



T.C.  
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

ERGENLERDE AKILLI CEP TELEFONUNUN PROBLEMLİ  
KULLANIMINI AZALTMAYA YÖNELİK BİR PSİKOEĞİTİM  
PROGRAMIN ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

**Mustafa PAMUK**

**Malatya-2017**

T.C.  
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

ERGENLERDE AKILLI CEP TELEFONUNUN PROBLEMLİ  
KULLANIMINI AZALTMAYA YÖNELİK BİR PSİKOEĞİTİM  
PROGRAMIN ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

**Mustafa PAMUK**

**Danışman: Prof. Dr. Mustafa KUTLU**

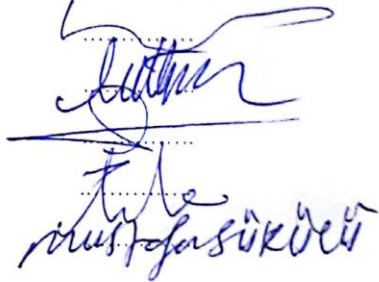
**Malatya-2017**

T.C.  
İnönü Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Mustafa PAMUK tarafından hazırlanan "Ergenlerde Akıllı Cep Telefonunun Problemleri Kullanımını Azaltmaya Yönelik Bir Psikoeğitim Programının Etkililiğinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma, 20.12.2017 tarihinde yapılan sınav sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Hasan BOZGEYİKLİ  
Üye (Tez Danışmanı): Prof. Dr. Mustafa KUTLU  
Üye: Doç. Dr. Süleyman Nihat ŞAD  
Üye: Yrd. Doç. Dr. Emine DURMUŞ  
Üye: Yrd. Doç. Dr. Mustafa SÜRÜCÜ

İmza



ONAY

20/12/2017  
Doç. Dr. Niyazi ÖZER  
Enstitü Müdürü

## ONUR SÖZÜ

Prof. Dr. Mustafa KUTLU'nun danışmanlığında doktora tezi olarak hazırladığım “Ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımını azaltmaya yönelik bir psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesi” başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım bütün yapıtların hem metin içinde hem de kaynakçada yöntemine uygun biçimde gösterilenlerden oluştuğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

Mustafa PAMUK

## ÖNSÖZ

Cep telefonları, insanoğlunun iletişimi hızlandırmak ve kolaylaştırmak adına icat edilen araçların başında gelmektedir. Başlangıçta konuşmak ve mesajlaşmak için kullanılan bu araçlar, bugün gelişen teknolojiyle beraber bu konuşma ve mesajlaşma aracı akıllı hale gelmiştir. Akıllı hale gelen cep telefonları artık konuşma ve mesajlaşmanın ötesinde birçok özelliği içinde barındırmaktadır. Fakat günümüzde bazı bireyler için özellikle de fırtınalı bir dönem olan ergenlik döneminde olan ergenler için akıllı cep telefonları aklını, işlerini, ilişkilerini olumsuz etkiler hale gelmiştir. Belki de ileride kamu sağlığı için tehdit oluşturabilecek akıllı cep telefonlarının kullanımı konusunda yasalar çıkması bile gündeme gelebilir.

Araştırma konumun belirlenmesinden önce ve sonra sürekli olarak bana destek veren, beni cesaretlendiren danışmanım Prof. Dr. Mustafa KUTLU hocama teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez konusu belirlendikten sonra bilgileri ve tecrübeleriyle tezimin bugünkü haline gelmesinde emeği olan, tezimdiki eksiklikleri tamamlamam ve yanlışlarımı düzeltmemde katkı sunan Doç. Dr. Süleyman Nihat ŞAD ve Yrd. Doç. Dr. Emine DURMUŞ hocalarıma teşekkür ederim.

Tez dönemi öncesinde gerek derslerde gerek ders dışı zamanlarda bilgi ve tecrübelerini aktaran tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunmak isterim.

Tez dönemimin uygulaması esnasında bilgi ve tecrübelerini paylaşan rehber öğretmenlere, öğrenci velilerine, öğrencilere, okul yönetimlerine teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Tez dönemimin öncesinde ve sonrasında beni sürekli teşvik eden, motivasyon aşılayan, üniversite sınavına girişte “İster memur ol ister başka bir şey, sen benim oğlumsun” diyen babama ve anneme hususi teşekkürlerimi sunmak isterim. Son olarak ise sürekli maddi ve manevi desteğini yanımda hissettiğim güzel eşime çok çok teşekkür ediyorum. Ve kızım Zeynep Feriha’ya tez yazma esnasında yaptığı şirinliklerden dolayı teşekkür ediyorum...

Mustafa PAMUK

## ÖZET

### ERGENLERDE AKILLI CEP TELEFONUNUN PROBLEMLİ KULLANIMINI AZALTMAYA YÖNELİK BİR PSİKOEĞİTİM PROGRAMIN ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

PAMUK Mustafa

İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mustafa KUTLU

Aralık 2017, xiv+220 sayfa

Bu araştırmanın amacı, ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlı kullanımını azaltmaya yönelik hazırlanmış olan psikoeğitim programının etkililiğini incelemektir.

