

Jang, K.S., Hwang, S.Y., Choi, J.Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *J Sch Health*, 78 (3), 165-171.

Kalkan, M. ve Kaygusuz, C. (2013). *İnternet bağımlılığı: sorunlar ve çözümler.* Ankara: Anı Yayıncılık.

Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *Cyberpsychology and Behavior*, 1, 11–17.

Kaplan, E. (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinde öz-düzenleme: Ölçek uyarlama çalışması. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Basımevi.

Khazaei, F., Khazaei, O. ve Ghanbari-H, B. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior*, 72, 304-311.

Kılıç, Z. ve Durat, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımının genel psikolojik belirtileri ve sosyal fobi ile ilişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7 (2), 97-104.

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.

King, D. L. Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D. ve Gradisar, M.(2012). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of Internet addiction in children and adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 68(11), 1185–1195.

Kodaman, U. ve Dinç, M. (2016). *Teknolojiye bağımlı yaşama*. Yeşilay TBM Alan Kitaplığı Dizisi No: 4, İstanbul.

Korkmaz, M. ve Kıran-Esen, B. (2012). Güvenli internet kullanımı konusunda uygulanan akran eğitiminin ergenler üzerindeki etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4 (38), 180–187.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L. ve Billieux, J. (2013). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.

Kuss, D. J., ve Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176.

Kwon, H. K. ve Kwon, J. H. (2002). The effect of the cognitive-behavioral group therapy for high risk students of Internet addiction. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 21, 503-514.

Lam L.T., Peng Z.W., Mai J.C. ve Jing J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *CyberPsychology ve Behavior.* 12, 551–555.

Leahy, R. L. (2007). *Bilişsel terapi yöntemleri*. Ankara: HYB Basım Yayın.

Lee, H. C. (2001). A study on developing the Internet game addiction diagnostic scale and the effectiveness of cognitive-behavioral therapy for Internet game addiction. Doctoral dissertation, Korea University, Seoul.

Lee, S. J. ve Chae, Y. G. (2007). Children's internet use in a family context: İnfluence on family relationships and parental mediation. *CyberPsychology ve Behavior*. 10 (5), 640-644.

Lei, L., ve Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and internet use. *CyberPsychology ve Behavior*, 10(5), 633-639.

Li, R., Shi, G., Ji, J., Wanh, H., Wang, W., Wang, M. et al. (2017). A 2-year longitudinal psychological intervention study on the prevention of internet addiction in junior high school students of Jinan city. *Biomedical Research*, 28 (22), 10033-10038.

Li, W., Garland, E. L. ve Howard, M.O. (2014). Family factors in Internet addiction among Chinese youth: A review of English- and Chinese-language studies. *Computers in Human Behavior*, 31, 393–411.

Liddle, H.A., Dakof, G.A., Turner, R.M., Henderson, C.E. ve Greenbaum, P.E. (2008). Treating adolescent drug abuse: A randomized trial comparing multidimensional family therapy and cognitive behavior therapy. *Addiction*, 103(10), 1660-1670.

Liu, C. Y. ve Kuo, F. Y. (2007). A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *CyberPsychology ve Behavior,* 10(6), 799-804.

Liu, Q. X., Fang, X.Y., Yan, N., Zhou, Z. K., Yuan, X. J., Lan, J., et al. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, 42, 1–8.

Meerkerk, G.J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A. ve Garretsen, H. F. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties. *Cyberpsychology ve Behavior*, 12(1), 1–6.

Miller, W. R. (1983). Motivational interviewing with problem drinkers. *Behavioural Psychotherapy*, 11, 147–172.

Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students.*Computers in Human Behavior*, 16, 13–29.

Ögel, K. (2014). *İnternet bağımlılığı: internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi, *Bağımlılık Dergisi*, 8, 36–41.

Park, T. Y., Kim, S. ve Lee, J. (2014). Family therapy for an Internet-addicted young adult with interpersonal problems. *Journal of Family Therapy*, 36, 394–419.

Przepiorka, A. M, Blachnio, A. Miziak, B. ve Czuczwar, S. J.(2014). Clinical approaches to treatment of Internet addiction. *Pharmacological Reports*, 66, 187–191.

Pontes, H. M., Caplan, S. E. ve Griffiths, M. D. (2016). Psychometric validation of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior,* 63, 823–833.

Rooij, A.J., Zinn, M. F., Schoenmakers, T. M. ve Mheen, D. (2012). Treating Internet addiction with cognitive-behavioral therapy: A thematic analysis of the experiences of therapists. *Int J Ment Health Addiction*, 10, 69-82.

Rosen M.I., Ryan C.ve Rigsby M.(2002). Motivational enhancement and MEMS: Review to improve medication adherence. *Behaviour Change,* 19, 1–8.

Say, G. ve Durak Batıgün, A. (2016). Problemli internet kullanımı ile ebeveyn-ergen ilişki niteliği, yalnızlık, öfke ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences,* 29 (4), 324-334.

Selçuk, Z. ve Güner, N. (2004). *Sınıf içi rehberlik etkinlikleri.* Ankara: Pegem Yayıncılık.

Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S, et al. (2003). Problematic internet use: Proposed classification anddiagnostic criteria. *Depress Anxiety,*17, 207-216.

Sharma, M.K. ve Palanichamy, T.S. (2018). Psychosocial interventions for technological addictions. *Indian J Psychiatry*, 60, 541-546.

Shaw, M. ve Black, D. W.(2008).Internet addiction definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs,* 225, 353-345.

Shek, D. T. L., Tang V. M. Y. ve Lo, C. Y. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence,* 44(174), 359–373.

Shi, X., Wang, J. ve Zou, H. (2017). Family functioning and Internet addiction among Chinese adolescents: The mediating roles of self-esteem and loneliness. *Computers in Human Behavior,* 76, 201-210.

Siomos, K., Floros, G., Fisoun, V., Evaggelia, D., Farkonas, N., Sergentani, E. et al. (2012). Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: the impact of parental bonding. *European Child ve Adolescent Psychiatry*, 21, 211–219.

Soh, P. C.H., Chew, K. W., Koay, K. Y. ve Ang, P. H. (2018). Parents vs peers' influence on teenagers' Internet addiction and risky online activities. *Telematics and Informatics*, 35, 225-236.

Sönmez, V. ve Alacapınar, F. G. (2011). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O. ve Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with Internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36, 203-207.

Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y.ve Li, M. (2009). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105, 556-564.

Tao, R., Ying, L., Yue, X. D. ve Hao, X. (2007). *İnternet addiction: Exploration and intervention*. [In Chinese]. Shanghai, China: Shanghai People's Press.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.

Torres, E. (2010). Understanding Internet addiction: Depression and social support. Doctoral dissertation, Alliant International University, San Francisco.

Türkiye İstatistik Kurumu (2018). *Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819. Erişim tarihi: 18.09.2018.

Odacı, H ve Çikrıkci, Ö. (2017). Problemli internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4, 41–61.

Orsal, Ö., Orsal, Ö., Ünsal, A. ve Özalp, S. S. (2013). Evaluation of Internet addiction and depression among university students. *Social and Behavioral Sciences*, 82, 445-454.

Wang, W., Li, D., Li, X., Wang, Y. Sun, W., Zhao L., et al. (2018). Parent-adolescent relationship and adolescent internet addiction: A moderated mediation model. *Addictive Behaviors*, 84, 171-177.

Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W.3, Shen, Y. ve Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 317–329.

Xin, M., Xing, J. Pengfei, W., Houru, L. Mengcheng, W., Hong Z. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 7, 14-18.

Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., Jinan, W., Ying, Y. ve Ran, T. (2010). Mental health personality and parental rearing styles of adolescents with Internet addiction disorder. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 401–406.

Xu, J., Shen, L., Yan, C., Hu, H., Yang, F. Wang, L., et al. (2014). Parent-adolescent interaction and risk of adolescent internet addiction: a population-based study in Shanghai. *BMC Psychiatry*, Shanghai, China.

Whang, L.S., Lee, S., Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology Behavior*, 6(2),143-150.

Yang, S., ve Tung, C. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79–96

Yen, J.Y., Yen, C.F., Chen, C.C., Chen, S.H., Ko, C.H. (2007). Family factors of Internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *CyberPsychology ve Behavior*, 10 (3): 323–329.

Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. ve Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology ve Behavior*, 1(1), 25-28.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Diagnosis and treatment consideration. *J Contemp Psychother*, 39, 241-246.

Young K. S. (2001). Tangled in the Web: Understanding cybersex from fantasy to addiction. Bloomington, IN: Authorhouse.

Young, K. S. (2007). Cognitive-behavioral therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications, *CyberPsychology ve Behavior*, 10(5), 671–679.

Young, K. S. ve Abreu, C. N. (2011). *Internet addiction: A Handbook and* guide to evaluation and treatment. Canada: John Wiley ve Sons, Inc.

Young, K.S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 25(4), 304–312.

Zorbaz, O. ve Tuzgöl Dost, M. (2014). Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (1), 298-310.

# EKLER

## EK-1. İNTERNET BAĞIMLILIĞIYLA BAŞA ÇIKMA GRUP PROGRAMI

### 1. Oturum

### Tanışma, Programın Amacının Açıklanması, Grup Kuralları ve İnternet Kullanmanın Avantajları, İnternet Bağımlılığı Konusuna Giriş

**AMAÇ:** Öğrencilerin birbirleriyle ve grup liderleriyle tanışmalarını; grubun amacı, işleyişi, grupta uyulması gereken kurallar, internet kullanımının avantajlarını, internet bağımlılığı konusunda bilgi sahibi olmalarını ve internet kullanımlarının günlük kayıtlarını tutmayı öğrenmelerini sağlamak.

**Hedef davranışlar:** Bu oturumda öğrenciler;

1. Grup lideriyle ve birbirleriyle tanışırlar.
2. Grubun amacı ve işleyişi hakkında bilgi sahibi olurlar.
3. Grupta uymaları gereken kurallar hakkında bilgi sahibi olurlar.
4. İnternetin hayatlarındaki önemi ve internet kullanımının avantajları hakkında bilgi sahibi olurlar.
5. İnternet kullanımlarının günlük kayıtlarını tutmayı öğrenirler.
6. İnternet bağımlılığı konusunda bilgi sahibi olurlar.

**Araçlar:**

1. İsimlik kâğıtları,
2. Toplu iğne
3. Farklı renklerde keçeli boya kalemleri
4. Duyuru panosu
5. Küçük top
6. Bilgisayar
7. Projeksiyon makinesi
8. “İnternet Bağımlısı Olduğunuzun 10 İşareti” adlı video
9. Tanışma soru listesi (Form 1)
10. Kurallarımız formu (Form 2)
11. İnternet ve Etkileri (Form 3)
12. İnternet kullanım çizelgesi formu (Form 4)

**Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:**

1. Her bir üyenin isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları hazırlanır.
2. Formun doldurulması sırasında aksaklıklar yaşanmaması amacıyla kalem, silgi vb. kâğıt gibi kırtasiye malzemeleri hazırlanır.
3. Oturumda üyelere dağıtılacak olan formlar üye sayısı kadar çoğaltılır.
4. Bilgisayar ve projeksiyon makinesi çalıştırılarak kullanıma hazır hale getirilir.

**UYGULAMA SÜRECİ**

Birinci oturuma 13 üye katılmış ve oturum yaklaşık 60 dakika sürmüştür.

**Etkinlik 1: Grup Üyeleriyle Tanışma**

Oturuma başlamadan önce gruptaki üyelere, birbirlerine isimleriyle hitap edebilmeleri için isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları dağıtılır. Danışman kendini grup üyelerine tanıttıktan sonra grup üyelerinin birbirleriyle tanışmalarını sağlanır. Daha sonra üyelerden grupta en az tanıdıkları ya da hiç tanımadıkları bir üyeyi tanımaları için "Tanışma Soru Listesi" ni (Form–1) kullanarak tanımaları istenir. Bunun için küçük bir top kullanılır ve birbirlerine atarak soruları cevaplamaları istenir.

**Etkinlik 2: Grubun Amacı ve İşleyişi**

Grubun amacı ve işleyişi ile ilgili grup lideri tarafından şu açıklamalar yapılır:

"On hafta boyunca gruba uygulanacak olan eğitim programı; internet kullanım alışkanlıklarınızı daha etkili planlayabilmemize yönelik hazırlanmış bir grup rehberliği programıdır. Bu program, internet bağımlılığının ne olduğu, hangi durumlarda yaşandığı, nasıl geliştiği, nasıl sürdüğü, bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutları hakkında bilgi sahibi olmanızı sağlayacaktır. Aynı zamanda internetin fazla kullanılmasının yaşam üzerinde hangi olumsuz sonuçlara yol açtığı konusunda farkındalığınızı artıracaktır. Program; internet kullanımınızı kontrol altına almanızı ve interneti daha planlı bir şekilde kullanmanızı sağlayacaktır."

Programın amacı ve işleyişine ilişkin gerekli açıklamalardan sonra grup etkinlikleriyle uygulamaların gerçekleştirileceği, öğrenilen becerilerin geliştirilmesi amacıyla her oturumun sonunda ev ödevlerinin verileceği söylenir. Programın amacına ulaşması için grup süresince yapılan etkinliklere katılımın, duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ve verilen ev ödevlerini yapmanın önemine değinilir.

**Etkinlik 3: Grup Kuralları**

Grup içinde yapılan çalışmaların amacına ulaşabilmesi için üyelere grupta belirli kurallara uymalarının önemi grup lideri tarafından anlatılır. Grup kurallarının yazılı olduğu "Kurallarımız" (Form–2) afişi öğrencilere açıklanır. Gruba devam, gizlilik, gönüllülük, karşılıklı saygı, aktif katılım ve ödevler ile ilgili ayrıntılı bilgi verilir ve grup üyelerine bu kurallar dışında eklemek istedikleri kural olup olmadığı sorulur.

**Etkinlik 4: İnternetin Hayatlarındaki Önemi ve İnternet Kullanımının Avantajları**

Öğrencilere kendilerini açmalarına yardımcı olması ve teröpatik ittifak sağlaması açısından internetin hayatlarındaki önemi ve internet kullanarak ne gibi avantajlara sahip oldukları konusunda fikirleri sorulur (Abreu ve Goes, baskıda; Akt: Young ve Abreu, 2011). Bunun için önce iki ayrı grup oluşturulur ve gruplara 5 dakika süre verilip internetin avantajlarını listelemeleri istenir. İki grupta da grup sözcüsü belirlenir ve sözcüler süre bitiminde yapılan listeyi sözlü olarak okurlar.

**Etkinlik 5: İnternet Bağımlılığı Konusuna Giriş**

Öğrencilere internetin birçok faydası olduğu gibi plansız kullanıldığında bağımlılığa yol açıp kişiye zarar verebileceği açıklanır. Bu konuyla ilgili "İnternet Bağımlısı Olduğunuzun 10 İşareti" (https://www.youtube.com/watch?v=9XYtaPEi3yY) adlı video öğrencilere izletildikten sonra video hakkındaki düşünceleri sorulur ve kendilerinde hangi özelliklerin olduğunu paylaşmaları istenir. Sonra internet bağımlılığının ne olduğu, hangi durumlarda yaşandığı, nasıl geliştiği, nasıl sürdüğü, bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutları ve yaşam üzerinde hangi olumsuz sonuçlara yol açtığı ile ilgili "İnternet ve Etkileri" hakkında slayt gösterisi (Form–3) üzerinden öğrencilere bilgi verilir ve form üzerinden paylaşılanları takip etmeleri istenir.

**Etkinlik 6: İnternet Kullanımlarının Günlük Kayıtlarını Tutma Ödevi ve Oturumun Sonlandırılması**

İlk oturumda yapılanlar özetlenir. Öğrencilerin kişisel dosya oluşturması ve bu dosyaya her hafta yapılan uygulamaları ve verilen ödevleri koymaları istenir (Rooij, Zinn, Schoenmakers ve Mheen, 2012). Bu hafta için "İnternet Kullanım Çizelgesi" (Form–4) verilerek internet kullanımlarının günlük kayıtlarını tutmaları istenir.

**Form–1**

## TANIŞMA SORU LİSTESİ

1. Adınız nedir?

2. Kendinizde en çok sevdiğiniz özellikler nelerdir?

3. Ne yapmaktan hoşlanırsınız?

4. Bu okulla ilgili en sevdiğiniz anınızı anlatır mısınız?

5. Geleceğe dair hayalleriniz neler?

**Form–2**

**KURALLARIMIZ**

1. **Gruba devam:** Gruptaki her öğrenci, çok zorunlu olmayan durumlar (hastalık, kayıp, taşınma vs.) dışında gruba devam etmek zorundadır. Gruba katılamayacak olan öğrenci, önceden grup liderine bilgi verir. Arka arkaya iki hafta gruba katılamayan öğrenci gruptan çıkartılır.

2. **Gizlilik:** Grup içerisinde konuşulanlar grupta kalır, grup dışında kimseyle paylaşılmaz. Bu kurala uymayan öğrenci gruba açıklama yapmak zorundadır.

3. **Gönüllülük:** Gruptaki öğrenciler duygu ve düşüncelerini paylaşma ve kendini açma konusunda gönüllü olmalıdır.

4. **Karşılıklı saygı:** Grup üyeleri birbirleriyle iletişim kurarken saygı sınırları içerisinde olacak birbirlerini dinleyip anlamaya özen göstereceklerdir.

5. **Aktif Katılım:** Grup içerisinde öğrencilerin etkinliklere katılmaya istekli olmaları önemlidir.

6. **Ödevler:** Grup sürecinde öğrenilen becerilerin günlük yaşamda kalıcılığının sağlanması için üyeler verilen ödevleri yapmaya özen gösterirler.

**Form–3**

## İNTERNET VE ETKİLERİ (SLAYT İÇERİĞİ)

1. **İnternet Bağımlılığı Nedir?** İnternet bağımlılığı, interneti kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

2. **İnternet Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?** İnternet bağımlılığın başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz;

   - Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması
   - Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
   - Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
   - Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
   - Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi
   - Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
   - Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi

3. **İnternet Bağımlılığının Altında Yatan Sebepler Nelerdir?**

   - Kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
   - Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
   - Merak duygusunu kontrol edememek
   - Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
   - Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
   - Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
   - Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
   - Dürtüleri kontrol etmekte zorlanmak
   - Aşırı içekapanıklık
   - Çevre tarafından beğenilmeme korkusu
   - Karamsar düşünce yapısı

- Hayatta doğru bir hedef bulamamak
- Öz güven duygusu eksikliği
- Hayatı sevmemek
- Sosyal ilişki kuramamak
- Kendini tanımamak ve gerçek hayatta yapabileceklerini bilmemek
- Gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak

**4. Kimler Risk Altında?**

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler

**5. Adım Adım İnternet Bağımlılığı**

*Deneysel Kullanım: Merak*

Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama veya benzer bir teknoloji ürününden haberdar olur, onu merak eder ve dener.

*Sosyal Kullanım: Grupla Olmak*

Kişinin belli bir teknolojik ürünü devamlı ve düzenli olarak kullanan bir çevresi vardır, o çevreye girmek veya grup içinde kalmak üzere kendisi de kullanır, grubun gündemine dâhil olur, dışında kalmaktan kurtulur.

*Operasyonel Kullanım: Belli Bir Amaç Gütmek*

Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi bir amaçla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.

*Bağımlı Kullanım: Sorunun Ağına Takılıp Kalmak*

Kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur, bütün zamanını ve eylemlerini sırf bağlandığı teknoloji ürününe göre belirler (Kodaman ve Dinç, 2016).

## 6. İnternetin Zararları

1. Gereğinden fazla kullanıldığında vakit kaybına neden olur.

2- Zararlı siteler çocukların ve yetişkinlerin ruh sağlığının bozulmasına neden olur.

3- İnternet üzerinden oynanan oyunlar çocukların zamanlarını boşa harcamalarına ve şiddete yönelmelerine neden olur.

4- Aile içinde paylaşımın azalmasına neden olur.

5- Göz, boyun, bel ve el bileklerinde çeşitli rahatsızlıklara neden olur (İnternetin yararları ve zararları, t.y.).

**Form-4**

## İNTERNET KULLANIM ÇİZELGESİ

| İnternete Girilen Tarih | İnternette Geçirilen Süre (Başlangıç ve Bitiş Saati) | İnternette Gerçekleştirilen Faaliyetler | İnternete Bağlanırken Hissedilen Duygular | İnternete Erişim Sağlanamadığında Hissedilen Duygular |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

(Araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.)

## 2. Oturum

## İnternet Kullanımının Dezavantajları, Grup Amaçlarının Belirlenmesi

**AMAÇ:** Öğrencilerin internet kullanımının dezavantajlarını fark etmelerini ve buna bağlı olarak bireysel amaç belirlemelerini ve bireysel amaçları doğrultusunda genel grup amaçlarını belirlemelerini sağlamak.

**Hedef davranışlar:** Bu oturumda öğrenciler;

1. İnternet kullanımının dezavantajlarını fark ederler.
2. Bireysel amaç belirlerler.
3. Bireysel amaçları doğrultusunda genel grup amaçlarını belirlerler.

**Araçlar:**

1. Renkli kartlar
2. Çok sayıda kalem
3. Amaç Oluşturma Haritası (Form 5)
4. Tuvalet kâğıdı

**Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:**

1. Oturumda üyelere dağıtılacak olan formlar üye sayısı kadar çoğaltılır.
2. Öğrencilere dağıtılacak renkli kartlar ile birlikte kalemler hazırlanır.