Araştırmada çok aşamalı karma desen kullanılmıştır. İlk olarak keşfedici sıralı karma desene dayalı olarak bir ölçme aracı geliştirilmiştir. İkinci aşamada ise iç içe geçmiş karma desen kullanılarak deneysel çalışma için program hazırlanmış, uygulanmış, test edilmiş ve etkililiği incelenmiştir.

Araştırmada, veri toplama amacıyla ilk önce altı kişiden oluşan üç ergen grupta odak grup görüşmesi, altı rehber öğretmen ve beş veli ile bireysel görüşme yapılmıştır. Ardından odak grup görüşmeleri ile bireysel görüşmeler ve alanyazın dikkate alınarak hazırlanmış olan madde havuzu üzerinden geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılarak bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Ardından ilk aşamada elde edilen nitel veriler (ergen, veli ve rehber öğretmenler) ve alanyazın dikkate alınarak 11 oturumluk program hazırlanmış, uygulanmış ve test edilmiştir. Son olarak ise deney grubundaki bireylerden psikoeğitim programının etkililiğine ilişkin görüşleri alınmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre ilk aşamada yapılan görüşmeler sonucunda her üç grupta (ergen, veli, rehber öğretmen) nedenler, sonuçlar ve öneriler adı altında temalar ve bu temalara ilişkin alt temalar oluşturulmuştur. Ölçek geliştirme aşamasında ise ölçeğin yapı geçerliliği için 423 kişi üzerinden açımlayıcı faktör analizi ile 290 kişi üzerinden ise doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ardından ölçeğin güvenilirliğine ilişkin iç güvenilirlik katsayıları, madde analizleri ile ölçüt geçerliği

bulguları elde edilmiştir. Ayrıca 76 öğrenci üzerinden test tekrar test bulguları elde edilmiştir. Elde edilen analizler sonucunda geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı elde edilmiştir.

Deneysel aşamada ise 11 oturumluk psikoeğitim programının ergenlerin akıllı cep telefonlarının problemleri kullanımını azaltmada istatistiksel olarak etkili olduğu bulunmuştur. Son olarak ise deney grubundaki üyelerin görüşleri dikkate alındığında üyeler, akıllı cep telefonlarının problemleri kullanmalarına bağlı olarak yaşamlarının farklı alanlarında ortaya çıkan olumsuzluklar üzerinde katıldıkları psikoeğitim programının olumlu değişimler meydana getirdiğini belirtmişlerdir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda alanyazın dikkate alınarak tartışma yapılmış ve bu bulgular doğrultusunda ergenlere, velilere, rehber öğretmenlere ve araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** akıllı cep telefonlarının problemleri kullanımı, psikoeğitim programı, çok aşamalı karma desen, ergenler, veliler ve rehber öğretmenler.

## **ABSTRACT**

### **EXAMINATION OF THE EFFECTIVENESS OF A PSYCHOEDUCATION PROGRAM TO REDUCE THE PROBLEMATIC USE OF SMARTPHONE IN ADOLESCENTS**

PAMUK Mustafa

İnönü University, Institute of Educational Sciences,  
Department of Educational Sciences  
Counseling and Guidance Program

PhD Thesis, 2017

Advisor: Prof. Dr. Mustafa KUTLU

Aralık 2017, xiv+ 220 pages

The purpose of this study is to examine the effectiveness of the psychoeducation program designed to reduce problematic use of smartphones in adolescents.

The multiphase design (mixed method) was employed in the study. First, a measuring tool was developed based on exploratory sequential design. In the second stage, the program was prepared for the experimental study, applied, tested and examined the effectiveness by using embedded design.

For the purpose of data collection in the study, firstly focus group interview with three adult groups, including six persons in each, were conducted and six guidance teachers and five parents were interviewed individually. Afterwards, depending on the focus group interviews, individual interviews and the literature item pool was prepared. A measurement tool was developed by analyzing validity and reliability over the item pool. Then, 11 sessions program was designed by considering the qualitative data obtained in the first stage (adolescents, parents and guidance teachers) and literature, applied and tested. Finally, the opinions of the individuals in the experimental group on the effectiveness of the psychoeducation program were obtained.

According to the findings obtained in the study, as a result of the interviews conducted at the first stage, the themes and sub-themes related to main themes were



formed in the name of causes, results and suggestions in all three groups (adolescents, parents and guidance teachers). In the stage of scale development, exploratory factor analysis was performed on 423 adolescents and confirmatory factor analysis was performed on 290 adolescents for construct validity of scale. Subsequently, internal reliability coefficients for the reliability of the scale, item analysis and criteria validity findings were obtained. Test re-test results were obtained with the participation of 76 adolescents. According to result of the analysis, a valid and reliable measuring instrument was obtained.