**Isınma Oyunu: Tuvalet Kâğıdı**

Grup lideri yerlerinde oturan katılımcılara bir rulo tuvalet kâğıdını verip rulodan istedikleri sayıda parçayı koparıp almalarını ister. Herkes kâğıtlarını aldıktan sonra, grup lideri sırayla her katılımcıdan koparttığı kâğıt parçalarının sayısı kadar kendi hakkında bir şeyler söylemesini ister. Her katılımcının kendi hakkında en az bir şeyi diğer katılımcılarla paylaşmasıyla katılımcıların birbirlerini daha iyi tanımaları ve daha yakın ilişkiler kurmaları sağlanabilir (Grup rehberliği ısınma oyunları, t.y.).

**UYGULAMA SÜRECİ**

İkinci oturuma 14 üye katılmış ve oturum yaklaşık 60 dakika sürmüştür. Oturumun başında bir önceki oturum kısaca özetlenir ve verilen ödevle ilgili paylaşımlar alınır. Öğrencilerin hafta sonu da kendilerini gözlemeleri için bir önceki oturumda ödev olarak verilen formu haftaya kadar tekrar doldurup gelmeleri istenir.

**Etkinlik 1: İnternetin Dezavantajları**

Öğrencilere verilen ödev sonrası paylaşımlar alındıktan sonra her bir öğrenciye aile üyelerinden veya arkadaşlarından internet kullanımlarından dolayı duydukları şikâyetler sorulur. Böylece başarısız olan ilişki geçmişleri ortaya çıkarılır ve internet kullanımının dezavantajları tartışılır (Abreu ve Goes, baskıda; Akt: Young ve Abreu, 2011).

**Etkinlik 2: İnternetin Zararları Kartı**

Öğrencilerin internet kullanımını azaltma hedefine odaklanabilmesi için öğrencilerden internet kullanımının yol açtığı beş temel sorunu ve internet kullanımını bırakmakla elde edeceği beş temel yararı yazacağı bir kart hazırlaması istenir (Young, 1999). Bunun için öğrencilere renkli kartlar dağıtılır ve beğendikleri iki rengi seçmeleri istenir. Bir karta internetin yol açtığı sorunları yazmaları, diğer karta da internet kullanımına sınır getirerek kendilerine sağlayacağı yararları yazmaları istenir.

**Etkinlik 3: Amaçlarım**

Öğrencilere grup oturumlarına katılarak yaşamında nelerin değişmesini istedikleri sorulur. Bunun için "Amaç Oluşturma Haritası" (Form–5) kullanılarak öğrencilerin ana amaçları ve alt amaçlar doğrultusunda yapacaklarını yazmaları istenir. Öğrencilere ana amacın genel bir amaç olabileceği (İnternet kullanımını azaltmak, aileyle daha kaliteli zaman geçirmek, ders başarısını artırmak gibi), alt amaçların ise somut, ulaşılabilir, olumlu ve belirgin olması gerektiği (İnternet kullanımımı hafta içi 3 saatten 2 saate indireceğim, ailemle hafta sonu saat 12.00'dan 14.00'a kadar vakit geçireceğim, hafta içi internete ayırdığım 1 saati ders çalışarak geçireceğim gibi) grup lideri tarafından açıklanır. Daha sonra öğrencilerin formları doldurmaları için süre verilir ve her birinin yazdıklarını okuması istenir.

**Etkinlik 4: Oturumun Sonlandırılması**

İkinci oturumda yapılanlar özetlenir ve öğrencilerin grupta hazırladıkları kartları yanlarında taşımaları ve internete bağlanmak istediklerinde o karta bakmaları istenir (Young, 1999). Ayrıca İnternet Kullanım Çizelgesi'ni (Form 4) tekrar doldurmaları ve haftaya getirmeleri istenir. Bu oturumda belirledikleri amaçları da uygulamaya çalışmaları söylenir.

**Form–5**

**Amaç Oluşturma Haritası**

| | |
|---|---|
| **Ana Amaç** | **1. Alt amaç** |
| | **2. Alt amaç** |
| | **3. Alt amaç** |
| | **4. Alt amaç** |
| | **5. Alt amaç** |

(Hackney ve Cormier, 2005)

## 3. Oturum

## Öğrencilerin İnternet Kullanım Amaçlarını Tespit Etme ve İnternet Yerine Alternatif Etkinlikler Belirleme

**AMAÇ:** Öğrencilerin internet kullanım amaçlarını tespit etmelerini ve internet yerine alternatif etkinlikler belirlemelerini sağlamak.

**Hedef davranışlar:** Bu oturumda öğrenciler;

1. İnternet kullanım amaçlarını tespit ederler.
2. İnternet yerine alternatif etkinlikler belirlerler.

**Araçlar:**

1. Bilgisayar
2. Projeksiyon makinesi
3. "Günümüzde Telefon ve İnternet Bağımlılığı" adlı video
4. Çok sayıda A4 kâğıdı
5. Çok sayıda kalem
6. Çok sayıda sarı balon
7. Çok sayıda keçeli kalem

**Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:**

1. Bilgisayar ve projeksiyon makinesi çalıştırılarak kullanıma hazır hale getirilir.
2. Oturumda üyelere verilecek olan kâğıtlar ve kalemler hazırlanır.

**Isınma Oyunu: Sevgi Balonları**

Öğrencilere ısınma oyunuyla ilgili grup lideri tarafından açıklama yapılır: "Oturumumuza başlamadan önce enerjik olmamızı ve eğlenmemizi sağlayan hareketli bir ısınma oyunu olan 'Sevgi Balonları' isimli oyunu oynayacağız. Oyunumuz şu şekilde oynanıyor; Dolabımızdaki sepette duran sarı balonlardan herkesin kendisine bir adet alıp şişirmesini istiyorum. Şişirdikten sonra üzerine keçeli kalemle kendinizi yansıtan olumlu iki özellik yazmanızı istiyorum. Yazdıktan sonra odanın içerisinde elinizde balonlarınızla gezmeye başlayacaksınız. Gezinirken bu arada grupça sevdiğiniz bir şarkıyı söyleyebilirsiniz. Ben bir iki üç balonlar havaya dediğimde elinizde balonu havaya fırlatıyorsunuz. Ardından kendi balonunuz dışında bir balon yakalıyorsunuz. Sizden ilk olarak yakaladığınız balonun kime ait olduğunu tahmin edip o kişinin yanına

gitmenizi istiyorum. Ardından onun hakkında birkaç olumlu özelliği yazarak balonu sahibine teslim etmenizi istiyorum (Çekici, 2009).”

**UYGULAMA SÜRECİ**

Üçüncü oturuma 14 üye katılmış ve oturum yaklaşık 60 dakika sürmüştür. Oturumun başında bir önceki oturum kısaca özetlenir ve verilen ödevle ilgili paylaşımlar alınır.

**Etkinlik 1: İnternet Kullanım Amaçlarını Tespit Etme**

Öğrencilere internette hangi uygulamayı kullandıkları ve hangi amaçla internete girdikleri sorulur. Bu amaçları karşılayabilecek alternatif etkinlikleri belirlemeleri için ikinci etkinliğe başlangıç yapılır.

**Etkinlik 2: İnternet Yerine Alternatif Etkinlikler Belirleme**

Öğrencilere “Günümüzde Telefon ve İnternet Bağımlılığı” (https://www.youtube.com/watch?v=snoVB97V4xY) adlı video izletildikten sonra video hakkındaki görüşleri sorulur. Öğrencilerden internet kullanma uğruna yapmayı ihmal ettikleri ya da erteledikleri akıllarına gelen her türlü etkinliğin bir listesini yapmaları ve bunları çok önemli, önemli ve az önemli şeklinde bir sıraya dizmeleri istenir. Liste yapıldıktan sonra, öğrencilere en önemli olarak nitelediği etkinliklerin hayat kalitesini nasıl etkilediği sorulur (Young, 1999).

**Etkinlik 3: Oturumun Sonlandırılması**

Üçüncü oturumda yapılanlar özetlenir. Öğrencilerden ihmal ettikleri etkinliklerden önemli olarak gördüklerini haftaya kadar en az bir kere uygulamaları ve duygu ve düşüncelerini not almaları istenir.

## 4. Oturum

## Problemli İnternet Kullanımının A-B-C-D (Olay-Düşünce-Duygu-Davranış) Modeliyle Açıklanması

**AMAÇ:** Öğrencilerin problemli internet kullanımında Olay-Düşünce-Duygu-Davranış örüntüsünü fark etmelerini ve olumsuz otomatik düşünceleri tanıyarak olumsuz otomatik düşüncelerin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini öğrenmelerini sağlamak.

**Hedef davranışlar:** Bu oturumda öğrenciler;

1. Problemli internet kullanımında Olay-Düşünce-Duygu-Davranış örüntüsünü fark ederler.
2. Olumsuz otomatik düşünceleri tanırlar.
3. Olumsuz otomatik düşüncelerin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini öğrenirler.

**Araçlar:**

1. İnternet Bağımlılığının Oluşumu ve Devam Etmesi Formu (Form 6)
2. A-B-C-D Yöntemi: Kendine Yardım Formu (Form 7)
3. Çok sayıda A4 kâğıdı
4. Çok sayıda kalem
5. Üç küçük top

**Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:**

1. Oturumda üyelere dağıtılacak olan formlar hazırlanır.
2. Oturumda üyelere verilecek olan kâğıtlar ve kalemler hazırlananır.

**Isınma Oyunu: Pat Pat Patladı**

Grup halka olur. Ortada bir ebe olur. Ebenin gözleri bağlanır ya da gözlerini kapatıp açmaması istenir. 3 küçük top halkadaki kişileri her iki elinden de geçmek üzere elden ele dolaşır. Bu sırada ebe gözleri kapalı olarak, topların kimde olduğunu görmeden PATLIYO-PATLIYO-PATLIYO diye bağırır. Ne zaman ki ebe PATLADI derse top kimin hangi elinde ise o el yanar. İki eli de yanan çıkar. Ebe değişebilir, yanan ebe olabilir. Oyun bu şekilde son kişi kalıp kazanana dek sürer (Isınma ve kaynaşma oyunları, t.y.).

**UYGULAMA SÜRECİ**

Dördüncü oturuma 14 üye katılmış ve oturum yaklaşık 60 dakika sürmüştür. Oturumun başında bir önceki oturum kısaca özetlenir ve verilen ödevle ilgili paylaşımlar alınır.

**Etkinlik 1: Problemli İnternet Kullanımında Olay-Düşünce-Sonuç(Duygu-Davranış)/ A-B-C Modeli**

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre problemli internet kullanımı uygun olmayan davranışlara eşlik eden işlevsel olmayan bilişlerden kaynaklanmaktadır. Bu sebeple bilişsel uygulamalara geçmeden önce öğrencilerin internet kullanırken yaşayabileceği örnek durumlar sonucu hissettiği duygular ve yaptığı davranışlar sorulur. Öğrenciye aşağıdaki örnekler verilir ve cevaplarını kâğıda yazmaları istenir:

"İnternette zaman geçirirken aile üyelerinizden biri artık 'internetin başından kalkmanız gerektiğini' söylüyor. Bu durumda ne hissedersiniz? Vücudunuzda ne olur? Hangi davranışları sergilersiniz? Aklınızdan ne geçer?"

"İnternette sevdiğiniz bir aktiviteyle uğraşırken telefon veya bilgisayarınızın bozuluyor ve tekrar internete bağlanamıyorsunuz. Bu durumda ne hissedersiniz? Vücudunuzda ne olur? Hangi davranışları sergilersiniz? Aklınızdan ne geçer?"

"İnternette sevdiğiniz bir oyunu oynuyorsunuz ve uzun zaman sonra oyunda rekor kırdınız. Bu durumda ne hissedersiniz? Vücudunuzda ne olur? Hangi davranışları sergilersiniz? Aklınızdan ne geçer?"

"Sosyal paylaşım sitelerinde fotoğraflarınızı, düşüncelerinizi veya yaptıklarınızı paylaşıyorsunuz.

1. Paylaşımlar sonucu hiç beğeni veya yorum almadığınızda,
2. Paylaşımlarınız çoğu arkadaşınız tarafından beğeni veya yorum aldığında,

   Ne hissedersiniz? Vücudunuzda ne olur? Hangi davranışları sergilersiniz? Aklınızdan ne geçer?"

"Okulda çok kötü bir gün geçirdiniz ve akşam eve geldiğinizde Facebook'ta bununla ilgili bir paylaşım yaptınız. Bir arkadaşınız ise bunu paylaşacağınız yerin burası olmadığıyla ilgili yorum yaptı. Bu durumda ne hissedersiniz? Vücudunuzda ne olur? Hangi davranışları sergilersiniz? Aklınızdan ne geçer?"

"Kuzeninizle buluşup sinemaya, arkasından da bir şeyler yemeğe geçtiniz. Kuzeniniz akşam Instagram'da gün içinde çekilen fotoğraflarınızı paylaşıp sizinle çok güzel bir gün geçirdiğini, sizin kuzenden öte bir kardeş ve arkadaş olduğunuzu söyleyen

bir yazı yazdı. Bu durumda ne hissedersiniz? Vücudunuzda ne olur? Hangi davranışları sergilersiniz? Aklınızdan ne geçer?"

Cevaplardan sonra öğrencilerden duygu ve düşüncelerine derece vermeleri istenir.

**Etkinlik 2: Olumsuz Otomatik Düşünceler**

Öğrencilerden alınan cevaplar doğrultusunda akıllarından geçen düşüncelerin "olumsuz otomatik düşünceler" olarak adlandırıldığı anlatılır. Öğrencilere örnek verildikten sonra grup lideri tarafından şu şekilde açıklama yapılır:

" Gün içinde mantıklı ya da mantıksız yüzlerce düşünce aklımızdan geçer ve duygu ve davranışlarımızı derinden etkiler. Bu düşüncelerin büyük bir kısmı isteğimizin dışında ve biz fark etmeden aklımızdan geçer. Bu nedenle bu düşüncelere otomatik düşünce denir. Sorun yaşadığımız bazı konu ve durumlardaki düşüncelerimiz zaman zaman olumsuz ve gerçekliğe göre çarpıtılmış olabilirler; bu düşüncelere olumsuz otomatik düşünceler denir. Olumsuz otomatik düşünceler, çoğu zaman o kadar hızlı kafamızdan geçerler ki onları fark etmeden önce onunla ilişkili olan duyguyu ya da bedensel değişimleri fark ederiz. Tek başlarına zararsız gibi görünseler de önemli psikolojik sorunların yaşanmasına neden olabilirler. Bu düşünceleri ortaya çıktıkları zaman fark etmek, tıpkı müzik aleti çalmak gibi çok sayıda alıştırma yapmayı gerektirir (Gümüş, 2010)." Öğrencilere olumsuz otomatik düşünceleri daha iyi anlamaları için bazı örnek durumlar anlatılır:

" Matematik dersindesiniz ve konunuz denklemler. Hoca tahtaya soru yazıyor ve siz daha çözüm yolunun ne olacağını düşünürken sınıftan cevaplar gelmeye başlıyor. Kendi kendinize çok öfkelendiğinizi hissediyorsunuz. Aklınızdan 'Ben başarısız, yetersiz biriyim' diyorsunuz ve hoca bir daha soru sorduğunda çözmek için çabalamıyorsunuz".

"Üniversite sınavına hazırlanan iki öğrenci düşünün. İkisi de sınavda barajı geçemiyor. Ayşe 'Bu kadar çalıştım, emeklerim boşa gitti, ailemin yüzüne nasıl bakacağım, çok aptal biriyim" diye düşünüp depresyona giriyor, odasına kapanıyor, yemek yemiyor. Fatma ise "Çok çalıştım ama demek ki yeteri kadar çalışmamışım, eksiklerim varmış. Bu sene eksiklerimi kapatıp daha iyi bir puan alabilirim." diye düşünüp üzülüyor fakat yeniden ders çalışmak için planlama yapıyor."

"Arkadaşlarınızla hafta sonu sinemaya gitmek üzere plan yapıyorsunuz fakat anneniz ders notlarınız düşük olduğu için dışarı çıkmanıza izin vermiyor. 'Annem sinir

bozucu bir kadın, her şeyime karışıyor, engel oluyor' diye düşünüyorsunuz ve çok öfkelenip kapınızı çarpıp odanıza çekiliyorsunuz."

Bu örneklerden sonra çocuklara başımıza gelen olaylardan ziyade bu olaylara yüklediğimiz anlamın yani düşüncelerimizin duygu ve davranışlarımızı belirlediği açıklanır.

**Etkinlik 3: Olumsuz Otomatik Düşüncelerin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi**

Öğrencilere yapılan açıklamalardan sonra olumsuz otomatik düşüncelerin internet bağımlılığı üzerindeki etkisi "İnternet Bağımlılığının Oluşumu ve Devam Etmesi Formu" (Form–6) üzerinden anlatılır.

**Etkinlik 4: Oturumun Sonlandırılması**

Dördüncü oturumda yapılanlar özetlenir. Öğrencilerden bir hafta boyunca internet kullanırken yaşadıkları olayları, düşünceleri, duygu ve davranışlarını kaydedecekleri "A-B-C Yöntemi: Kendine Yardım Formu" (Form 7) verilir. Bu formda örnek bir durumu oturum içinde yapmaları istenir gerisi ödev olarak verilir.

**Form-6**

## İNTERNET BAĞIMLILIĞININ OLUŞUMU VE DEVAM ETMESİ FORMU

**Olay**

- İnternette sevdiğiniz bir aktiviteyle uğraşırken telefon veya bilgisayarınızın bozuluyor ve tekrar internete bağlanamıyorsunuz.
- İnternette sevdiğiniz bir oyunu oynuyorsunuz ve uzun zaman sonra oyunda rekor kırdınız.
- Sosyal paylaşım sitelerinde fotoğraflarınızı, düşüncelerinizi veya yaptıklarınızı paylaşıyorsunuz. Paylaşımlar sonucu hiç beğeni veya yorum almıyorsunuz veya paylaşımlarınız çoğu arkadaşınız tarafından beğeni veya yorum alıyor.



**Olumsuz Otomatik Düşünceler**

“ İnternete giriyorum çünkü orada kabul edildiğimi hissediyorum.”

“ Orada daha değerli bir hayatım var.”

“İnternette beni gerçekten isteyen bir partnerim var.”

“İnternette gerçek hayatta olmadığım kadar kendimi tamamlanmış hissederim.”

“Ben yalnızca internette iyiyim.”

“Çevrimdışı olduğumda başarısızım.”

“İnternet bana saygı duyulan tek yer.”

“İnternet dışında insanlar bana kötü davranıyorlar.”

“İnternet benim tek arkadaşım, onsuz bir hayatı düşünemiyorum.”

“Sanal ortam dışında beni hiç kimse sevmiyor.”



**Duygular:**Kaygı, gerginlik, üzüntü, öfke, kızgınlık vs.



**Davranışlar ve Bedensel Belirtiler**

İnternette daha fazla vakit geçirme

İnternette olmayınca kaslarda gerginlik hissetme, kalp atışında hızlanma, titreme, baş dönmesi vs.

(Kalkan ve Kaygusuz, 2013; Young, 2011)

**Form–7**

## A-B-C YÖNTEMİ: KENDİNE YARDIM FORMU

| **A=Başlatan Olay** (Ne zaman? Nerede? Nasıl? Ne? | **B=İnanç(Düşünce)** | **C=Sonuç** | |
|---|---|---|---|
| | | **Duygu** | **Davranış** |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

(Leahy, 2007)

## 5. Oturum

## İnternet Bağımlılığına Sebep Olan Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Sınanması

**AMAÇ:** Öğrencilerin internet bağımlılığına sebep olan olumsuz otomatik düşüncelerin doğru olup olmadığını sınamasını sağlamak.

**Hedef davranışlar:** Bu oturumda öğrenciler;

1. İnternet bağımlılığına sebep olan olumsuz otomatik düşüncelerin doğru olup olmadığını sınarlar.

**Araçlar:**

1. Otomatik Düşüncelerin Sınanması (Form 8)
2. Çok sayıda kalem

**Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:**

1. Oturumda üyelere dağıtılacak olan form ve kalemler hazırlanır.

**Isınma Oyunu: Köpek Balıkları ve Havuz Oyunu**

Grup halka olur. Lider gruptaki herkesin gözlerini kapatmasını ister ve şu yönergeyi verir; "Şimdi grubun arkasından dolaşarak rast gelen birine dokunacağım, dokunduğum kişi köpekbalığı diğerleri ise havuzdaki diğer balıklar olacaktır. Daha sonra herkes havuzda göz göze bakmak şartıyla serbestçe dolaşacaktır. Bu sırada köpekbalığı ile göz göze gelip köpek balığının göz kırptığı balık ölecek ve sessizce havuzdan kenara çıkacaktır. Bu sırada köpekbalığının kim olduğunu tahmin eden kişi bunu liderin kulağına söyleyecek ve tahmin doğruysa havuzdan ölmeden çıkarak kurtulacak, tahmin yanlışsa havuzda dolaşmaya devam edecektir. Tüm balıklar ölene ya da tahminde bulunup kurtulana dek oyun sürecektir" der ve herkesin gözü kapalıyken grubun arkasında dolaşarak birine dokunur ve köpekbalığını seçer ve oyun başlar (Isınma ve kaynaşma oyunları, t.y.).

**UYGULAMA SÜRECİ**

Beşinci oturuma 14 üye katılmış ve oturum yaklaşık 60 dakika sürmüştür. Oturumun başında bir önceki oturum kısaca özetlenir ve verilen ödevle ilgili paylaşımlar alınır. Ödevle ilgili anlaşılmayan noktalar açıklanır.

**Etkinlik 1: Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Doğru Olup Olmadığını Sınama**

Öğrencilerin ödevle ilgili paylaşımlarından sonra bu oturumun amacı grup lideri tarafından açıklanır: "Bugünkü oturumumuzda sağlıksız olumsuz duygular yaşamamıza sebep olan olumsuz otomatik düşüncelerimizle başa çıkabilmenin yollarını konuşacağız. Bunun için size bir form dağıtacağım ve buraya geçen hafta belirttiğiniz otomatik düşüncelerinizden birini yazacaksınız. Daha sonra formdaki soruları cevaplayarak bu düşüncenizin doğru olup olmadığını sınayacaksınız." Açıklamalardan sonra "Otomatik Düşünceleri Sınama Formu" (Form 8) dağıtılarak öğrencilerden formda sorulan sorular yardımıyla olumsuz otomatik düşüncelerini sınamaları istenir.

**Etkinlik 2: Oturumun Sonlandırılması**

Beşinci oturumda yapılanlar özetlenir. Öğrencilere grupta doldurdukları "Otomatik Düşünceleri Sınama Formu" tekrar dağıtılır ve başka otomatik düşüncelerini sınamaları istenir.

**Form–8**

## OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ SINAMA FORMU

**Otomatik düşüncem:**

| **Otomatik Düşünceleri Sınama** | |
|---|---|
| **1.** Bu otomatik düşünceyi destekleyecek bir kanıtım var mı? | |
| **2.** Bu otomatik düşünceye karşıt bir kanıtım var mı? | |
| **3.** Bu duruma uygun alternatif perspektifler neler olabilir? | |
| **4.** Bu durumda olan ve bu düşünceye sahip olan bir arkadaşın olsaydı ona ne söylerdin? | |
| **5.** Bu durumda en kötü ne olabilir?<br>a. Bununla yaşayabilir miyim?<br>b. Bunun olma olasılığı nedir?<br>c. Diyelim ki oldu ne yapabilirsin? | |
| **6.** a. Bu durumda en iyi ne olabilir?<br><br>b. Bu durumda yaşanması en muhtemel olan nedir? | |
| **7.** a. Böyle bir otomatik düşünceye sahip olmanın avantajı var mı?<br><br>b. Böyle bir otomatik düşünceye sahip olmanın dezavantajı var mı? | |
| **8.** Bu durumla ilgili yapabileceğim yapıcı planım nedir? | |

(Beck, 2001; Hackney ve Cormier, 2005)

## 6. Oturum

### Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Yerine Gerçekçi Olumlu Düşünceler Geliştirme

**AMAÇ:** Öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceler yerine gerçekçi olumlu düşünceler geliştirmesini sağlamak.

**Hedef davranışlar:** Bu oturumda öğrenciler;

1. Olumsuz otomatik düşünceler yerine gerçekçi olumlu düşünceler geliştirirler.

**Araçlar:**

1. Projeksiyon makinesi
2. Bilgisayar
3. Görüş-Karşı Görüş Formu (Form 9)
4. Çok sayıda kalem

**Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:**

1. Oturumda üyelere dağıtılacak olan form ve kalemler hazırlanır.

**Isınma Oyunu: Müzik ve Sandalye**

Öğrencilere ısınma oyunuyla ilgili grup lideri tarafından açıklama yapılır: "Arkadaşlar sizlerle 'Müzik ve Sandalye' adlı bir aktivite uygulayacağız. Sizlerden ayağa kalkmanızı ve müzik eşliğinde dans etmenizi isteyeceğim. Müziği kestiğimde boş bulduğunuz bir sandalyeye oturacaksınız. Hızlı olmak çok önemlidir. Çünkü ayakta kalan üye elenecektir." 3 üye kalana kadar etkinliğe devam edilir. En son kalan 3 üye alkışlanır ve süreç sonlandırılır (Çolakkadıoğlu, 2010).

**UYGULAMA SÜRECİ**

Beşinci oturuma 13 üye katılmış ve oturum yaklaşık 60 dakika sürmüştür. Oturumun başında bir önceki oturum kısaca özetlenir ve verilen ödevle ilgili paylaşımlar alınır.

**Etkinlik 1: Olumsuz Otomatik Düşünceler Yerine Gerçekçi Olumlu Düşünceler Geliştirme**

Lider üyelere bugünkü oturumun amacını ve sürecini açıklar: "Arkadaşlar geçen oturumlarda olumsuz duygular yaşamamıza sebep olan olumsuz otomatik düşüncelerle nasıl başa çıkabileceğimiz hakkında konuşup çeşitli teknikler öğrenmiştik. Bugünkü oturumumuzda ise akılcı olmayan düşünce tarzlarımızı akılcı düşünce ile değiştirmeyi öğreneceğiz. A-B-C Modelini biraz daha genişleterek işe başlayacağız.

A: Harekete geçirici olay

B: İnançlarımız ya da düşüncelerimiz

C: Duygusal ve davranışsal sonuçlar

D: İrrasyonel düşüncelere karşı tartışma

E: Etki (Üretilen yeni rasyonel düşünce)

F: Yeni duygu ve davranışları temsil etmektedir (Hackney ve Cormier, 2005)".

Öğrencilere bir önceki etkinlikte irrasyonel düşüncelere karşı tartışıldığı, bu oturumda ise yeni rasyonel düşünceler geliştirileceği anlatılır. A-B-C-D-E-F Modelini öğrencilerin daha iyi anlaması için öğrencilere örnek bir durum açıklanır:

"Whatsupta yakın bir arkadaşınızla sizin için önemli bir konu hakkında yazışırken arkadaşınızın bildiriminizi gördüğü halde size cevap vermediğini gördünüz." (A=Olay)

B: "Benim sorunlarımdan bıktı, beni eskisi gibi dinleyip önemsemiyor. Yoksa mesajıma cevap verirdi".

C: Duygusal sonuçlar: Öfke ve kırgınlık (0 ile 100 puan arasında 90 puan verilebilir).

Davranışsal sonuçlar: Arkadaşla uzun süre konuşmama.

Lider daha sonra olumsuz otomatik düşüncelerle ilgili bazı açıklamalarda bulunur: "Akılcı olmayan inançlarımız/otomatik düşüncelerimiz kişini kendisine, başkalarına ve hayata dair dayatmacı, zorlanımlı beklentilerdir. Mantıksal açıdan tutarsızdırlar. Genellikle aşırı bir genellemenin olduğu abartılan değerlendirmelerdir (berbat, korkunç, feci, dehşet verici gibi). Gerçekliğe aykırılık gösterirler. Acı veren birtakım duygulara yol açarlar. Sağlıksız olumsuz duygular denilen bu duygular kaygı, depresyon, öfke, suçluluk, utanç, incinme gibi duygulardır.

Akılcı inançlarda ise zorunluluklar yerine istekler, arzular ve tercihler vardır. Olaylar daha esnek bir bakış açısıyla değerlendirilir (Evet bu kötü bir durum ama dünyanın sonu değil). Kişi, kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul eder. 'Buna katlanamam, bununla yaşayamam' yerine 'Can sıkıcı olsa da buna katlanabilirim' türünden daha az katı düşünce tarzı vardır. Akılcı düşünce daha sağlıklı olumsuz

duygular yaşamamıza yardımcı olur. Öfke yerine kızgınlık, depresyon yerine üzüntü, suçluluk ve utanç yerine pişmanlık, incinme yerine hayal kırıklığı gibi." (Altunkol, 2017).

Yapılan açıklamalardan sonra yukarıda verilen örnek tekrar incelenecektir.

D: Arkadaşımın beni önemsemediğine dair başka kanıtlarım var mı? Arkadaşımın acil bir işi çıktığı için de bana cevap vermemiş olabilir mi? Diyelim ki acil bir işi yok ve keyfi olarak cevap vermedi. Bu başıma gelebilecek en kötü şey mi? Buna katlanabilir miyim?

E: Arkadaşımın bana cevap vermiş olmasını isterdim ama vermemesi arkadaşlığımızın sonu değil. Bu onun beni sevmediği anlamına gelmez. Onunla konuşup neden cevap vermediğini sorarsam daha doğru bir çıkarımda bulunmuş olurum.

F: Can sıkıntısı, üzüntü (0 ile 100 puan arasında 30 puan verilebilir). Harekete geçip arkadaşı telefonla arama.

**Etkinlik 2: A-B-C-D-E-F Modelinin Reklamlar Üzerinden Pekiştirilmesi**

Öğrencilerin olumlu gerçekçi düşünceler ürettiklerinde duygu ve davranışlarının da değişebileceğini daha iyi anlamaları için bu konuyla bağlantılı bazı reklamlar (Eti Canga, Halley reklamları, Dove kıvırcık saç reklamı vs.) izletilir ve öğrencilere görüşleri sorulur.

**Etkinlik 3: Görüş- Karşı Görüş Geliştirme**

Açıklamalardan ve reklamlardan sonra öğrencilere internetle alakalı olumsuz otomatik düşüncelere karşı çıkmaları için "Görüş-Karşı Görüş Formu" (Form–9) dağıtılır ve akılcı karşılıklar üretip grupla paylaşmaları istenir.

**Etkinlik 4: Oturumun Sonlandırılması**

Altıncı oturumda yapılanlar özetlenir. Grupta doldurdukları "Görüş-Karşı Görüş Formu" nu bir hafta boyunca uygulamaları istenir.

**Form-9**

## GÖRÜŞ-KARŞI GÖRÜŞ FORMU

| OTOMATİK DÜŞÜNCELER (B) | AKILCI KARŞILIKLAR (E) | YENİ DUYGU VE DAVRANIŞLAR (F) |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

(Leahy, 2007)

## 7. Oturum

## Nefes ve Kas Germe-Gevşetme Egzersizlerini Kullanarak İnternet Erişimiyle İlgili Dürtü Kontrolü ve Duygu Yönetimini Öğrenme

**AMAÇ:** Öğrencilerin kas veya nefes germe-gevşetme egzersizlerini kullanarak internet erişimiyle ilgili dürtü kontrolü ve duygu yönetimini öğrenmelerini sağlamak.

**Hedef davranışlar:** Bu oturumda öğrenciler;

1. Kas ve nefes germe-gevşetme egzersizlerini kullanarak internet erişimiyle ilgili dürtü kontrolü ve duygu yönetimini öğrenirler.

**Araçlar:**

1. Nefes ve kas germe egzersizlerinin kayıt altına alındığı ses kaydı
2. Ses kayıt cihazı

**Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:**

1. Oturumda kullanılacak olan ses kayıt cihazı kullanıma hazır hale getirilir.

**UYGULAMA SÜRECİ**

Yedinci oturuma 13 üye katılmış ve oturum yaklaşık 60 dakika sürmüştür. Oturumun başında bir önceki oturum kısaca özetlenir ve verilen ödevle ilgili paylaşımlar alınır.

**Isınma Oyunu: KULAKTAN KULAĞA**

Grup lideri yanındakine bir cümle söyler, bu cümlenin kulaktan kulağa zincirleme gitmesi komutu verilir. Grup tamamlandığında cümlenin yüksek sesle söylenmesi istenir. Yüksek sesle ifade edilen cümlenin hangi kanalda, nerede bozulduğu fark edilir. Duygular paylaşılır, çok konuşulan ve birçok kaynaktan bize gelen bilgilerin bazen bir yerlerde bozulabileceği gibi vurgularla iletişim güçlükleri anlatılarak, paylaşımlarla sonlandırılır (Isınma ve kaynaşma oyunları, t.y.)

**Etkinlik 1: Derin Nefes Meditasyonunu Uygulama**

Gruptakilere grup lideri tarafından şu şekilde açıklama yapılır: "Derin nefes almanın anahtarı karından derin nefes alarak, ciğerlerinize mümkün olduğunca temiz hava almaktır. Karnınızdan derin nefes aldığınızda, üst göğüs kafesinizden solurken aldığınızdan daha çok oksijen solursunuz. Alacağınız fazla oksijen sizin daha az gergin-endişeli hissetmenizi sağlar.

- Sırtınız düz olacak şekilde rahatça oturun. Bir elinizi göğüs kafesinizin üstüne, diğerini karnınızın üzerine koyun.
- Burnunuzdan nefes alın. Karnınızın üstündeki eliniz yükselecektir. Göğüs kafesinizin üzerindeki eliniz çok az hareket edecektir.
- Ağzınızdan nefesinizi verin. Karın kaslarınızı kasarak daha fazla nefes vermeyi sağlayabilirsiniz. Karnınızın üzerindeki eliniz aşağı doğru hareket ederken, diğer eliniz çok az hareket edecek.
- Burnunuzdan nefes alıp, ağzınızdan vermeye devam edin. Karnınızın yükselip alçalmasına göre aldığınız nefesi ayarlamaya çalışın. Nefesinizi yavaş yavaş verin.
- Her bir nefes alış verişinizi 3'er saniyelik kısımlara bölün. Yani 3 saniyede nefes alın (daha yavaş veya hızlı değil), 3 saniye nefesinizi içinde tutun ve 3 saniyede bu nefesi geri verin. Bunu yaparken parmaklarınızla sayabilirsiniz.

  Eğer otururken karnınızdan nefes almayı zor bulduysanız, düz bir zemine yatmayı deneyebilirsiniz. Karnınızın üstüne bir kitap koyun ve nefes alırken kitabın yükselmesini, nefesiniz verirken de kitabın alçalmasını izleyin (Gevşeme teknikleri, t.y.)."

**Etkinlik 2: Progresif Kas Gevşemesi**

Öğrencilere uygulama öncesi grup lideri tarafından açıklama yapılır: "İlerleyici kas gevşemesi vücuttaki farklı kas gruplarını kasmak ve gevşetmek suretiyle oluşan iki adımlı bir süreçtir. Düzenli uygulama ile progresif kas gevşemesi sizi vücudunuzun farklı bölgelerindeki kasların kasılma ve gevşemesi hissine farkındalık kazandırır. Bu farkındalık sizin, strese eşlik eden ilk kas gerginliğinin belirtilerini fark etmeniz ve yok etmenize yardım edecek. Ve böylece vücudunuz rahatladıkça zihniniz de rahatlayacak. Kaygı düzeyinize göre derin nefes ve progresif kas gevşemesini kombine de edebilirsiniz. Progresif kas gevşemesini uygulamaya başlamadan önce, eğer geçmişte

kas spazmı öyküsü, sırt ve diğer ciddi kas problemleri mevcutsa, uygulama ile bunlar şiddetleneceğinden doktorunuza mutlaka danışın. Uygulamaya genellikle ayaklardan başlanır ve adım adım ilerleyerek yüze ulaşılır.

- Rahat giysiler giyin, ayakkabınızı çıkartın ve rahatlayın.
- Rahatlamak için bir kaç dakika bekleyin, yavaş ve derin nefes alıp verin.
- Rahatladığınızda ve hazır olduğunuzda, dikkatinizi sağ ayağınıza verin. Bir müddet oraya odaklanın ve nasıl hissettiğinizi fark edin.
- Sağ ayak kaslarınızı yavaşça kasın, yapabildiğiniz kadar sıkın. 10'a kadar sayın.
- Sağ ayağınızı gevşetin. Gerginliğin akışına odaklanın, ayağınızın gevşek ve esnek oluşunu hissedin.
- Bu gevşek konumda bir süre bekleyin, derin ve yavaş nefes alın.
- Hazır olduğunuzda dikkatinizi sol ayağınıza verin. Kasları kasmak ve gevşetmek için aynı adımları takip edin.
- Yavaşça vücudunuzun üst kısımlarına doğru ilerleyin, kas gruplarını kasın ve gevşetin.
- İlk seferde biraz uygulama yapmak gerekebilir fakat kaslarınızı yapabildiğinizden daha fazla kasmaya çalışmayın."

Aşağıdaki basamaklar sırasıyla takip edilerek germe gevşetme egzersizlerine devam edilir:

1. Sağ ayak
2. Sol ayak
3. Karın
4. Sağ kol ve el
5. Sol kol ve el
6. Boyun ve omuzlar (Gevşeme teknikleri, t.y.).

**Etkinlik 3: Oturumun Sonlandırılması**

Öğrencilere kas germe ve gevşetme egzersizlerinin internet erişimiyle ilgili dürtü kontrolü ve duygu yönetimini sağlamaya yardımcı olacağı vurgulanıp oturum sonlandırılır. Öğrencilere internete her bağlanmak istediklerinde bu oturumda öğrendikleri egzersizleri uygulamaları ve sonrasında internete bağlanmak isteyip istememe durumlarını not alıp bir sonraki oturumda paylaşmaları istenir.

## 8. Oturum

### İnternet Kullanımını Sınırlama ve Zamanı Etkili Kullanma Becerileri

**AMAÇ:** Öğrencilerin internet kullanımlarına sınır getirmelerine ve zamanı etkili kullanmalarına yardımcı olmak.

**Hedef davranışlar:** Bu oturumda öğrenciler;

1. İnternet kullanımlarına sınır getirirler.
2. Zamanı etkili kullanma becerisi kazanırlar.

**Araçlar:**

1. Çok sayıda A4 kâğıdı
2. Çok sayıda kalem

**Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:**

1. Oturumda öğrencilere verilecek kâğıtlar ve kalemler hazır hale getirilir.

**Isınma Oyunu: Ev Sahibi-Kiracı**

Gruptan üçerli olmaları istenir ya da grup üçerli olarak küçük gruplara bölünür. Bir ebe seçilir. Üçerli olan gruplardan iki kişinin karşılıklı geçerek ellerini avuç içleri açık olarak birbirine dayayarak bir çatı oluşturmaları istenir. Bunlara ev sahibi denir. Üçüncü kişi ise yapılan bu çatının içine iki kişinin arasına girer, böylece kiracı olur. Ebe ortadadır. Liderin komutu ile oyun başlar ve sürer. Lider kiracılar dediğinde ev sahipleri sabit dururken kiracılar ev değişikliği yapar, tüm kiracıların ev değiştirmesi zorunludur. Bu arada ebe kendine ev bulup yerleşmeye çalışır, dışarıda kalan kimse yeni ebe o olur. Lider Ev sahipleri derse bu defa kiracılar sabit durur ev sahipleri yer değiştirerek farklı kimselerle kiracıların üzerine ev olmaya çalışır. Yine kendine eş bulamayıp, ev olamayan dışarıda kaldığı için ebe olur. Ev sahipleri için eş değiştirmek zorunludur. Lider komutuna göre oyun devam eder ( Isınma ve kaynaşma oyunları, t.y.)

**UYGULAMA SÜRECİ**

Sekizinci oturuma 12 üye katılmış ve oturum yaklaşık 60 dakika sürmüştür. Oturumun başında bir önceki oturum kısaca özetlenir ve verilen ödevle ilgili paylaşımlar alınır.

**Etkinlik 1: İnternet Kullanımını Sınırlama**

Öğrencilere uygulanan bilişsel-davranışsal teknikler sonrasında internet kullanımlarına gerçekçi bir sınırlama getirmeleri istenir. Öğrencilere;

(A) Genellikle haftanın kaç günü internete giriş yapıyorsunuz?

(B) Genellikle günün hangi saatinde internete bağlanıyorsunuz?

(C) Normal bir oturumda ne kadar kalmaya devam edersiniz? ve

(D) Bilgisayarı genellikle nerede kullanıyorsunuz? (Young, 1999) soruları grup lideri tarafından yöneltilir. Öğrencilerin internet kullanımlarıyla ilgili bilgi edindikten sonra yeni kullanım zamanları önerilir. Örneğin; öğrenci uyanır uyanmaz internete bağlanıyorsa öncelikle kahvaltı yapması veya duş alması önerilebilir. Akşamları eve gelince kullanıyorsa önce yemek yemesi veya haberleri izlemesi önerilebilir. Öğrenci hafta içi interneti kullanıyorsa hafta sonuna, hafta sonu kullanıyorsa hafta içine kullanım zamanını kaydırabilir. Ara vermeden kullanıyorsa yarım saat aralarla kullanması önerilebilir. Bilgisayarı çalışma odasında kullanıyorsa yatak odasına taşıması istenebilir (Young, 1999).

Aynı zamanda öğrencilere alarm kurmak gibi dış durdurucular kullanarak internet kullanımlarına sınırlama getirmeleri istenir. İnternetten çıkma vakti geldiğinde bu alarm çalacak ve kişiyi uyaracaktır.

**Etkinlik 2: Zamanı Etkili Kullanma Becerisi**

Öğrencilerden üstlendikleri bütün görevleri yazmaları istenir. Bu görevleri önem derecelerine göre üçe ayıracaklardır. Çok önemliler birinci gruba, orta derecede önemliler ikinci gruba ve az önemliler üçüncü gruba girecektir. Bu görevlerin önem sıraları, aynı zamanda onların öncelik sıralarını da gösterecektir. Birinci gruptakiler, ilk yapacakları işlerdir; üçüncü gruptakiler de, yapmayı en sona bırakabilecekleri işlerdir.

Öğrenciler bu işlerin ne kadar zaman alacağına ve kendilerini ne kadar yoracağına karar verip liste yaparlar (Selçuk ve Güner, 2004).

**Etkinlik 3: Oturumun Sonlandırılması**

Sekizinci oturumda yapılanlar özetlenir, bir sonraki oturuma kadar bu oturumda öğrendiklerini uygulamaları için haftalık planlama yapmaları istenir.

## 9. Oturum

## Güvenli İnternet Kullanımı Hakkında Bilgilenme

**AMAÇ:** Öğrencilerin interneti güvenli olarak kullanmalarını sağlamak.

**Hedef davranışlar:** Bu oturumda öğrenciler;

1. Güvenli internet kullanımı hakkında farkındalık kazanırlar.

**Araçlar:**

1. Bilgisayar
2. Projeksiyon makinesi
3. "Güvenli Hayat-Güvenli İnternet" adlı video

**Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:**

1. Oturumda kullanılacak olan bilgisayar ve projeksiyon makinesi kullanıma hazır hale getirilir.

**Isınma Oyunu: Ping-Pong**

Grup daire oluşturacak şekilde ayakta dizilir. Ebe ortaya geçerek parmağıyla işaret ettiği kişiye "ping" ya da "pong" der. Ebe işaret ettiği kişiye "ping" derse işaret edilen kişi kendi solundaki kişinin ismini 3 saniye içinde söylemelidir, "pong" derse sağındaki kişinin ismini söylemelidir. Yanlış söylerse ebe olarak ortaya geçer. Ebe uzun süre ortada kalınca ya da herkesin kendi yanındakinin ismini ezberlediğini düşünüp yer değiştirmelerini istediğinde "ping-pong" diye bağırır. "Ping –pong" dendiğinde herkes yer değiştirmek zorundadır (Isınma oyunları, t.y.).

**UYGULAMA SÜRECİ**

Dokuzuncu oturuma 12 üye katılmış ve oturum yaklaşık 60 dakika sürmüştür. Oturumun başında bir önceki oturum kısaca özetlenir ve öğrencilerin bir önceki oturumda hazırladıkları haftalık planlarını uygulayıp uygulamadıkları sorulur.

**Etkinlik1: Güvenli İnternet Kullanımı Hakkında Bilgilenme**

Öğrencilere bu oturumun amacı açıklandıktan sonra "Güvenli Hayat-Güvenli İnternet" adlı video izletilerek güvenli internet kullanımı konusunda bilgi verilir. Otuz

dakika süren videoda kısa kısa videolar sırayla izletilip durdurulur ve öğrencilerin fikirleri alınarak aynı zamanda grup lideri tarafından açıklamalar yapılarak uygulamaya devam edilir (Videoya http://www.eba.gov.tr sitesinden 02.06.2017 tarihinde erişilmiştir).

**Etkinlik 2: Oturumun Sonlandırılması**

Dokuzuncu oturumda yapılanlar özetlenir ve öğrencilere bu oturumda neler öğrendikleri sorulur. Öğrencilerden bir sonraki oturuma kadar bu oturumda öğrendiklerini uygulamaları istenir.

## 10. Oturum

### Oturum Amaçlarını Değerlendirme ve Sonlandırma (Sevgi Bombardımanı)

**AMAÇ:** Öğrencilerin oturum amaçlarını değerlendirmelerini ve gruptan olumlu duygularla ayrılmalarını sağlamak.

**Hedef davranışlar:** Bu oturumda öğrenciler;

1. Oturum amaçlarını değerlendirirler.
2. Gruptan olumlu duygularla ayrılırlar.

**UYGULAMA SÜRECİ**

Onuncu oturuma 13 üye katılmış ve oturum yaklaşık 60 dakika sürmüştür. Oturumun başında bir önceki oturum kısaca özetlenir ve verilen ödevle ilgili paylaşımlar alınır.

**Etkinlik 1: Oturum Amaçlarını Değerlendirme**

Öğrencilerin oturumların başında belirledikleri oturum amaçlarına ne ölçüde ulaştıklarını öğrenmek amaçlı her bir grup üyesinin haftalık değerlendirmesi yapılır ve kişisel dosyaları incelenir. Öğrencilerin aşağıdaki sorular sorularak görüşleri alınır:

1. Birlikte geçirdiğimiz her bir oturumu düşündüğünüzde burada yaşadıklarınızı nasıl değerlendirirsiniz?
2. İnternet bağımlılığını önleme Psikoeğitim grubunun bitmesiyle ilgili neler hissediyorsunuz?
3. İnternet bağımlılığını önleme Psikoeğitim grup uygulamalarının tamamını düşündüğünüzde neler öğrendiniz, size ne gibi faydaları oldu?
4. Grupta öğrendiklerinizi yaşamınızda nasıl kullanmayı düşünüyorsunuz?

**Etkinlik 2: Sevgi Bombardımanı**

Öğrencilerin her bir grup üyesiyle ilgili olumlu özellikleri düşünmesi istenir. Üyeler sırayla ortaya gelir ve eline kâğıt kalem alarak arkadaşlarının onun hakkında söyledikleri olumlu özellikleri yazar. En son grup lideri ortaya gelir ve grup üyeleri olumlu geribildirim verir. Öğrencilere etkinlik sonunda neler hissettikleri sorulur.

**Etkinlik 3: Oturumun Sona Erdirilmesi**

Grup üyelerine bu oturumla ilgili söylemek istedikleri bir şeyler olup olmadığı sorulur. Paylaşımda bulunmak isteyen üyeler olursa onlara söz verilir. Daha sonra üyelere teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

## EK-2. AİLELERE VERİLEN EĞİTİM PROGRAMI

### 1. Oturum

### Tanışma, Programın Amacının Açıklanması, Grup Kuralları, İnternet Bağımlılığı Hakkında Bilgilenme, Aile İçi İletişimin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi

**AMAÇ:** Ailelerin birbirleriyle ve grup liderleriyle tanışmalarını; grubun amacı, işleyişi, grupta uyulması gereken kurallar, internet bağımlılığı, aile içi iletişimin internet bağımlılığı üzerindeki etkisi konusunda bilgi sahibi olmalarını sağlamak.

**Hedef davranışlar:** Bu oturumda aileler;

1. Grup lideriyle ve birbirleriyle tanışırlar.
2. Grubun amacı ve işleyişi hakkında bilgi sahibi olurlar.
3. Grupta uymaları gereken kurallar hakkında bilgi sahibi olurlar.
4. İnternetin bağımlılığı hakkında bilgi sahibi olurlar.
5. Aile içi iletişimin internet bağımlılığındaki etkisini öğrenirler ve çocuklarıyla daha etkili iletişim kurma becerisi kazanırlar.

**Araçlar:**

1. İsimlik kartları
2. Çok sayıda tükenmez kalem
3. Projeksiyon makinesi
4. Bilgisayar
5. Tanışma soru listesi (Form 1)
6. Kurallarımız formu (Form 2)
7. İnternet ve Etkileri (Veli El Kitapçığı 1)
8. Ergenlik Dönemi Özellikleri ve Ergenlerle İletişim Becerileri (Veli El Kitapçığı 2)
9. Öğrenci Gözlem Formu (Form 3)

**Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:**

1. Her bir üyenin isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları hazırlanır.
2. Tanışma soru listesinin doldurulması sırasında aksaklıklar yaşanmaması amacıyla çok sayıda tükenmez kalem hazırlanır.

3. Oturumda üyelere dağıtılacak olan formlar ve broşürler üye sayısı kadar çoğaltılır.

**UYGULAMA SÜRECİ**

Birinci oturuma 14 üye katılmış ve oturum yaklaşık 110 dakika sürmüştür.

**Etkinlik 1: Grup Üyeleriyle Tanışma**

İlk oturumda, grup lideri kendini grup üyelerine tanıtır; ardından grup üyelerinin birbirleriyle tanışmalarını sağlar. Gruptaki üyelere, birbirlerine isimleriyle hitap edebilmeleri için isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları dağıtılır. Daha sonra üyelerden "Tanışma Soru Listesi" ni (Form–1) kullanarak gruptaki diğer üyeleri tanımaları istenir.

**Etkinlik 2: Grubun Amacı ve İşleyişi**

Grubun amacı ve işleyişi ile ilgili grup lideri şu açıklamaları yapar:

"On hafta içinde üç kere toplanacağımız bu bilgilendirme programı; çocuklarınızın internet kullanım alışkanlıklarını tanıyıp bu alışkanlıklarını kontrol edebilme becerisi kazanmaları yönünde sizin yapabileceklerinize öncülük edecek bir grup rehberliği programıdır. Bu program, internet bağımlılığının ne olduğu, hangi durumlarda yaşandığı, nasıl geliştiği, nasıl sürdüğü, bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutları hakkında bilgi sahibi olmanızı sağlayacaktır. Aile içi iletişimin internet bağımlılığındaki etkisini öğrenip çocuklarınızla daha etkili iletişim kurma becerisi kazanmanıza yardımcı olacaktır. Aynı zamanda internetin kötüye kullanımının olası etkilerinin tanımlayıp açıklama, güvenli internet kullanımı konusunda bilgi edinme ve çocuklarınızın internet kullanmalarıyla başa çıkmayı öğrenme konusunda size beceri kazandıracak bir programdır."

Programın amacı ve işleyişine ilişkin gerekli açıklamalardan sonra grup etkinlikleriyle uygulamaların gerçekleştirileceği, öğrenilen becerilerin geliştirilmesi amacıyla her oturumun sonunda evde uygulamalar ve gözlemler verileceği söylenir. Programın amacına ulaşması için grup süresince yapılan etkinliklere katılımın, duygu ve düşüncelerini paylaşmalarının ve verilen görevleri yapmanın önemine değinilir.

**Etkinlik 3: Grup Kuralları**

Grup içinde yapılan çalışmaların amacına ulaşabilmesi için üyelere grupta belirli kurallara uymalarının önemi anlatılır. Grup kurallarının yazılı olduğu "Kurallarımız" (Form–2) afişi ailelere gösterilir ve kurallar hakkındaki görüşleri sorulur. Ailelerin görüşleri sonrası düzenlenen kurallar yeniden yazılır.

**Etkinlik 4: İnternet Bağımlılığı Hakkında Bilgilenme**

Ailelerden öncelikle çocuklarıyla ilgili internet konusunda yaşadıkları sıkıntıları paylaşmaları istenir daha sonra dikkat çekmek amaçlı internet ve zararlarıyla ilgili videolar (tekno sosyal aile, internetin zararları kısa animasyon) izletilir. Sonra da ailelere internet bağımlılığının ne olduğu, hangi durumlarda yaşandığı, nasıl geliştiği, nasıl sürdüğü, bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutları ve yaşam üzerinde hangi olumsuz sonuçlara yol açtığı ve önleyici faktörlerle ilgili "İnternet ve Etkileri" hakkında slayt gösterisi (Veli El Kitapçığı 1) üzerinden bilgi verilir.

**Etkinlik 5: Aile İçi İletişim ve İnternet Bağımlılığı**

Ailelere aile içi iletişim ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki konusunda bilgi verilir. Lider grup üyelerine aşağıdaki gibi bir açıklama yapar:

"Aile içindeki ortam ergeni psikolojik, sosyal, fiziksel, manevi birçok yönden etkiler ve ergenin davranışları bu doğrultuda şekil alır. Aile ve ergen arasında ne kadar güvene dayalı, karşılıklı sevgi ve saygının olduğu bir ilişki varsa ergende de o kadar az internet bağımlılığı oluşmaktadır. Aile içinde ceza, kısıtlama, katı disiplin veya aşırı hoşgörü varsa bağımlılık riski de o kadar artar. Bu konuda yapılan araştırmalar söylediğimi desteklemektedir (Cho ve Cheon, 2005; Huang vd., 2009; Ko vd., 2007; Lam, Peng, Mai ve Jing, 2009; Lee ve Chae, 2007; Lei ve Wu, 2007; Li, Garland ve Howard, 2014; Xiuqin vd., 2010; Xu vd., 2014; Yen, Yen, Chen, Chen ve Ko, 2007). Bu sebeple sizlere çocuklarınızla daha etkili iletişim kurmanız için bazı öneriler verip bu konuda uygulamalar yapmanızı istiyorum."

Daha sonra velilere "Ergenlik Dönemi Özellikleri ve Ergenlerle İletişim Becerileri" (Veli El Kitapçığı 2) kitapçığı üzerinden bilgi verilir.

**Etkinlik 6: Oturumun Sonlandırılması, Değerlendirilmesi ve Ev Ödevi**

İlk oturumda yapılanlar özetlenir. Anne ve babaların bu oturumda kendileri ve grup içi etkinliklerle ilgili neler öğrendikleri sorularak oturumu değerlendirmeleri istenir. İki hafta sonra tekrar bir araya gelineceği söylenecek ve o zamana kadar

çocuklarının internet kullanımlarını farklı günlerde gözlemleyip kayıt formu (Fom-3) tutarak deneyimlerini forma not etmeleri istenir (Barossi, Meira, Goes ve Abreu, 2009). Aynı zamanda velilerden bir sonraki oturuma kadar dağıtılan veli el kitapçıklarını okumaları ve ikinci kitapçıkta tavsiye edilen kitaplardan bir tanesini okuyup gelmeleri istenir.

**Form–1**

## TANIŞMA SORU LİSTESİ

1. Adınız nedir?

2. Hangi işle meşgulsünüz? İşinizle ilgili sevdiğiniz ve sevmediğiniz durumlar nelerdir?

3. İlgilendiğiniz uğraşlarınız nelerdir?

4. Çocuğunuzun geleceğine dair hayalleriniz nelerdir?

**Form–2**

## KURALLARIMIZ

1. **Gruba devam:** Gruptaki her üye, çok zorunlu olmayan durumlar (hastalık, kayıp, taşınma vs.) dışında gruba devam etmek zorundadır. Gruba katılamayacak olan üye, önceden grup liderine bilgi verir.

2. **Gizlilik:** Grup içerisinde konuşulanlar grupta kalır, grup dışında kimseyle paylaşılmaz. Bu kurala uymayan üye gruba açıklama yapmak zorundadır.

3. **Gönüllülük:** Gruptaki üyeler duygu ve düşüncelerini paylaşma ve kendini açma konusunda gönüllü olmalıdır.

4. **Karşılıklı saygı:** Grup üyeleri birbirleriyle iletişim kurarken saygı sınırları içerisinde olacak birbirlerini dinleyip anlamaya özen göstereceklerdir.

5. **Aktif Katılım:** Grup içerisinde üyelerin etkinliklere katılmaya istekli olmaları önemlidir.

6. **Ödevler:** Grup sürecinde öğrenilen becerilerin günlük yaşamda kalıcılığının sağlanması için üyeler verilen ödevleri yapmaya özen gösterirler.
7. **Söz hakkı:** Üyeler konuşan kişinin sözü bittiği zaman parmak kaldırmadan söz alıp konuşabilirler.

# İNTERNET VE ETKİLERİ

## VELİ EL KİTAPÇIĞI 1

### İÇİNDEKİLER

1. İnternet Bağımlılığı Nedir?
2. İnternet Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?
3. İnternet Bağımlılığının Altında Yatan Sebepler Nelerdir?
4. Kimler Risk Altında?
5. Adım Adım İnternet Bağımlılığı
6. Teknoloji Kullanımını Nasıl Zararlı Hale Getiriyoruz?
7. İnternetin Kötüye Kullanımının Fiziksel, Psikolojik, Sosyal, Zihinsel ve Manevi Gelişime Etkileri
8. İnternet Kullanımında Önleyici Faktörler




**HAZIRLAYAN: ÖZGE CANOĞULLARI AYAZSEVEN**

1. **İnternet Bağımlılığı Nedir?** İnternet bağımlılığı, interneti kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

2. **İnternet Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?** İnternet bağımlılığın başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz;
   - Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması
   - Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
   - Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
   - Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
   - Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi
   - Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
   - Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi




3. **İnternet Bağımlılığının Altında Yatan Sebepler Nelerdir?**

   - Kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği

- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Dürtüleri kontrol etmekte zorlanmak
- Aşırı içekapanıklık
- Çevre tarafından beğenilmeme korkusu
- Karamsar düşünce yapısı
- Hayatta doğru bir hedef bulamamak
- Öz güven duygusu eksikliği
- Hayatı sevmemek
- Sosyal ilişki kuramamak
- Kendini tanımamak ve gerçek hayatta yapabileceklerini bilmemek
- Gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak

**4. Kimler Risk Altında?**

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler

**5. Adım Adım İnternet Bağımlılığı**

a. *Deneysel Kullanım: Merak:* Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama veya benzer bir teknoloji ürününden haberdar olur, onu merak eder ve dener.
b. *Sosyal Kullanım: Grupla Olmak:* Kişinin belli bir teknolojik ürünü devamlı ve düzenli olarak kullanan bir çevresi vardır, o çevreye girmek veya grup içinde kalmak üzere kendisi de kullanır, grubun gündemine dâhil olur, dışında kalmaktan kurtulur.
c. *Operasyonel Kullanım: Belli Bir Amaç Gütmek:* Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi bir amaçla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.
d. *Bağımlı Kullanım: Sorunun Ağına Takılıp Kalmak:* Kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur, bütün zamanını ve eylemlerini sırf bağlandığı teknoloji ürününe göre belirler.

**6. Teknoloji kullanımını nasıl zararlı hale getiriyoruz?**

- İnterneti denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde,
- Uzun süreli,
- Uygunsuz içeriklere maruz kalarak,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek biçimde kullandığımızda,

Bu kullanım bizim için zararlı hale gelir.



7. **Kötüye kullanma aşağıdaki gelişim düzeylerini olumsuz etkiler:**

- **FİZİKSEL GELİŞİM**

***Uyku düzeni bozulabilir.*** Gençler daha fazla televizyon seyredebilmek, daha fazla internete girebilmek, daha fazla dijital oyun oynayabilmek ya da arkadaşlarıyla mesajlaşabilmek için daha az uyumaktadırlar. Uyku düzeni bozulduğunda ve ihtiyaç duyulan 6–8 saat arası uyku alınmadığında kişinin;
Saldırganlık seviyesi ve dürtüsel davranışları artar,
Dikkat eksikliği artar ve böylece öğrenme süreci olumsuz etkilenir.

***Beslenme sorunları oluşabilir.*** Teknolojiye bağımlı yaşayan kişilerde zamandan kazanmak için şekerli gıdalar (abur cubur vs.) ve fast food tüketimi çok fazladır. Bu durum dengesiz ve sağlıksız beslenmeye ve kişinin aşırı kilo almasına neden olur. Ayrıca şeker vücutta bağımlılık oluşturan bir maddedir ve vücuda ihtiyaçtan fazla enerji verir. Bu enerji atılmadığında dürtüselliği arttırır.

***Hareketsiz yaşam***, hem sağlık için zararlı hem de zihinsel, psikolojik açıdan da zararları vardır. Var olan enerji spor ile faydalı bir şekilde atılmazsa kişi sakin kalamayabilir, dikkatini yoğunlaştıramayabilir.

- **PSİKOLOJİK GELİŞİM**

Psikolojik gelişimde bireyin kendini ilgileri, yetenekleri ve kabiliyetleri doğrultusunda tanıması, artılarının eksilerinin farkında olması, eksik yönlerini geliştirmesi ve kendisiyle barışık olması beklenir. Teknolojinin amaçsız ve sınırsız kullanımıyla birey kendine psikolojik gelişim için gerekli olan bu soruları soramayabilir, bu zamanı bulamayabilir ve bu ihtiyacı hissetmeyebilir. Bunlar olmadan da duygularını yönetebilmesi, iradesini güçlendirip kendine söz geçirebilmesi, bir hedefe odaklanıp peşinden gidebilmesi çok zor olur hatta hiç mümkün olmaz.



- **SOSYAL GELİŞİM**

  Bireyin yakın çevresiyle düzenli ve derinlikli, uzak çevresiyle de seviyeli ve mesafeli bir ilişki kurması, sağlıklı sosyal gelişim için önemli bir kriterdir. Birey, hem yakın çevresiyle ilişkisinde ve iletişiminde, hem de uzak çevresiyle ilişkisinde ve iletişiminde duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını kırmadan ve kırılmadan ifade edebilmelidir. Sağlıklı sosyal becerilere sahip olmak isteyen bir kişi toplumun içerisinde yer alarak, toplumun kültürünü, gelenek ve göreneklerini, toplumun kabullerini ve retlerini bilerek ilişkilerini şekillendirmelidir. Teknolojinin kötüye kullanımında sosyal gelişim için gerekli, düzenli ve derinlikli ilişki ihtiyacı giderilememektedir. Bu durum da sosyal gelişimi olumsuz etkilemektedir.

- **ZİHİNSEL GELİŞİM**

  Şayet teknoloji kullanımı, kişinin zihinsel kapasitesini boşa kullanacak şekilde gereksiz bilgiyle doldurmasına sebep oluyor ve bilgi o kapasitenin içerisinde kendine yer bulamıyorsa, yanlış ve zararlı bilgiler kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiliyorsa veya zihin seyredilip unutulan eğlence görüntüleriyle dolmuş ve bilgi sevgisi kaybedilmiş ise teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur.

- **MANEVİ GELİŞİM**

  Teknoloji bağımlılığı bireyin manevi gelişimine de zarar verebilir. Gerçek hayattan uzaklaşmak ve sanal hayatı, hayatın merkezine koymak aşağıdaki ve benzeri zararları beraberinde getirebilir: Değerlerin zarar görmesi, Aile ilişkilerinin zarar görmesi, Yalnızlık duygusunun artması ve gerçek ilişkilere ihtiyaç duyulmaması.

## 8. Önleyici Faktörler

- Güçlü ve pozitif aile bağları, ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması,
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması,
- Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları,
- Ebeveynlerin çocukların sorumluluk almalarını desteklemeleri, onların sorumluluklarını kendileri üstlenmemeleri,

- Çocukların boş zamanlarında spor veya sanatla uğraşmaya teşvik edilmesi,
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgilenme (Kodaman ve Dinç, 2016).

# ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ VE ERGENLERLE İLETİŞİM BECERİLERİ

## VELİ EL KİTAPÇIĞI 2

### İÇİNDEKİLER

**1.** Ergenlik Dönemi ve Özellikleri

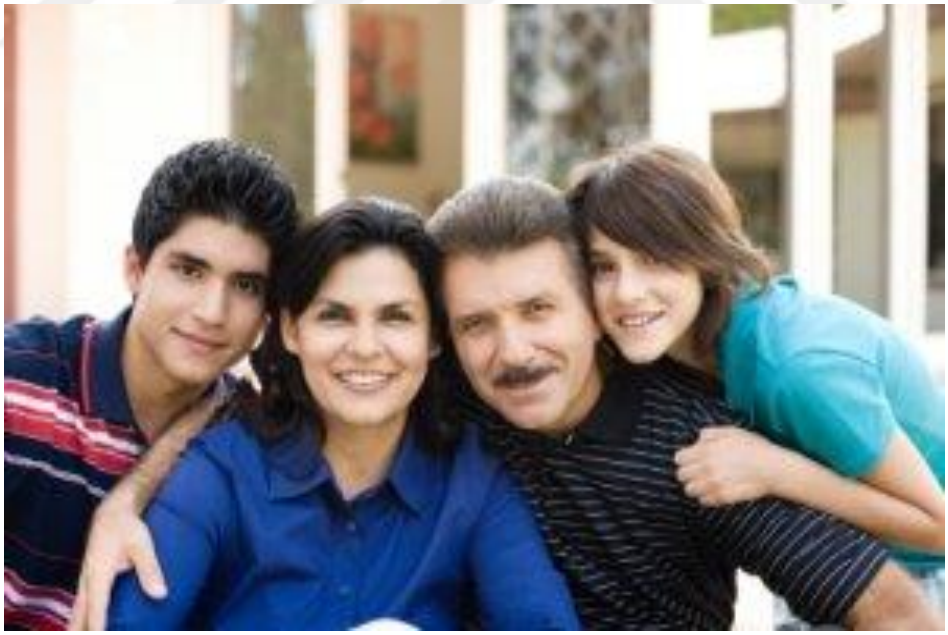
**2.** Ergenlik Döneminde İletişim Engelleri

**3.** İletişimde Etkin Dinlemenin Basamakları

**4.** İletişimde Sen Dili-Ben Dili

**5.** Ergenlik Döneminde Anne-Babalara Öneriler

**6.** Ergenlik Döneminde Çocuğu Olan Ailelerin Okuması Tavsiye Edilen Kitaplar



**HAZIRLAYAN: ÖZGE CANOĞULLARI AYAZSEVEN**

## 1. ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ

**Ergenlik dönemi**, erinlik ile başlayıp yetişkinliğe kadar süren bir dönemi kapsamakta, çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemini oluşturmaktadır. Kızlarda 11, erkeklerde 13 yaşında başlayan dönem hızlı büyüme ve gelişmenin getirdiği etkiyle duygusal açıdan oldukça çalkantılı bir dönemdir (Deniz, 2007). Ergenler bu dönemde;

• Genellikle karmaşık duygular yaşar.

• Çatışmacı, uyumsuz ve öfkeli bir tavır içindedir.

• İnsanların kendisini anlamadığını düşünür.

• Yapı olarak kararsız ve çelişkilidir.

• Arkadaş konusunda sıkıntılar yaşar: Ya çok arkadaşı vardır ya da hiç arkadaşı olmadığından yakınır.

• Bütün dikkati bedeni üzerindedir.

• Sürekli bir takdir bekler. Başkalarının düşüncelerine çok önem vermeye başlar.

• Her tür kurala karşı çıkar, kendi kurallarını koymaya çalışır.

• Özgürlüğüne aşırı düşkündür.

• Özellikle anneyle yoğun çatışmalar yaşanır.

• Bir gruba, bir kişiye ya da bir düşünceye bağlanma duygusu ve davranışı gösterir.

• Karşı cinse karşı artan ilgi ve merak ön plana çıkar.

• Dağınık, dikkatsiz bazen saygısız davranabilir.

• Eleştiriye ya da kendisine yapılan uyarılara sert tepki verebilir.

• Derslerine ve sorumluluklarına karşı ilgisiz, duyarsız davranışlar sergileyebilir.

Yine bu dönemde gencin en çok tepki gösterdiği davranışlara baktığımızda ise;

• Alay edildiğinde

• Eleştirildiğinde ya da haksız yere azarlandığında

• Cezalandırıldığında

• Baskı uygulandığında

• Özel eşyaları karıştırıldığında ve odasına ya da eşyalarına müdahale edildiğinde gençlerin çok öfkelendiklerini görürüz (http://www.serapduygulu.com.tr/)..

Gelişim kuramcılarından Havighurst (1972), ergenlik döneminde tanımlanması gereken 8 ana psikososyal görev olduğunu belirtmiştir. Bunlar:

1. Fiziksel yapıyı kabullenme ve vücudu etkili bir biçimde kullanabilme: Bu dönemde bedende birçok değişim ortaya çıktığı için ergenler bedenlerine karşı çok duyarlıdırlar.

2. Anne-baba ve diğer yetişkinlerden duygusal olarak bağımsızlaşma: Büyüme sürecinin en önemli özelliklerinden biri onlardan bağımsızlaşabilmek ve onlarla yetişkin ilişkileri kurabilmelidir.

3. Toplumsal bir cinsiyet rolü edinme: Kadın ve erkek nedir? Dış görünüşleri nasıl olmalıdır? Farklı cinsler nasıl davranmalı, nasıl roller üstlenmelidir? Sorularına cevap aranır.

4. Her iki cinsten yaşıtlarla yeni ve daha uygun ilişkiler geliştirme

5. Toplumsal sorumluluklar isteme ve kazanma: Ergenler eşitsizlik, adaletsizlik ve başka toplumsal sorunların varlığından rahatsız olurlar, bunlar karşısında bir kısmı tepkisini ortaya koyarken, diğerleri sessiz kalabilir.

6. Davranışları yönlendirecek bir ahlak sistemine ve değerler grubuna sahip olma

7. Bir mesleğe hazırlanma

8. Evlilik ve aile kurmaya hazırlanma (Akt. İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2008).

## 2. ERGENLİK DÖNEMİNDE İLETİŞİM ENGELLERİ

**İletişim Engelleri Nelerdir?** Çocuklarla ebeveynlerin kurmuş oldukları iletişim bazen sağlıklı iletişimi zorlayan engellerle dolu olabilmektedir. Bazı örnekler verecek olursak;

**1. Sıklıkla Emir Cümleleri Kurmak;**

Yaşantımızı gözden geçirerek kurduğumuz emir cümlelerini yakalamaya çalışalım. “Kalk, yüzünü yıka, sütünü bitir, dişlerini fırçala, ağzın doluyken konuşma, ödevini

bitir, televizyonu kapa, büyüklerinle konuşurken sesini yükseltme, öğretmenini dinle…….” gibi uzayan emir sözcüklerini yakalamamız zor olmayacaktır. Adeta askerlik eğitiminin hepimizin bildiği “yat!-kalk!-sürün!” kalıbı gibi sürekli emir veren insanlar haline gelebiliriz. Oysa askerlikteki itaat hayati önem taşıdığı için asker yat emrinden sonra kalk emri gelene kadar başka bir davranıma geçmemek durumundadır. Peki, acaba bizim istediğimiz şey evimizi asker ocağına çevirip, nizami askerler yaratmak mıdır? Tabiî ki değil. Çocuklarımızın korkudan söyleneni yapmasını değil kendisi için gerekli olanı düşünmesine ve bulmasına yardımcı olmalıyız.

**2. Gözdağı Vererek Konuşma Biçimi;**

“Okulunu bitirmezsen sana para mara yok”,” ödevini bitiremezsen televizyonu unut” ,”sütünü içmezsen cüce kalırsın”, “terliksiz dolaşırsan hastalanırsın” gibi. Bazen işimizi kolaylaştırmak için bir davranışı bitirmesini koşula bağlayabilir ya da gözdağı vererek korkutarak istediğimiz davranışı yapmasını sağlayabiliriz. Televizyon izlemesini istemediğimiz halde onu şarta bağlayarak daha da çekici hale getirebiliriz. Ayrıca korku, boyun eğme, itaat etme davranışı yaratabilir ya da“deneme” isteğini tetikleyebilir. Gücenme, kızgınlık, öfke ve düşmanlık duygularının oluşmasına neden olabilir.

**3. Sürekli Öğüt Verme, Çözüm Önerileri Getirme;**

“Senin yerinde olsam plan yaparak çalışırdım”, “sütünü bitirdiğinde boyun uzayacak”,”bak sana bir öneri vereyim” gibi cümleler kurabiliriz ve bu konuşma biçiminin çok yararlı yapıcı olduğuna inanırız. Öncelikle düşünmemiz gereken söylediğimiz şeylere acaba benim mi ihtiyacım var sorusunu cevaplamak sonrada istenmeden verilen öğütlerin, yardımın yararlı olmadığını gözlemleyebilmektir. Aksi takdirde bu yaklaşım anneye babaya bağımlı çocuklar yaratabilmektedir. Ayrıca kendi çözüm yollarını oluşturmasına katkı sağlamayacaktır.

**4. Sıklıkla Yargılamak, Eleştirmek;**

“Sen zaten tembelin tekisin”,”zaten başarsaydın şaşardım”,“yine mi bitiremedin” gibi cümleler kurmak yetersiz, aptal hissetme duygularına neden olabilir. Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açabilir ya da çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılayabilir (Ben kötüyüm!) ya

da karşılık verebilir (Siz de daha mükemmel değilsiniz!). Bu iletiler çocuk üzerinde diğerlerinden daha fazla olumsuz etki yapar. Bu değerlendirmeler çocuğun benlik saygısını düşürür. Çocuklar hakkında yapılan olumsuz değerlendirmeler çocuğun kendisini değersiz, yetersiz görmesine neden olur.

**5. Çocuğu Sürekli Övmek**

İstendik davranışı yapması durumunda çocuk yerli yersiz her ortamda övülebilir. "Çok güzel……..", "Bence harika bir iş yapıyorsun….."Bu durumda çocuk ailesinin beklentilerinin çok yüksek olduğunu düşünebilir ya da kaygı hissedebilir.
Genel inanç olarak bu durumun çocuğa zarar vereceği hiç düşünülmez. Çocuğun kendilik algısına uymayan değerlendirmelerin yapılması çocukta kızgınlık yaratır. Çocuklar bu iletileri anne babanın kendilerini yönlendirme ve isteğini yaptırma girişimi için kurnazlık olarak yorumlarlar. Siz böyle söyleyince sanki ben daha çok mu çalışacağım?" gibi düşünebilirler. Ayrıca övgü başkalarının yanında yapılıyorsa çocuğu utandırabilir ya da aşırı övgü sonucunda çocuk buna alışır ve övülmeye gereksinim duymaya başlar.

**6. Ad takmak, alay etmek:**

"Koca bebek….", "Hadi bakalım Süpermen", "Geri zekalı", "Hadi sende sulu göz", gibi cümleler kurmak çocuğun gelişiminde değerli hissetmesine yol açmaz. Sevilmediği kanısının oluşmasına yol açabilir, kendilik gelişiminde olumsuz etkileri olabilir.

**7. Sürekli Soru Sormak, Sınamak, Sorgulamak:**

"Neden?….Kim?…..Sen ne yaptın?……Nasıl?….." Soruları cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçmaya yönelir veya yalan söyler. Sorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, çocuk korku ve endişeye kapılabilir. Ailenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu, gözden kaçırabilir. Çocuk sorgulanıyor hissine kapıldığında bu durum onda güvensizlik, kuşku oluşturur (Gordon, 2016).

## 3. İLETİŞİMDE ETKİN DİNLEMENİN BASAMAKLARI

Etkin dinleme alıcı açısından iletişimdeki gürültüyü azaltma ve mesajı tam ve

doğru olarak alma etkinliğidir/becerisidir. Etkin dinleme sadece mesajı almakla sınırlı değildir. Mesajın alındığını geri bildirmeyi de içerir. Aşağıda etkin dinleme için uygun olabilecek beceriler verilmiştir.

- **Sessizlik (edilgin dinleme):** Kabul etmiş olmayı ifade eden sözsüz bir mesajdır. Diğer bir kişiyi dinlemek o bireye saygı gösterildiğini anlatır ve sağlam bir ilişki kurulmasına yardımcı olur.
- **Kabul ettiğini gösteren tepkiler:** Bunun için sözlü mesajlarımızın (Yaa!, anlıyorum, evet öyle mi?) yanı sıra beden dilimiz (Kafayı sallamak, öne doğru eğilmek, vb.) ve sözsüz mesajlarımızda önemlidir.
- **Kapı aralayıcılar ve konuşmaya davet:** Bu yöntem dinleyicinin kendi düşünce, duygu ve yargılarını ortaya koymadan, ergenin kişisel duygu, düşünce ve yargılarını ortaya çıkarmaktadır.

  "bu konuda konuşmak ister misin?"

  "bunu tartışalım"

  "dinliyorum"

  "bu senin için önemli gibi görünüyor"
- **Açık uçlu sorular:** "Ne, neler, nasıl?" sorularıyla olay hakkındaki duygu ve düşüncelerin daha net ortaya çıkması hedeflenir. Sorulmaması gereken sorular ise "niçin ve neden?" sorularıdır (Bunun sebebi ergenin kendisini sorgulanıyor gibi hissetmesidir).(Gordon, 2016).




## 4. İLETİŞİMDE SEN DİLİ-BEN DİLİ

**İletişimde sen iletileri;** ise suçlama, değerlendirme, yargılama ve eleştiri yüklüdür:

“Kes şu gürültüyü yoksa seni dışarı atarım.”

“Utan!”

“Beni delirtiyorsun.”

“Elbiselerini toplamazsan dayağı yiyeceksin.”

“Görmemişler gibi yemek yiyorsun.”

“Senin yüzünden başıma ağrılar girdi.”

- Karşılıklı suçlamaları ve yaralayıcı tartışmaları körükler.
- Çocukların kendilerini suçlu, aşağılanmış hissetmelerine neden olur. Onları eleştirir ve yaralar.
- Çocukların sizin onlara yaptığınız biçimde karşılık vermelerine, sizi aşağılamalarına neden olabilir.
- Çocukların gereksinimlerine saygı göstermediğinizi anlatır.

**Ben iletisi** ise çocuğu suçlamayan, değerlendirmeyen ancak onun yaptığı kabul edilemeyen bir davranış karşısında yetişkinin duygularını anlatan bir tepkidir:

“Televizyonun sesi bu kadar yüksek olunca annenle konuştuklarımızı anlamıyoruz.”

“Diktiğim çiçekler ezilirse emeklerime yazık olacak diye korkuyorum.”

“Sınıfta bu kadar çok gürültü olunca söylediklerinizi anlamıyorum.”

“Okula gitmek için hazırlanmanı beklerken işime geç kalıyorum ve patronum bana çok kızıyor.”

- Çocukları değişmeleri için etkiler, ayrıca ana babalarının ve öğretmenlerinin de insan olduklarını anlamalarını sağlar.
- Yetişkinlerin de duyguları, istekleri ve sınırları vardır. Ben iletileri çocukla yetişkin arasında belli bir eşitlik olduğunu üstü kapalı anlatır.
- Ben iletisinin etkisi çocuklardan yardım istenmesinden gelir. Altında yatan ileti şudur: “ Davranışın bana sorun yarattı ve senin yardımını istiyorum.”
- Ben iletilerine iki nedenle “sorumluluk iletileri” de denir. 1. Ben iletisini gönderen yetişkin duygularının sorumluluğunu alarak önce kendisini dinler ve değerlendirmesini çocukla paylaşarak sorumlu bir davranışı sergiler. 2. Kabul edilmeyen davranışını değiştirme sorumluluğunu çocukta bırakır.

**Sen Dili-Ben Dili Örnekleri**

SEN DİLİ: ‘Akşam yemeğe yine geç kaldın.’

BEN DİLİ: ‘Ailemiz akşam yemeklerinde bir araya gelemiyor, çok üzülüyorum.

SEN DİLİ: ‘Saygısız, hocayla böyle konuşulmaz.’

BEN DİLİ: ‘Benimle konuşma biçimin beni üzdü hatta öfkelendirdi.’

SEN DİLİ: ‘Yeter, kes sesini soru sorma.’

BEN DİLİ: “Ders dinlerken devamlı soru sorulması beni sinirlendiriyor.’

| SEN DİLİ | BEN DİLİ |
|---|---|
| Çok kabasın! Her zaman sözümü kesiyorsun! | Bir şey söylemeye başlayıp ta bir türlü sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum. |
| Hadi yatağa saat kaç oldu bilmiyor musun! | Geç yattığında uyandıramıyorum seni ve işe geç kalıyorum. |
| Hiç ders çalışmıyorsun. | Hiç ders çalışmadığını gördüğüm zaman senin için endişeleniyorum. |
| Onlar senin kardeşin ne biçim davranıyorsun. | Kardeşlerini kırdığın için ben de üzülüyorum. |

(Gordon, 2007).

## 5. ERGENLİK DÖNEMİNDE ANNE BABALARA ÖNERİLER

- Ergenlik döneminde en önemli şey sağlıklı iletişimdir ve kesin olan kuralsa, olumlu olan her davranışı pekiştirmek ve desteklemek; olumsuz olan davranışların üstünde durmamak, görmezden gelmek.
- Sağlıklı iletişim için diğer önemli husus ‘**ben dili**’ni kullanmayı becerebilmektir.
- Çocuğu koşulsuz kabul etmek,
- İlgi alanlarına ve yeteneklerine destek olmak,
- Sorun çözümünde birlikte hareket etmek ve uzlaşmacı davranmak,
- Duygu ve düşüncelerine saygı göstermek,
- Her koşulda onu dinlemek,
- Güven ve sevgi vermek,

- Onun bizden ayrı ve bağımsız bir birey olduğunun bilincinde olarak kabul etmek ve sevmek önemlidir.
- Ayrıca gencin yaşadığı öfke patlamaları sırasında sakin ve soğukkanlı olmayı başarabilmeli ve ani tepkiler vermemeliyiz.
- Dün koyduğumuz kuralı bu gün bozarak dengesiz ve tutarsız davranmamalıyız.
- Aile olduğumuzun bilinciyle çocuğumuzun da fikrini almalı ve düşüncelerine saygı göstermeliyiz.
- Her zaman doğru davranamayabiliriz. Yanlışlarımız olduğunda anne baba olarak özür dilemesini de bilmeliyiz.
- Çocuklarımızın istekleri ve hayalleri vardır. Biz öyle istiyoruz diye istediği her şeye karşı çıkmamalı ve gerekli hallerde desteklemeliyiz.
- Mutlaka bir uğraşı olması konusunda çaba göstermeli ve onu ilgisi olan bir konuda yönlendirmeliyiz (Campbell, 2007; http://www.serapduygulu.com.tr/).

## 6. ERGENLİK DÖNEMİNDE ÇOCUĞU OLAN AİLELERİN OKUMASI TAVSİYE EDİLEN KİTAPLAR

1. Gerçekten Beni Duyuyor Musun?/ Leyla Navaro
2. Ergen Çocuğunuzla Konuşma Sanatı/ Paul Swets
3. Etkili Anne Baba Eğitimi/ Thomas Gordon
4. Bana Birşeyler Oluyor? Ergenlik Diyorlar (Kızlar)/ Susan Meredith
5. Bana Birşeyler Oluyor? Ergenlik Diyorlar (Erkekler)/Alex Frith
6. Kim Korkar Ergenlikten/Ayşe Rodopman Arman, Abdullah Bereket, Erhan Ateş
7. Ergenleri Anlama Kılavuzu/Özgün Kızıldağ
8. Anne Babaların El Kitabı Çocukluktan Ergenliğe/Sally Coulthard



**Form-3**

## ÖĞRENCİ GÖZLEM FORMU

| Çocuğun İnternete Girdiği Tarih | İnternette Geçirdiği Süre (Başlangıç ve Bitiş Saati) | İnternette Gerçekleştirdiği Faaliyetler |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## 2. Oturum

## İnternete ilişkin uygun ve uygun olmayan davranışları açıklama; uygun olanları belirtme, uygun olmayanları pekiştirmeme, güvenli internet kullanımı konusunda bilgi verme

**AMAÇ:** Ailelerin çocuklarının internete ilişkin uygun ve uygun olmayan davranışları açıklamalarını; uygun olanları belirtip, uygun olmayanları pekiştirmemesini ve güvenli internet kullanımı konusunda bilgi sahibi olmalarını sağlamak.

**Hedef davranışlar:** Bu oturumda aileler;

1. Çocuklarının internete ilişkin uygun ve uygun olmayan davranışlarını açıklarlar. Uygun olanları belirtip uygun olmayanları pekiştirmezler.
2. Güvenli internet kullanımı hakkında bilgi sahibi olurlar.

**Araçlar:**

1. Bilgisayar
2. Projeksiyon makinesi
3. Çok sayıda tükenmez kalem
4. "İnternet Kullanım Sözleşmesi" (Form-4)
5. "Güvenli Hayat- Güvenli İnternet" adlı video
6. "Ebeveyn Taahhüdü" (Form–5)

**Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:**

1. Ailelere izletilecek video için projeksiyon makinesi ve bilgisayar hazırlanır.
2. Ailelere dağıtılacak formlar grup üyesi kadar çoğaltılır.
3. Formların doldurulması sırasında aksaklıklar yaşanmaması amacıyla çok sayıda tükenmez kalem hazırlanır.

**UYGULAMA SÜRECİ**

İkinci oturuma 14 üye katılmış ve oturum yaklaşık 110 dakika sürmüştür.

**Etkinlik 1: İnternet Kullanımıyla İlgili Uygun ve Uygun Olmayan Davranışlar**

Ailelerin okudukları kitaptan neler öğrendikleri, hangi becerileri uyguladıkları, uyguladıkları yöntemlerin çocukları üzerinde nasıl bir etkisi olduğu sorulur. Daha sonra

ailelere bir önceki oturumda ödev olarak verilen çocuklarının internet kullanımlarını farklı günlerde kaydetme göreviyle ilgili gözlemlerini paylaşmaları istenir. Paylaşımlardan sonra ailelere çocuklarının internetle ilişkilerinin sorunlu olup olmadığını anlamak için ruh sağlığı profesyonellerinin kullandığı ölçütlerden biri olan "davranışın uyumsuz olup olmadığı" konusunda değerlendirme yapmaları istenir (Barossi, Meira, Goes ve Abreu, 2009). Bununla ilgili ailelere şu sorular yöneltilir:

1. İnternette harcanan zaman çocuğun günlük işlerini ve sorumluluklarını aksatmasına neden oluyor mu?
2. İnternette zaman geçirmek için ev ödevlerini, arkadaşlarını veya ailesini ihmal ediyor mu?
3. Ruh hali internette geçirdiği zamandan etkileniyor mu?
4. İnternette planladığından daha fazla zaman geçiriyor mu?
5. İnternet kullanmadığı zamanlarda yaşamını sıkıcı buluyor mu?
6. Uykusuzluk ya da yemek yemeyi unutma gibi davranışlar var mı?
7. İnternette yaptığı etkinlikler risk (kişisel bilgileri verme, uygunsuz resimler gönderme gibi) içeriyor mu (McElhaney, 2011; Akt. Kalkan ve Kaygusuz, 2013)?

Ailelerin bu sorulardan hangilerine "evet" dedikleri tartışılır ve uygunsuz davranışları pekiştirmeyip çocuklarına nasıl model olacakları anlatılır. Bunun için de ailelere "İnternet Kullanım Sözleşmesi" (Form-4) verilerek üzerlerine düşen görevleri sıralamaları istenir.

**Etkinlik 2: Güvenli İnternet Kullanımı**

Ailelere güvenli internet kullanımı konusunda neler bildikleri sorulur ve ardından çocuklarının internette karşılaşabilecekleri tehlikeler hakkında bilgi verilir. Bunlar:

1. Pornografik öğe, düşmanlık, öfke ve şiddet ihtiva eden yasadışı içeriğe internet üzerinde maruz kalabilme,
2. Çevrimiçi ortamlarda, kendilerini veya ailelerini tehlikeye atacak adres, kredi kartı numarası, evde o an kimin ya da kaç kişinin bulunduğu bilgisi gibi bilgileri üçüncü şahıslara, e-posta veya sohbet programları vasıtasıyla iletebilme,
3. İnternet üzerinden ebeveynlerinin kredi kartı ile haber vermeden alışveriş yapabilme ve

4. Kendisinden yaşça büyük ve kötü niyetli kişilerle ve suç örgütleri ile haberleşebilme (Canberk ve Sağıroğlu, 2007).

Ailelere bilgi verdikten sonra "Güvenli Hayat- Güvenli İnternet" (www.eba.com) adlı video izletilir ve görüşleri alınır. Daha sonra çocuklarının interneti güvenli bir şekilde kullanmaları için yapacakları görevleri içeren "Ebeveyn Taahhüdü" (Form–5) imzalatılır.

**Etkinlik 3: Oturumun Sonlandırılması, Değerlendirilmesi ve Ev Ödevi**

İkinci oturumda yapılanlar özetlenir. Anne ve babaların bu oturumda kendileri ve grup içi etkinliklerle ilgili neler öğrendikleri sorularak oturumu değerlendirmeleri istenir. İki hafta sonra tekrar bir araya gelineceği söylenerek o zamana kadar internet konusunda üzerlerine düşen görevleri ve güvenli internet kullanımı ile ilgili yapacaklarını uygulamaları istenir.

**Form-4**

**İnternet Kullanım Sözleşmesi**

**Çocuğumun internet kullanımıyla ilgili olarak üzerime düşen görevler şunlardır:**

**1.**.....

**2.**.....

**3.**.....

**4.**.....

**5.**.....

**6.**.....

**7.**.....

**8.**.....

**9.**.....

**10.**.....

Yukarıda yazılı görevleri sözleşme tarihinden itibaren yerine getireceğime söz veriyorum.

**Adı ve Soyadı:**

**Tarih:**

**İmza:**

(Kalkan ve Kaygusuz, 2013)

**Form−5**

**Ebeveynin Taahhüdü**

İnternetin çocuklarım için harika bir ortam olabileceğini biliyorum. İnternet ziyaretlerinde güvende olmalarına yardım etmek için üzerime düşeni yapmam gerektiğini de biliyorum. Çocuklarımın bu konuda bana yardımcı olabileceklerini anlayarak, aşağıdaki kurallara uymayı kabul ediyorum:

1. Çocuğumun kullandığı hizmetleri ve web sitelerini yakından tanıyacağım.
2. Çocuklarımın bilgisayar kullanımı ile ilgili makul kurallar ve ilkeler koyacağım, bu kuralları konuşup tartışacağım ve hatırlatma notu olarak bilgisayara yakın bir yere asacağım.
3. Çocuğum bana internet üzerinde bulduğu ya da yaptığı "kötü" bir şeyden söz ederse aşırı tepki göstermeyeceğim.
4. Çocuğumun diğer ortamlarda edindiği arkadaşlarını tanımaya çalıştığım gibi, sanal ortamda ve Buddy List (sanal arkadaş listesini düzenlemeyi sağlayan bir modül)'deki "arkadaşlarını" da yakından tanımaya çalışacağım.
5. Bilgisayarı evde tüm aile bireylerinin kullandığı ortak bir alana koymaya çalışacağım.
6. Şüpheli ve yasadışı faaliyetler/web sitelerini ilgili makamlara rapor edeceğim.
7. Çocuklar için tavsiye edilen sitelerin bir listesini yapacağım ya da araştırıp bulacağım.
8. Çocuklarımın internet üzerinde hangi siteleri ziyaret ettiğini sıklıkla kontrol edeceğim.
9. İnternette uygunsuz içeriği filtrelemek ve engellemek için seçenekleri araştıracağım.
10. Çocuklarım ile sanal ortamdaki keşifleri hakkında konuşacağım ve elimden geldiği kadar sıkça onlarla birlikte sanal maceralara atılacağım.

Yukarıda yazılanları kabul ediyorum

_____ _____

Ebeveyn imza (ları) Tarih

Ailemin bu kurallara göre yaşamayı kabul ettiğini anlıyorum ve interneti benimle birlikte keşfetmeleri için aileme yardım etmeyi kabul ediyorum.

_____ _____

Çocuğun imzası Tarih

(sakarya.meb.gov.tr, Bilinçli, Güvenli BT ve İnternet Kullanımı)

## 3. Oturum

## Geriye kalan problemlerle başa çıkma stratejileri geliştirme, sorun çözme becerisi kazanma, internet kullanımının yerine koyulabilecek alternatif etkinlikler belirleme

**AMAÇ:** Ailelerin geriye kalan problemlerle başa çıkma stratejileri geliştirmelerini, internet kullanımının yerine koyulabilecek alternatif etkinlikler belirlemeni sağlamak.

**Hedef davranışlar:** Bu oturumda aileler;

1. Geriye kalan problemlerle başa çıkma stratejileri geliştirirler.
2. Sorun çözme becerisi kazanırlar.
3. İnternet yerine koyulabilecek alternatif etkinlikler belirlerler.

**Araçlar:**

1. Çok sayıda tükenmez kalem
2. Çok sayıda A4 kâğıdı
3. Sorun Çözme Yöntemleri (Form-6)

**Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:**

1. Ailelere dağıtılacak kalem ve kâğıtlar hazırlanır.
2. Ailelere dağılacak olan form grup üyesi kadar çoğaltılır.

**UYGULAMA SÜRECİ**

Üçüncü oturuma 14 üye katılmış ve oturum 120 dakika sürmüştür.

**Etkinlik 1: Geriye Kalan Problemlerle Başa Çıkma**

Ailelere çocuklarının internet kullanım alışkanlıklarıyla ilgili ne gibi durumların değişmediği ve hala sorun olduğu sorulur. Bu sorunlarla başa çıkmak için geliştirdikleri yöntemleri kâğıda yazıp grupla paylaşmaları istenir (Lee, 2001).

**Etkinlik 2: Altı Basamaklı Sorun Çözme İşlemi**

Çocuklarıyla yaşadıkları sorunları çözmekte zorluk yaşayan ailelere altı basamaklı sorun çözme yöntemleri anlatılarak (Form-6) ve internet kullanımıyla ilgili yaşadıkları sorunları bu basamakları kullanarak çözmeleri istenir.

**Etkinlik 3: İnternet Kullanımının Yerine Alternatif Etkinlikler Belirleme**

Ailelere çocuklarının ve kendilerinin internet kullanımlarıyla ilgili ortak kararlar alıp internet kullanımı yerine ailecek mutlu olabilecekleri aktiviteleri düşünmeleri istenir. Ailelere lider tarafından şöyle bir açıklama yapılır:

"Çocuk ve siz eve geldiğinizde telefonlarınızı ortak bir yere bırakıp belirlediğiniz bir süre (1-2 saat olabilir) telefonlara bakmama sözü verebilirsiniz. Veya ailecek en çok neyi yapmaktan hoşlanıyoruz, ailecek en çok keyif aldığımız gün nedir, bu günün keyifli olmasının sebebi neydi? Gibi sorulara cevap vermenizi istiyorum. Bunları elinizdeki kâğıda not edebilirsiniz. Örneğin, çocuğun sevdiği şey futbol oynamaksa babayla beraber futbol oynayabilir, anne onları izleyebilir veya baba futbol oynarken anne-çocuk beraber babayı izleyebilir. Ailecek yürüyüş yapmayı seviyorsanız açık havada doğa yürüyüşü planlayabilirsiniz. Birlikte kısa filmeler izleyebilirsiniz. Birlikte alışverişe çıkılabilir, akşam çay içip sohbet edebilirsiniz. Çocuğunuzun en sevdiği yemeği beraber yapabilirsiniz. Kısacası kültürel dokunuza uygun aktiviteler belirleyebilirsiniz."

Bu açıklamalardan sonra her bir grup üyesinin haftalık kültürel etkinlik planlaması yapması ve bunu uygulaması istenir.

**Etkinlik 4: Oturumun Sona Erdirilmesi**

Ailelere bu oturumla ilgili söylemek istedikleri bir şeyler olup olmadığı sorulur. Paylaşımda bulunmak isteyen üyeler olursa onlara söz verilir. Daha sonra üyelere teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

**Form-6**

## SORUN ÇÖZME BASAMAKLARI

1. **Ortak sorunun müzakere ederek çözümünün istenmesi:** Bu basamakta çatışmanın tarafları "ortak sorunlarını" müzakere yoluyla çözmek istediklerine ilişkin isteklerini karşılıklı belirtmeleri ve birbirlerini sorunu çözmeye davet etmeleri süreci kolaylaştırır. Kişiler karşılıklı olarak birbirlerine ne istediğini açıkça söyleme ve tanımlama sorunun çözümünü kolaylaştırır. **Örneğin: 'Bu aracı şimdi ben kullanmak istiyorum.'** Bu süreç, iyi bir iletişim becerisini ve çatışmanın küçük parçalar biçiminde tanımlanmasını içerir. Kişi sorununu açık ve öz olarak belirtmelidir. Sorunun kendisi, aynı zamanda kişinin gereksiniminin varlığını ve ne olduğunu gösterir.

2. **İsteklerinin ve nedenlerin belirlenmesi:** Problem çözme tartışmaları, çatışmanın taraflarının karşılıklı olarak istemlerinin nedenlerinin belirlenmesi ile başlar. Çatışan kişiler ne duyumsadıklarını anlamalı, duygularını açık, net ve doğru bir biçimde iletmelidirler. Tartışmada en sık kullanılan iki hata şunlardır: çatışmanın saldırgan biçimde tanımlanması ve diğer kişinin incitilmeye çalışılması; hiçbir şey söylenmemesi ve çatışmanın içe atılması.

**İsteklerin ve hedeflerin açıkça iletilmesi için şunlar yapılmalıdır:**

- Ben, benim, benimkisi gibi kişisel ifadeler kullanılmalıdır.
- İstekler ve hedefler somut olmalı ve nedenleri ile birlikte belirtilmelidir.
- Diğer kişinin isteklerinin sizin isteklerinize ulaşmada nasıl engel olduğu açıklanmalıdır.
- Ne istediğimizi açıkça tanımlarken, diğer kişinin de ne istediği dikkatlice dinlenmelidir. Bunun için de şu yapılmalıdır: diğer kişinin yüzüne bakılmalıdır, diğerinin sözü kesilmemelidir, ne istediğimizi açıkça tanımlarken, diğer kişinin de ne istediği dikkatlice dinlenmelidir.
- Diğer kişiden ne anlaşıldığı ona gösterilmelidir.

3. **Kişiler istemlerinin ve duygularının nedenlerini söylemeli ve tanımlamalıdırlar:** Problemi çözmek için ne hissettiğinin yani duyguların ve nedenlerinin karşılıklı belirtilmesi de oldukça önemlidir. Duyguların ifade edilmesi

ve denetlenmesi, çatışma çözümünün en güç ve en önemli basamaklarından birisidir. Çünkü

- İnsanların duygularını saklamaya yönelik bir eğilimleri vardır. Reddedilme, gülünme, istismar edilme gibi risklerin olduğu durumlarda duyguların ifadesi güçtür. Kişisel duyguların ifadesi ne kadar artarsa, duyulan risk de o kadar azalır.
- Duyguların, çatışma yaşanan karşıdaki kişiden saklanması oldukça güçtür. İstemediğiniz halde ağlayabilirsiniz, sesin yükseltilmesi uygun olmamasına karşın bağırabilirsiniz, diğerini rahatsız etmesine karşın gülebilirsiniz.
- Çatışma içinde duyguların ifadesi oldukça güçtür. Duyguların karşı tarafa iletilmesinde sürecinde olabildiğince saldırı, iğneleme, aşağılama gibi yıkıcı ifadelerden arındırılarak verilmelidir. Böylece karşı tarafa davranışlarının sizin üzerinizdeki somut etkileri ve sizde uyandırdığı duygular belirtilmelidir.

4. **Diğer kişinin İstemlerinin, duygularının ve bunların nedenlerinin Empati ve Etkin Dinleme Teknikleri yoluyla anlaşıldığının gösterilmesi:** Örneğin: 'Senin söylediklerinden benim anladığım şudur:.....'. Bu durum, çatışmanın öteki kişisinin bakış açısından sorunun anlaşılmasını ve aynı anda her iki taraftan da sorunun görülebilmesini içerir. Genellikle kişi kendi bulunduğu noktadan sorununu ve gereksinimini gördüğü için kendinden uzaklaşıp ötekinin sorununu ve gereksinimini, onun bulunduğu noktadan görmesi güçtür. Bu nedenle ötekinin bakış açısından soruna yaklaşma becerisi, taraflar arasındaki uzlaşmacı kişiliği ve çözüm olasılığını güçlendirecektir.

5. **Karşılıklı Kazançları içeren Çözüm seçeneklerinin yaratılması:** Çatışma çözümünde genellikle kişiler ilk çözüm seçeneğinde anlaşmaya yönelimlidirler. Buna karşın anlaşmaya varmadan önce birkaç tane iyi çözüm önerisi üretilmelidir. Çatışmanın her iki tarafının da ortak kazançlarını arttıran üç aşamalı çözüm planının bulunması ve kavranması önemlidir. 'Plan A:....., Plan B:....., Plan C:.....'. Bu süreç çatışmanın her iki tarafının da çıkarlarını arttıran ve problemi çözen yaratıcı seçenekleri olan anlaşmanın üretilmesini kapsar. Beyin fırtınası tekniğiyle tartışmanın tarafları, her iki tarafında gereksinimlerini karşılayabilen olası çözümleri üretmeye çalışırlar.

6. **El sıkışarak ortak anlaşmanın yapılandırılması ve uygulanmasına yönelik akılcı eylem planının seçimi**: ‘Haydi Plan B’ de uzlaşalım’. Anlaşma ortak çıkarların arttırılmasını çatışan tarafların birlikte işbirliği içinde çalışabilmesini güçlendirmesi ve gelecekte çatışmaların yapıcı bir biçimde çözülmesini sağlamalıdır (Erkan, 2006).

## EK-3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

| | |
|---|---|
| Adınız Soyadınız | |
| Sınıfınız | |
| Doğum Tarihiniz | |
| Cinsiyetiniz | |
| Telefonunuz (Ev veya Cep) | |
| Varsa Mail Adresiniz | |
| Size ulaşamadığımda iletişime geçebileceğim bir aile yakınınızın veya arkadaşınızın adı, soyadı ve telefonu:<br>…… | |
| Anne- Babanız: Birlikte-Evli ( ) Boşanmış ( ) | |
| Genel olarak sağlık durumunuz nasıldır? İyi ( ) Orta ( ) Kötü ( ) | |
| Geçirdiğiniz hastalıklar varsa neler?<br>…… | |
| Geçirdiğiniz kazalar varsa neler?<br>…… | |
| Hastalık yüzünden okula gidemediğiniz oldu mu? Sık sık ( ) Nadiren ( ) Hiç ( ) | |
| Herhangi bir engeliniz (görme, işitme, yürüme, konuşma vb.) var mı? Evet ( ) Hayır ( )<br>Cevabınız Evet ise ne olduğunu belirtiniz.<br>…… | |
| Herhangi bir konuda psikolog ya da benzeri danışma merkezlerinden destek / yardım aldınız mı?<br>Evet ( ) Hayır ( ) Cevabınız Evet ise hangi konuda ve niçin aldığınızı belirtiniz.<br>…… | |
| Yakın zamanda travmatik bir olay (ayrılık, ölüm, doğal afet vb.) yaşadınız mı? Evet ( ) Hayır ( )<br>Cevabınız Evet ise hayatınıza yansımaları neler oldu?<br>…… | |

## EK-4. ÖĞRENCİ GÖRÜŞME FORMU

Görüşmeyi Yapan: Uzm. Psik. Dan. Özge Canoğulları Ayazseven
İmza: …….
Tarih: …../…./……
Öğrencinin Adı Soyadı:
Sınıf:
Yaş:

Merhaba adım Özge Canoğulları Ayazseven. Okulunuzda psikolojik danışman olarak çalışmaktayım. Aynı zamanda Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda doktora yapmaktayım. Bu okulda dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerine yönelik olarak "İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Grubu" oluşturmaya ve grup için üye belirlemeye çalışıyorum. Bu amaçla sizinle görüşme yapmak istiyorum. Psikoeğitim grubu üyelerin duygularını ve düşüncelerini paylaşılırken yeni beceriler öğrenmelerine olanak sağlar. Uygulayacağımız bu eğitimin temel amacı sizlerin interneti kontrollü bir şekilde kullanmanıza ve yeni beceriler kazanmanıza yardımcı olmaktır.

Bu psikoeğitim grubunda ben ve yaklaşık 14-16 üye yer alacaktır. Bu grupta yapacağımız grup oturumları 60 dakika olacak şekilde planlanmıştır. İnternet bağımlılığını önleme grup uygulamaları 10 oturumdan oluşmaktadır. Sizlerle haftada bir gün belirlediğimiz saatlerde okulumuzun Rehberlik Servisi'nde bir arada olacağız. Yapacağımız grup oturumları video kamera ve ses kayıt cihazıyla kaydedilecektir. Video ve ses kayıt cihazı ile kayıt edilen oturumlar yalnızca grup lideri ve grup lideri danışmanı Doç. Dr. Fulya Cenkseven Önder tarafından izlenecektir.

Oluşturmak istediğimiz grupla ilgili bazı temel kurallarımız olacaktır. Seninle bu temel kuralları konuşmak istiyorum.

1. **Gruba devam:** Gruptaki her öğrenci, çok zorunlu olmayan durumlar (hastalık, kayıp, taşınma vs.) dışında gruba devam etmek zorundadır. Gruba katılamayacak olan öğrenci, önceden grup liderine bilgi verir. Arka arkaya iki hafta gruba katılamayan öğrenci gruptan çıkartılır.

2. **Gizlilik:** Grup içerisinde konuşulanlar grupta kalır, grup dışında kimseyle paylaşılmaz. Bu kurala uymayan öğrenci gruba açıklama yapmak zorundadır.

3. **Gönüllülük:** Gruptaki öğrenciler duygu ve düşüncelerini paylaşma ve kendini açma konusunda gönüllü olmalıdır.

4. **Karşılıklı saygı:** Grup üyeleri birbirleriyle iletişim kurarken saygı sınırları içerisinde olacak birbirlerini dinleyip anlamaya özen göstereceklerdir.

5. **Aktif Katılım:** Grup içerisinde öğrencilerin etkinliklere katılmaya istekli olmaları önemlidir.

6. **Ödevler:** Grup sürecinde öğrenilen becerilerin günlük yaşamda kalıcılığının sağlanması için üyeler verilen ödevleri yapmaya özen gösterirler.

Bu kurallarla ilgili, şu ana kadar olan paylaşımlarla ilgili, grup hakkında ya da grup liderleri ile ilgili olarak senin sormak istediğin bir şeyler var mı?

**Ön Görüşme Soruları**

1. Bu grupta internet kullanımını kontrol altına alma konusunda zorluk çeken öğrenciler bulunacaktır. Bu öğrencilerle yaşantını paylaşma konusunda istekli misin?
2. Bu grupta neyi başarmak için yer almak istiyorsun?
3. Bu grupta amaçlarına ulaşmak için çabalamaya istekli misin?
4. Grubun, amaçlarına ulaşmanda sana yardımcı olacağını düşünüyor musun?
5. Senin bu gruba getireceğin katkıların neler olacak?
6. Grubun kurallarına düzenli olarak uyabileceğini düşünüyor musun?
7. Benim sana sorduğum sorularla ilgili veya senin merak ettiğin durumlarla ilgili herhangi bir sorun var mı?

Zaman ayırıp benimle görüştüğün için sana teşekkür ediyorum. Değerlendirmelerimizi yaptıktan sonra bu hafta içinde gruba katılıp katılmayacağın konusunda sana bilgi vereceğiz.

## EK-5. GENELLEŞTİRİLMİŞ PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM ÖLÇEĞİ 2 (GPİKÖ 2)

| | Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** İnternetteki sosyal etkileşimi yüz yüze iletişime tercih ederim. | | | | | |
| **2.** Benim için internetteki sosyal etkileşim yüz yüze ilişkilerden daha rahattır. | | | | | |
| **3.** İnsanlarla yüz yüze iletişim kurmaktansa internetten iletişim kurmayı tercih ederim. | | | | | |
| **4.** Kendimi yalnız hissettiğimde başkalarıyla konuşmak için interneti kullanırım. | | | | | |
| **5.** Moralim bozuk olduğu zaman kendimi daha iyi hissetmek için internet kullanırım. | | | | | |
| **6.** Üzgün hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmek için interneti kullanırım. | | | | | |
| **7.** Bir süre internet ortamında olmadığımda zihnim internete girme düşüncesiyle meşgul olur. | | | | | |
| **8.** Eğer internet ortamında olamazsam kendimi kaybolmuş gibi hissederim. | | | | | |
| **9.** İnternet ortamında olmadığımda yoğun bir şekilde internete girmem gerektiğini düşünürüm. | | | | | |
| **10.** İnternet ortamında geçirdiğim zamanı kontrol etmekte zorlanırım. | | | | | |
| **11.** İnternet kullanımımı kontrol etmekte zorlanırım. | | | | | |
| **12.** İnternette ortamında olmadığımda, internete girme isteğimi bastırmakta çok zorlanırım. | | | | | |
| **13.** İnternet kullanımım hayatımı düzenlememi zorlaştırır. | | | | | |
| **14.** İnternet kullanımım nedeniyle sosyal etkinlikleri veya sorumlulukları kaçırırım. | | | | | |
| **15.** İnternet kullanımım hayatımda sorunlara yol açar. | | | | | |

**EK-6. AİLE BİLGİLENDİRME VE KABUL FORMU**

Sayın Veli, 2017-2018 eğitim- öğretim yılı bahar yarıyılında okulumuzda İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim grubu oluşturulacaktır. Çocuğunuzun bu psikoeğitim grubuna katılması için izniniz gerekmektedir. Psikoeğitim grup çalışması 26.02.2018 tarihinden yaklaşık 30.04.2018 tarihine kadar devam edecektir. Her biri 60 dakika sürecek 10 oturum planlanmaktadır. Oturumlar her hafta öğrencilerin rehberlik saatlerinde veya haftalar okul idaresi, ders öğretmeni, okul psikolojik danışmanın kararlaştırdığı bir saatte gerçekleştirilecektir.

Yeni teknolojiler özellikle de internet günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olarak dünyanın birçok yerinde hemen her yaştan insanın hayatında yer almaktadır. Hiç şüphesiz doğru kullanılması halinde hayatı oldukça kolaylaştırması söz konusu iken doğru bir şekilde kullanılmadığı takdirde bağımlılık yaratabilecek bir risk oluşturmaktadır. Söz konusu bağımlılık riskini de en çok doğdukları andan itibaren yeni teknolojileri hayatının her alanında görmüş, yeni teknolojilerin yabancısı olmayan çocuklar ve gençler taşımaktadırlar. Dolayısıyla gençleri teknoloji bağımlılığından korumaya ve bu konuda önleme çalışmalarının yapılmasına öncelik verilmesine ihtiyaç vardır. Bu nedenle İnternet bağımlılığını önleme eğitiminin okullarda düzenli olarak verilmesi gerekmektedir. Uygulayacağımız bu eğitimin temel amacı öğrencilerimizin interneti kontrollü bir şekilde kullanmasına ve yeni beceriler kazanmasına yardımcı olmaktır.

Bu formu imzalayarak çocuğumun İnternet bağımlılığını önleme psikoeğitim grubu çalışmalarına katılması için izin veriyorum.

Veli adı ve soyadı: ……  Öğrenci adı ve soyadı: ……
Tarih: …/…/…. İmza: ……..  Tarih: …/…/…. İmza: ……..

## EK-7. ODAK GRUP GÖRÜŞME FORMU

**1.** Grup oturumların bitmesiyle ilgili neler hissediyorsunuz?

**2.** İnternet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda verilen eğitim çalışmasının bitiminde genel olarak süreçten elde ettiğiniz kazanımlara ilişkin kişisel değerlendirmeleriniz nelerdir?

**3.** Grupta öğrendiklerinizi yaşamınızda nasıl kullanmayı düşünüyorsunuz?

**4.** İnternet bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda verilen eğitim uygulamalarının etkililiğine ilişkin görüşleriniz nelerdir?

**5.** Çocuklarınızın aldığı eğitim sonrasında psikoeğitim çalışmasının etkililiğine ilişkin görüşleriniz nelerdir? Eğitim sonrasında internet kullanımı konusunda çocuklarınızda gözlemlediğiniz davranış değişiklikleri nelerdir?

**6.** Son olarak yaptığımız çalışmalarla ilgili söylemek istediğiniz bir şey var mı?

## EK-8. GRUBA İLİŞKİN ÖLÇÜMLER

### Grup Ölçümüne Hazıroluş (Danışman Formu)

**Adı/Soyadı:** **Tarih:**

**Yönerge**: Grup liderinin odaklandığı ve grup üyesinin davranışını en iyi tanımlayan aşağıdaki kategorilerden her birindeki beş ifadeden birini işaretleyiniz.

| **I. Grup üyesinin gruba katılım konusundaki istekliliği** | |
|---|---|
| 0 | Oturum süresince sessiz kaldı. |
| 1 | Oturum süresince yalnızca "evet" ve "hayır" şeklinde yanıt verdi. |
| 2 | Oturum süresince biraz konuştu. |
| 3 | Oturum süresince genelde konuştu. |
| 4 | Oturum süresince konuştu. |

| **II. Grup üyesinin değişim için istekliliği** | |
|---|---|
| 0 | Pasif, ilgisiz, problemli, çoğunlukla savunucu katılım gösterdi. |
| 1 | Görünür bir değişimin işareti yok, temkinli, dirençli iletişim kurdu ve değişim için motivasyonu düşüktü. |
| 2 | Bazı önemsiz tartışmalara katıldı. Önemsiz, zayıf bir ilerleme gösterdi, tartışmalarla ilgilendi. Diğerleri ile ilgilenmeye başlıyor. |
| 3 | Değişiyor gibi göründü, kavramsal düşünceler ve aktarım türünden katılımla daha çok ilgili. |
| 4 | Oturumu amaçlar doğrultusunda kullandı. İçgörü kazanıyor. Değişim için görünürde istekliydi. |

| **III. Problemleri açıkça tartışmak için grup üyelerinin istekliliği** | |
|---|---|
| 0 | Grupta ele almak için problemleri olmadığını ifade ediyor. |
| 1 | Grupta ele almak için birkaç probleminin insanlarla olduğunu ama yardıma ihtiyacı olmadığını ifade ediyor. |
| 2 | Grupta ele almak için bazı problemlerinin olduğunu ama bunları açıklamak için fazla tereddütleri olduğunu ifade ediyor. |
| 3 | Grupta ele almak için bazı problemlerinin olduğunu ama bunları açıklamak için bazı tereddütleri olduğunu ifade ediyor. |
| 4 | Bazı problemlerinin olduğunu ama onları grupta paylaşmak için çok az ya da hiç tereddüdü olmadığını ifade ediyor. |

| **IV. Grup üyesinin değişim için sorumluluğu** | |
|---|---|
| 0 | Değişiklikler yapmaya istekli değil. |
| 1 | Değişim için tereddütleri var. |
| 2 | Davranışlarını gözden geçirmeye istekli ama bazı tereddütleri var. |
| 3 | Değişim için biraz sorumluluk alır. |
| 4 | Değişim için büyük sorumluluklar alır. |

| **V. Grup üyesinin amaçlarını belirleyebilmesi** | |
|---|---|
| 0 | Bir amaç belirleme konusunda isteksiz. |
| 1 | Bir amaç belirleme konusunda tereddütleri var. |
| 2 | Biraz yardımla amacını belirleyebildi. |
| 3 | Biraz yardımla şimdi ve burada odaklı, gerçekçi bireylerarası bir amaç belirledi. |
| 4 | Açık bir şekilde, şimdi ve burada odaklı, gerçekçi, bireylerarası bir amaç belirledi. |

| **VI. Diğer grup üyeleri ile bağlantı kurma potansiyeli** | |
|---|---|
| 0 | Grupta bağlantı kurabileceği kimse yok. |
| 1 | Muhtemelen bir üye |
| 2 | En azından bir veya iki üye |
| 3 | Muhtemelen üç ya da dört üye |
| 4 | Grup üyelerinin çoğu ya da hepsi |
| Bağlantı kurulan grup üyelerinin isimleri: | |

| **VII. Diğer grup üyeleri için rol model olma özelliği** | |
|---|---|
| 0 | Grupta rol model olabileceği kimse yok. |
| 1 | Muhtemelen grupta rol model olabileceği bir üye var. |
| 2 | En azından grupta rol model olabileceği bir ya da iki üye var. |
| 3 | Muhtemelen grupta rol model olabileceği üç ya da dört üye var. |
| 4 | Grupta üyelerin hepsine veya birçoğuna rol model olabiliyor. |
| Rol model olunan grup üyelerinin isimleri: | |

| **VIII. Grup lideri ile üyelerin bağlantısı** | |
|---|---|
| 0 | Grup lideri ile hiç bağlantısı yok. |
| 1 | Grup lideri ile çok az bağlantısı var. |
| 2 | Grup lideri ile az bağlantısı var. |
| 3 | Grup lideri ile orta düzeyde bağlantısı var. |
| 4 | Grup lideri ile güçlü bir bağlantısı var. |

| **IX. Grubun yararlı olacağı beklentisi** | |
|---|---|
| 0 | Grup çalışmasının yararlı olabileceği yönünde hiçbir şey ifade etmedi. |
| 1 | Grup çalışmasının yararlı olabileceği konusunda tereddütleri olduğunu ifade etti. |
| 2 | Grup çalışmasının yararlı olabileceği konusunda bazı tereddütleri olduğunu ama bazı noktalarda kendisine yararlı olabileceğini ifade etti. |
| 3 | Grup çalışmasının muhtemelen yararlı olabileceğini ifade etti. |
| 4 | Grup çalışmasının yararlı olabileceğini güçlü bir inançla ifade etti. |

**EK-9 . OTURUM SONU SÜREÇ DEĞERLENDİRME FORMU**

**Adı Soyadı:**
**Tarih:**
**Kaçıncı Oturum:**

1. Bugün bu oturumdaki (... oturum) yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü İnternet Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim grubu oturumundan (… oturum) neler elde ettiğini düşünüyorsun?

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

## EK-10. GRUP SÜRECİNİN GENEL DEĞERLENDİRİLMESİ
## (Üye Formu)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Adı- Soyadı:<br>Tarih: | | | | |
| | | Evet | Hayır | Bilmiyorum |
| 1 | İnternet bağımlılığını önleme Psikoeğitim grubu öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı oldu. | | | |
| 2 | İnternet bağımlılığını önleme Psikoeğitim grubu öğrencilerin duygularını açığa çıkarmalarına yardımcı oldu. | | | |
| 3 | İnternet bağımlılığını önleme Psikoeğitim grubu aile, arkadaşlar ve öğretmenlerle ilgili konularda öğrencilerin yeni bazı şeyler öğrenmelerine yardımcı oldu. | | | |
| 4 | İnternet bağımlılığını önleme Psikoeğitim grubu internet kullanımımı kontrol altına almamda bana yardımcı oldu. | | | |
| 5 | Grup lideri İnternet bağımlılığını önleme Psikoeğitim grubunu iyi yönetti. | | | |
| 6 | İnternet bağımlılığını önleme Psikoeğitim grubu yaşantısı sonunda öğrendiklerim:<br>……<br>……<br>……<br>…… | | | |
| 7 | Arkadaşlarıma İnternet bağımlılığını önleme Psikoeğitim grubuna katılmalarını söyleyeceğim. | Evet | Hayır | Bilmiyorum |
| | | | | |
| 8 | İnternet bağımlılığını önleme Psikoeğitim grubunun daha iyi işlemesi için önerilerim:<br>……<br>……..……<br>…….. | | | |

# EK-11. ÖĞRENCİLERİN GRUP UYGULAMALARINDA YANITLADIKLARI FORMLARDAN ÖRNEKLER

**Form-4**

**İNTERNET KULLANIM ÇİZELGESİ**

| İnternete Girilen Tarih | İnternette Geçirilen Süre (Başlangıç Ve Bitiş Saati) | İnternette Gerçekleştirilen Faaliyetler | İnternete Bağlanırken Hissedilen Duygular | İnternete Erişim Sağlanamadığında Hissedilen Duygular |
|---|---|---|---|---|
| 03.03.2018 | 19:30 22:00 | Instagram watsap bir saat tele fon konuşma | Huzur | Gergin Merak |
| 04.03.2018 | 19:30 21:00 | instagram watsap youtube | Huzur | Gergin ve Merak |
| 05.03.2018 | 19:30 21:30 | instagram watsap youtube | Huzur ve Mutluluk | Gergin ve Merak |
| 06.03.2018 | 19:30 22:00 | instagram watsap youtube | Huzur Mutluluk Özgüven | Gergin ve Merak |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Form–5

**Amaç Oluşturma Haritası**

| | |
|---|---|
| **Ana Amaç**<br>Asosyal bir insan değilde daha enerjik ve daha aktiviteye katılan bir insan olmak istiyorum. | **1. Alt amaç**<br>Hafta sonu 6 saat girmek yerine 3 saate düşürmek istiyorum. |
| | **2. Alt amaç**<br>Ailemle hafta sonları, pazar günü, piknige gitmek istiyorum. |
| | **3. Alt amaç**<br>Arkadaşlarımla birlikte ortaokul günleri sinemaya gitmek istiyorum. |
| | **4. Alt amaç**<br>Sağlığım açısından hafta içi veya hafta sonu sabah güda spor yapmak istiyorum. |
| | **5. Alt amaç**<br>Kardeşimle her zamanki oyun oynayarak geçirmek istiyorum. |

## ÖRNEK DURUMLAR

1. "İnternette zaman geçirirken aile üyelerinizden biri artık 'internetin başından kalkmanız gerektiğini' söylüyor.

Bu durumda ne hissedersiniz? Öfkelenirim
Vücudunuzda ne olur? Terleme
Hangi davranışları sergilersiniz? yalnız kalıp duvara vurmak
Aklınızdan ne geçer?" Bana niye kızıyorlar Ben büyüdüm dedim.

2. "İnternette sevdiğiniz bir aktiviteyle uğraşırken telefon veya bilgisayarınızın bozuluyor ve tekrar internete bağlanamıyorsunuz.

Bu durumda ne hissedersiniz? Öfkelenirim
Vücudunuzda ne olur? terleme
Hangi davranışları sergilersiniz? öfke alacak herşey
Aklınızdan ne geçer?" kötü } yalnız kalıp duvara vuruyorum

3. "İnternette sevdiğiniz bir oyunu oynuyorsunuz ve uzun zaman sonra oyunda rekor kırdınız.

Bu durumda ne hissedersiniz? Sevinirim
Vücudunuzda ne olur? bir şey olmaz.
Hangi davranışları sergilersiniz? çok mutlu olurum
Aklınızdan ne geçer?" Bir daha rekor kırdım

4. "Sosyal paylaşım sitelerinde fotoğraflarınızı, düşüncelerinizi veya yaptıklarınızı paylaşıyorsunuz. A) Paylaşımlar sonucu hiç beğeni veya yorum almadığınızda,

Ne hissedersiniz? üzülürüm
Vücudunuzda ne olur? bir şey olmaz
Hangi davranışları sergilersiniz? hiçbirşey
Aklınızdan ne geçer?" Neden beni beğenmiyorlar

B) Paylaşımlarınız çoğu arkadaşınız tarafından beğeni veya yorum aldığında,

Ne hissedersiniz? sevinirim
Vücudunuzda ne olur? mutluluk
Hangi davranışları sergilersiniz? hiçbir şey
Aklınızdan ne geçer?" acaba kaç kişi beğenir diye.

5. "Okulda çok kötü bir gün geçirdiniz ve akşam eve geldiğinizde Facebook'ta bununla ilgili bir paylaşım yaptınız. Bir arkadaşınız ise bunu paylaşacağınız yerin burası olmadığıyla ilgili yorum yaptı.

Bu durumda ne hissedersiniz? sinirlenirim

Vücudunuzda ne olur? titreme

Hangi davranışları sergilersiniz? dövmek

Aklınızdan ne geçer?" Arkadaşımı döverim (sinirk yaparım)

6. "Kuzeninizle buluşup sinemaya, arkasından da bir şeyler yemeğe geçtiniz. Kuzeniniz akşam Instagram'da gün içinde çekilen fotoğraflarınızı paylaşıp sizinle çok güzel bir gün geçirdiğini, sizin kuzenden öte bir kardeş ve arkadaş olduğunuzu söyleyen bir yazı yazdı.

Bu durumda ne hissedersiniz? üzülürüm, sinirlenirim

Vücudunuzda ne olur? Bir şey olmaz. sıcak basar.

Hangi davranışları sergilersiniz? daha çok yalnız kalırım

Aklınızdan ne geçer?" Onunla konuşmamak

Form–8

## OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ SINAMA FORMU

**Otomatik düşüncem:** İnternet siz hayat olmaz

| Otomatik Düşünceleri Sınama | |
|---|---|
| 1. Bu otomatik düşünceyi destekleyecek bir kanıtım var mı? | Çoğu arkadaşlık bağları kuramıyorum |
| 2. Bu otomatik düşünceye karşıt bir kanıtım var mı? | Spor da iyiyim |
| 3. Bu duruma uygun alternatif perspektifler neler olabilir? | İnternetsiz olmaz ama olmazsa olmaz başkaşeylerle ilgilenirim |
| 4. Bu durumda olan ve bu düşünceye sahip olan bir arkadaşın olsaydı ona ne söylerdin? | Bence sen sporda da iyisin bu yüzden yapabilirsin |
| 5. Bu durumda en kötü ne olabilir?<br>a. Bununla yaşayabilir miyim?<br>b. Bunun olma olasılığı nedir?<br>c. Diyelim ki oldu ne yapabilirsin? | a) Aslında yaşanabilir. İnternet oyunu oynayacağıma arkadaşlarımla ilgilenirim.<br>b) Düşük<br>c) Arkadaşlarımla daha fazla vakit geçiririm |
| 6. a. Bu durumda en iyi ne olabilir?<br>b. Bu durumda yaşanması en muhtemel olan nedir? | Dersler notları yükselir |
| 7. a. Böyle bir otomatik düşünceye sahip olmanın avantajı var mı?<br>b. Böyle bir otomatik düşünceye sahip olmanın dezavantajı var mı? | Yok<br>Derslerim kötü olur uyku düzenim bozulur |
| 8. Bu durumla ilgili yapabileceğim yapıcı planım nedir? | Ailem ile zaman geçirir Arkadaş bağımız güçlenir. |

**Form–8**

## OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ SINAMA FORMU

**Otomatik düşüncem:** İnternetsiz yasam düşünemiyorum.

| Otomatik Düşünceleri Sınama | |
|---|---|
| 1. Bu otomatik düşünceyi destekleyecek bir kanıtım var mı? | İnternete girmediğimde kendimi boşluğa düşmüş gibi hissediyorum. |
| 2. Bu otomatik düşünceye karşıt bir kanıtım var mı? | Evet, zamanımı internet yerine ailemle geçirebilirim |
| 3. Bu duruma uygun alternatif perspektifler neler olabilir? | Spor, ailemle vakit geçirmek. |
| 4. Bu durumda olan ve bu düşünceye sahip olan bir arkadaşın olsaydı ona ne söylerdin? | Sende internette vakit harcayacağına ailenle vakit geçirebilirsin. |
| 5. Bu durumda en kötü ne olabilir?<br>a. Bununla yaşayabilir miyim?<br>b. Bunun olma olasılığı nedir?<br>c. Diyelim ki oldu ne yapabilirsin? | Evde kafayı yerdim.<br>Evet yaşayabilirim (arkadaşlarımla vakit geçirirdim.)<br>Olma olasılığım yapmaya başlarsa kendimi avutmaya başlarım. |
| 6. a. Bu durumda en iyi ne olabilir?<br>b. Bu durumda yaşanması en muhtemel olan nedir? | Asosyal bir insan olmam. Çevremde daha çok arkadaş edinip onlarla arkada bağımı güçlendirirdim. |
| 7. a. Böyle bir otomatik düşünceye sahip olmanın avantajı var mı?<br>b. Böyle bir otomatik düşünceye sahip olmanın dezavantajı var mı? | Avantajım: her zaman yardımcı oluyor.<br>Dezavantajım: arkadaşlarımla ailemle vakit geçirmeyip internetti tercih etmem. |
| 8. Bu durumla ilgili yapabileceğim yapıcı planım nedir? | Spora daha çok odaklanıp bağımıma dikkat ederim. Ailemle olan ilişkilerimi daha güçlü hale getirip yakın durum. |

Form-9

## GÖRÜŞ-KARŞI GÖRÜŞ FORMU

| OTOMATİK DÜŞÜNCELER (B) | AKILCI KARŞILIKLAR (E) | YENİ DUYGU VE DAVRANIŞLAR (F) |
|---|---|---|
| internetsiz yaşam düşünemiyorum | aslında internetsiz yaşam daha iyi. Daha sosyal bir insan olmuş? | Daha mutlu huzurlu. |
| internete girmeyi seviyorum ailemle vakit geçirmeyi değil | aslında ailemle vakit geçirdiğim anlarda üzüntülerim daha geçer. | Daha mutlu, huzurlu, içim rahat. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

(Leahy, 2007)

| | 17:00 - 18:00 | 19:00-20:00 | 20:00-20:30 | 21:00-22:00 |
|---|---|---|---|---|
| Pazartesi | Ders çalışmak | Yemek yemek | kitap okumak | uyku |
| Salı | Ders çalışmak | yemek yemek | internete girmek | uyku |
| Çarşamba | Ders çalışmak | Dışarı çıkmak | oyun oynamak | uyku |
| Perşembe | Ders çalışmak | internete girmek | dışarı çıkmak | uyku |
| Cuma | Ders çalışmak | Yemek yemek | kitap okumak | uyku |

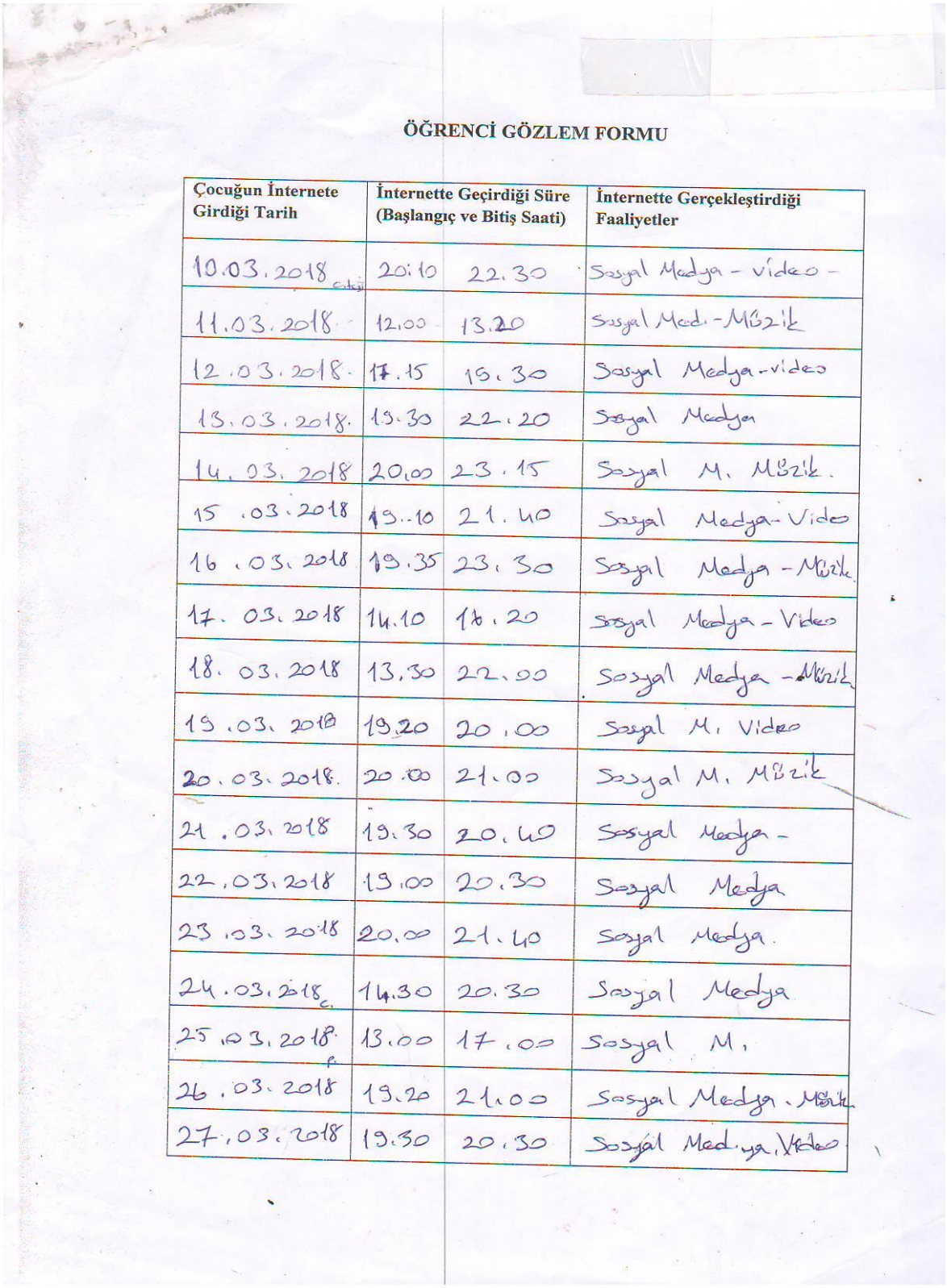
| | 12:00-13:00 | 14:00 - 16:00 | 17:00-18:20 | 20:00-21:0 |
|---|---|---|---|---|
| cumartesi | kahvaltı yapıyoru | köpek gezdirmek | ders çalışmak | internete uyku |
| Pazar | kahvaltı yapmak | oyun oynamak | ders çalışmak | İnternet uyku |

Haftalık Plan

Haftalık Planım

| | Pazartesi | Salı | Çarşamba | Perşembe | Cuma |
|---|---|---|---|---|---|
| 17.00 17.30 | internet | yemek | internet | yemek | İnternet |
| 18.00 19.00 | dinlenme (uzanmak) uyku | yürüyüş yemek | dinlenme | dinlenme | dinlenme |
| 19.00 20.00 | yemek | Ders | ders çalışmak | ders çalışmak | TV |
| 20.00 21.00 | TV | ailemle sohbet etmek | yemek | yemek | yemek |
| 21.00 22.00 | yatağa geçip müzik dinlemek | yatağa geçip müzik dinleme | yatağa geçip müzik dinleme | aile sohbeti | yatağa geçip müzik dinleme |
| 22.00 23.00 | yuma | yuma | yuma | yuma | yuma |

# EK-12. AİLELERİN GRUP UYGULAMALARINDA YANITLADIKLARI FORMLARDAN ÖRNEKLER



**ÖĞRENCİ GÖZLEM FORMU**

| Çocuğun İnternete Girdiği Tarih | İnternette Geçirdiği Süre (Başlangıç ve Bitiş Saati) | | İnternette Gerçekleştirdiği Faaliyetler |
|---|---|---|---|
| 10.03.2018 | 20:10 | 22.30 | Sosyal Medya - Video - |
| 11.03.2018 | 12.00 | 13.20 | Sosyal Med. - Müzik |
| 12.03.2018 | 17.15 | 19.30 | Sosyal Medya - Video |
| 13.03.2018 | 13.30 | 22.20 | Sosyal Medya |
| 14.03.2018 | 20.00 | 23.15 | Sosyal M. Müzik. |
| 15.03.2018 | 19.10 | 21.40 | Sosyal Medya - Video |
| 16.03.2018 | 19.35 | 23.30 | Sosyal Medya - Müzik |
| 17.03.2018 | 14.10 | 16.20 | Sosyal Medya - Video |
| 18.03.2018 | 13.30 | 22.00 | Sosyal Medya - Müzik |
| 19.03.2018 | 19.20 | 20.00 | Sosyal M. Video |
| 20.03.2018 | 20.00 | 21.00 | Sosyal M. Müzik |
| 21.03.2018 | 19.30 | 20.40 | Sosyal Medya - |
| 22.03.2018 | 19.00 | 20.30 | Sosyal Medya |
| 23.03.2018 | 20.00 | 21.40 | Sosyal Medya. |
| 24.03.2018 | 14.30 | 20.30 | Sosyal Medya |
| 25.03.2018 | 13.00 | 17.00 | Sosyal M. |
| 26.03.2018 | 19.20 | 21.00 | Sosyal Medya. Müzik |
| 27.03.2018 | 19.30 | 20.30 | Sosyal Med. ya. Video |

## ÖĞRENCİ GÖZLEM FORMU

| Çocuğun İnternete Girdiği Tarih | İnternette Geçirdiği Süre (Başlangıç ve Bitiş Saati) | İnternette Gerçekleştirdiği Faaliyetler |
|---|---|---|
| 09.03.2018 | 16:00 Başladı<br>18:00 Bıraktı | Dizi izledi |
| 10.03.2018 | 13:00 Başladı<br>14:00 Bıraktı. | Çizgi film izledi. |
| 11.03.2018 | 13:00 Başladı<br>17:00 Bıraktı | Dizi ve bratik bilgiler izledi |
| 12.03.2018 | 16:00 Başladı<br>18:00 Bıraktı | Dizi izledi |
| 13.03.2018 | 17:00 Başladı<br>20:00 Bıraktı | Dizi izledi |
| 14.03.2018 | 20:00 Başladı<br>22:00 Bıraktı | Makyaj videosu izledi |
| 15:03.2018 | 16:00 Başladı<br>18:00 Bıraktı | Dizi izledi |
| 16.03.2018 | 16:00 Başladı<br>19:00 Bıraktı | Dizi izledi |
| 17.03.2018 | 13:00 Başladı<br>15:00 Bıraktı | Dizi izledi |
| 18:03.2018 | 14:00 Başladı<br>15:00 Bıraktı | Çizgi film izledi |
| 19.03 2018 | 17:00 Başladı<br>20:00 Bıraktı | Dizi izledi |
| 20.03.2018 | 16:00 Başladı<br>17:00 Bıraktı | Makyaj videosu |
| 21.03.2018 | 16:00 Başladı<br>16:30 Bıraktı | Çizgi film izledi |
| 22.03.2018 | 16:00 Başladı<br>18:00 Bıraktı | Dizi izledi |
| 23.03.2018 | 17:00 Başladı<br>18:00 Bıraktı. | Dizi izledi |
| 24.03.2018 | 14:00 Başladı<br>16:00 Bıraktı | Pratik bilgiler izledi |
| 25.03.2018 | 13:00 Başladı<br>14:30 Bıraktı | Dizi izledi |
| 26.03.2018 | 16:00 Başladı<br>18:00 Bıraktı | Makyaj videosu izledi |

**Form-4**

**İnternet Kullanım Sözleşmesi**

**Çocuğumun internet kullanımıyla ilgili olarak üzerime düşen görevler şunlardır:**

1. Onunla daha fazla vakit geçiricem
2. Farklı aktiviteler yaptıricam
3. Kitap okumasını teşvik ediceğim
4. Eve geldiğinde telefonları kullanmamayı sağlayacağım
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

Yukarıda yazılı görevleri sözleşme tarihinden itibaren yerine getireceğime söz veriyorum.

**Adı ve Soyadı:**

**Tarih:** 29.03.2018

**İmza:**

(Kalkan ve Kaygusuz, 2013)

**Form-4**

**İnternet Kullanım Sözleşmesi**

**Çocuğumun internet kullanımıyla ilgili olarak üzerime düşen görevler şunlardır:**

1. Beraber alışveriş yapmak
2. Beraber pasta yapmak
3. Beraber yemeğe gitmek
4. Beraber sohbet etmek
5. Beraber odasını düzenlemek
6. kıyafetlerini düzenlemek
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

Yukarıda yazılı görevleri sözleşme tarihinden itibaren yerine getireceğime söz veriyorum.

**Adı ve Soyadı:**

**Tarih:** 27.03.2018

**İmza:**

(Kalkan ve Kaygusuz, 2013)

1)= Hafta sonuna kadar akşamları kendiyle ilgilenmesini istiyor kardeşlerine ayırdığım zamanı kendinede ayırmanı istiyor.

2)= okuldan gelince çok yorgun olduğunu söylüyor, hemen yatmak istiyor.

3)= Hafta sonları biyerlere gezmeye gidelim, kafanı dağıtmak istiyorum. gibi.

4)= ~~Ar~~kadaşları ile gezmeyi sitres atmayı yarım saatte olsa dolaşmak istiyor.

5)= susunca çok üzen gösteriyor.

6)= arkadaşlarını çağırıp Hafta sonu kahvaltı yapmak arkadaşlarını tanımak.

7)= Alışverişe çıkmak yeni birşeyler almak onu mutlu ediyor.

8)= Babanın kendiyle ilgilenmesinden mutluluk duyuyor.

9)= ortak olarak sorunlarını dinleyip ne yapabilecegimizi çözüm aramak

10)= Hafta sonu bir teknc gezisi düzenlemek istiyoruz kendine deger verdigimizi bilmesini, önemsendigini bilmesi yeter.

Haftalık Planlama

Pazartesi: Akşam yürüyüş yapmak
Salı: Akşam evde sohbet etmek
Çarşamba: Akraba ziyareti yapmak birlikte
Perşembe: birlikte kitap okuma
Cuma: yürüyüş yapma
Cumartesi: Birlikte gezmeye gitmek
Pazar: Birlikte müzik dinleyip evde vakit geçirmek.

18.04.2016

# EK-13. ETİK KURUL DEĞERLENDİRME RAPORU

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
Toplantı Tutanağı

Toplantı Tarihi: 29 Ocak 2018, saat 12.00
Toplantı Yeri: İktisat Bölümü Toplantı Salonu
Toplantıya Katılamayan Üyeler: Prof. Dr. Mehmet Ali KİRMAN, Prof. Dr. Birnur ERALDEMİR

Kurul Başkanlığımıza ulaşan ve Enstitümüz Psikolojik Danışmanlı ve Rehberlik Anabilim dalı doktora öğrencisi Özge AYAZSEVEN'in danışmanı Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER yönetiminde hazırlamakta olduğu "Ergenlerde Problemli İnternet Kullanımını Önlemeye Yönelik Bilişsel- Davranışçı Temelli Psikoeğitim Çalışmasının Etkisi" başlıklı tez çalışması için kullanmayı planladığı "Genelleştirilmiş Problemli İnternet Kullanım Ölçeği 2" başlıklı psikolojik testi inceleyen Doç. Dr. Mehmet BİLGİN'in hazırladığı rapor doğrultusunda; geçerlik ve güvenlik testlerinin yapıldığı ve uygulanmasında bir sakınca olmadığı; ancak, çalışmada kullanılmayacağı halde ekte gönderilen "Kısa Semptom Envanteri Depresyon Alt Ölçeği", "Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu", "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" ve " İnternet bağımlılık Ölçeği Kısa Formu"nun çalışmada kullanılmaması ve ölçek uygulaması yapılan kişilerin kimliklerinin gizli tutulması koşulu ile, ölçeğin etik kurallara uygun bulunarak çalışmada kullanılabilir nitelikte olduğu kanaatine varıldığından, bu belgenin "etik belgesi" olarak verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. H. Mahir FİSUNOĞLU
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Mustafa APAYDIN

Prof. Dr. Meral ATICI

Prof. Dr. Tahir BALCI

Prof. Dr. Fatih BİLGİLİ

Prof. Dr. Serap ÇABUK

Prof. Dr. Birnur ERALDEMİR
(Katılamadı)

Prof. Dr. M. Ali KIRMAN
(Katılamadı)

Prof. Dr. Hatice SOFU

# EK-14. RESMİ İZİN YAZISI

T.C.
HATAY VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 32889839-604.01.01-E.5909464 22.03.2018
Konu : Özge AYAZSEVEN' in
Araştırma İzin Onayı

VALİLİK MAKAMINA

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı doktora öğrencisi Özge AYAZSEVEN "Ergenlerde Problemli İnternet Kullanımını Önlemeye Yönelik Bilişsel Davranışçı Temelli Psikoeğitim Çalışmasının Etkisi" konulu doktora çalışmasını İlimiz İskenderun İlçesine bağlı İskenderun Demirçelik Anadolu Lisesi, İskenderun Demirçelik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, İskenderun İbni Sina Anadolu Lisesi ve Payas İlçesine bağlı Payas Nursan Anadolu Lisesinde uygulamak istemektedir.

Söz konusu çalışma ile ilgili olarak komisyonumuzca inceleme yapılmış olup, "Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 22.08.2017 tarihli ve 35558626-10.06.01-E.12607291 ve 2017/25 nolu Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri Genelgesine" uygun olduğundan, ilgilinin İlimiz İskenderun İlçesine bağlı İskenderun Demirçelik Anadolu Lisesi, İskenderun Demirçelik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, İskenderun İbni Sina Anadolu Lisesi ve Payas İlçesine bağlı Payas Nursan Anadolu Lisesi Müdürlüklerinin uygun göreceği tarih ve saatlerde, çalışma yapmasını, olurlarınıza arz ederim.

Mustafa KÖSE
İl Milli Eğitim Şube Müdürü

OLUR
22.03.2018

Kemal KARAHAN
Vali a.
İl Milli Eğitim Müdürü

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden 6a72-fbee-3eb5-bcc7-7f88 kodu ile teyit edilebilir.

# ÖZGEÇMİŞ

## KİŞİSEL BİLGİLER

**Adı, Soyadı** : Özge CANOĞULLARI AYAZSEVEN
**Doğum yeri ve yılı :** Adana/1990
**Telefon** : 05063624049
**Adres** : Şehit Zafer Oluk Ortaokulu/ Seyhan, Adana
**e-mail** : canogullari.ozge@gmail.com

## ÖĞRENİM DURUMU

**2014-2019:** Doktora, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
**2012-2014:** Yüksek Lisans, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
**2008-2012:** Lisans, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik A.B.D
**2004-2008:** Lise, ATO Anadolu Lisesi

## İŞ DENEYİMİ

**2012 - 2013**: Özel Serdar Abi Spor Anaokulu'nda Psikolojik Danışman, Adana
**2013 - 2016** : Vali Ziyapaşa Anadolu Lisesi'nde Psikolojik Danışman ve Rehber, Adana
**2016 - 2017** : Semiha Kibar Anaokulu'nda Psikolojik Danışman, Hatay
**2017 - 2019** : Demirçelik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde Psikolojik Danışman ve Rehber, Hatay
**2019 -** : Şehit Zafer Oluk Ortaokulu'nda Psikolojik Danışman ve Rehber, Adana

## BİLİMSEL ÇALIŞMALAR

Canoğulları, Ö. ve Cenkseven Önder, F. (2015). *Ergenlerde Saldırganlık: Duygu Düzenleme ve Duygusal Başa Çıkmanın Rolü*. XIII. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Canoğulları, Ö. ve Güçray, S. S. (2017). İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26 (1), 42-57.

Ayazseven, Ö. ve Cenkseven Önder, F. (2018). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığı: Saldırganlık ve Duygusal Başa Çıkmanın Rolü*. III. INES Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi, Antalya.

Ayazseven, Ö. ve Cenkseven Önder, F. (2018). *Genelleştirilmiş İnternet Kullanım Ölçeği 2'nin Türkçe'ye Uyarlama Çalışması*. III. INES Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi, Antalya.

Ayazseven, Ö. ve Cenkseven Önder, F. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığının cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaşam doyumuna göre incelenmesi. *IV. INES Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi Tam Metin Bildiri Kitapçığı*, 2970-2976.

Ayazseven, Ö. ve Cenkseven Önder, F. (2018). *Problemli İnternet Kullanan Ergenlerin Kendilerine ve Ailelerine Verilen Eğitim Çalışmasının Öğrencilerin İnternet Kullanım Düzeylerine Etkisi*. IV. INES Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi, Antalya.

Ayazseven, Ö. ve Cenkseven Önder, F. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı: saldırganlık ve duygusal başa çıkmanın rolü. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (18), 66-77.

Ayazseven, Ö. ve Cenkseven Önder, F. (2018). *Ergenlerde Problemli İnternet Kullanımını Önlemeye Yönelik Bilişsel-Davranışçı Temelli Psikoeğitim Programının Etkisi*. I. Uluslararası Eğitimde ve Kültürde Akademik Çalışmalar Sempozyumu, Mersin.

Ayazseven, Ö. ve Cenkseven Önder, F. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı: Depresyon ve yalnızlığın rolü. *III. Eurasian Conference on Language and Social Sciences Tam Metin Bildiri Kitapçığı*, 32-48.

Ayazseven, Ö. ve Cenkseven Önder, F. (2018). Problemli internet kullanan ergenlerin ailelerine verilen eğitim çalışması konusundaki görüşlerinin incelenmesi. *III. Eurasian Conference on Language and Social Sciences Tam Metin Bildiri Kitapçığı,* 231-236.