In the experimental phase, 11 session psychoeducation program was found to be statistically significant effective in reducing the problematic use of smartphones by adolescents. Finally, when the opinions of the members of the experimental group are taken into account, members have pointed out that positive changes are taking place on the negativities that arise in different areas of their life due to their problematic use of their smartphones.

In the direction of these findings, discussions were made depending on the literature and suggestions were made for adolescents, parents, guidance teachers and researchers in the direction of findings.

**Key Words:** Problematic use of smartphones, psychoeducation program, the multiphase design, adolescents, parents and guidance teachers.

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY .....	i
ONUR SÖZÜ .....	ii
ÖNSÖZ .....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER .....	viii
TABLOLAR LİSTESİ .....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ .....	xiv
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	4
1.3. Araştırmanın Önemi .....	6
1.4. Araştırmanın Sayıltıları .....	9
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	9
1.6. Tanımlar .....	9
2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	10
2.1. İlgili Kuramsal Yaklaşımlar .....	10
2.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi .....	10
2.1.2. Gerçeklik Terapisi .....	12
2.1.3. Öyküsel Terapi .....	14
2.2. Ergenlik Dönemi .....	15
2.3. Ergenlik Dönemi ve Teknoloji Kullanımı .....	17
2.4. Ergenlik Döneminde Riskli Davranışlar ve Teknolojinin Problemlili Kullanımı ..	18
2.5. Akıllı Cep Telefonunun Problemlili Kullanımı .....	20
2.5.1. Akıllı Cep Telefonunun Problemlili Kullanımı ve Kişilik .....	20
2.5.2. Akıllı Cep Telefonunun Problemlili Kullanımı ve Fiziksel sonuçları .....	20
2.5.3. Akıllı Cep Telefonunun Problemlili Kullanımı ve Psikolojik Sonuçları .....	21
2.5.4. Akıllı Cep Telefonunun Problemlili Kullanımı ve Sosyal Sonuçları .....	22

2.5.5. Akıllı Cep Telefonunun Problemlı Kullanımı ve Finansal Sonuçları.....	23
2.5.6. Akıllı Cep Telefonunun Problemlı Kullanımı ve Okul Yaşamına Etkisi.....	23
2.6. Yurtiçinde Yapılan alışmalar .....	24
2.7. Yurtdışında Yapılan alışmalar.....	27
3. YÖNTEM.....	32
3.1. Araştırmanın Modeli .....	32
3.2. Evren ve Örneklem .....	34
3.3. Verilerin Toplanması .....	36
3.4. Verilerin Analizi .....	36
3.5. Süreç.....	37
3.5.1. Deney Öncesi Yapılan İşlemler .....	37
3.5.1.1. Oturumların Hazırlanması .....	38
3.5.1.1.1. Deney grubunun oturumlarının hazırlanması .....	38
3.5.1.2. Grup Üyelerinin Belirlenmesi.....	53
4. BULGULAR.....	55
4.1. Ergenlerle Yapılan Odak Grup Görüşmelerine İlişkin Bulgular .....	55
4.4.1. Veri Toplama Aracının Madde Havuzunun Oluşturulması.....	84
4.4.2. Verilerin Analizi .....	85
4.4.2.2. Doğrulamalı Faktör Analizi.....	88
4.4.2.3. ACTPKÖ İlişkin Güvenirlik, Madde Analizi ve Ölçüt Geçerliliği Bulguları	89
4.5. Deneysel çalışmaya ilişkin süreç ve bulgular.....	91
4.6. Psikoeğitim Programının Etkililiğine İlişkin Deney Grubunun Görüşlerine İlişkin Bulgular.....	96
5. SONUÇ, TARTIşMA ve ÖNERİLER.....	100
KAYNAKÇA.....	128
EKLER .....	152
<b>EK 1: İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEşERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAşTIRMA VEYAYIN ETİğİ KURULU ETİK KURUL İZİNİ .....</b>	<b>152</b>
<b>EK 2: ELAZIğ İL MEM UYGULAMA İZİNİ-1.....</b>	<b>153</b>
<b>EK 3 : ELAZIğ İL MEM UYGULAMA İZİNİ-2.....</b>	<b>154</b>

<b>EK 4: ERGENLER İÇİN PROBLEMLİ CEP TELEFONU KULLANIM ÖLÇEĞİ</b>	155
<b>EK 5: AKILLI CEP TELEFONUNUN PROBLEMLİ KULLANIMI ÖLÇEĞİ</b>	156
<b>EK 6: ERGENLER İÇİN ODAK GRUP GÖRÜŞME SORULARI</b>	157
<b>EK 7: VELİLER İÇİN BİREYSEL GÖRÜŞME SORULARI</b>	158
<b>EK 8: REHBER ÖĞRETMENLER İÇİN BİREYSEL GÖRÜŞME SORULARI</b>	159
<b>EK 9: GRUP SÜRECİNİN ETKİLİLİĞİNE İLİŞKİN SORULAR</b>	160
<b>EK 10: OTURUMLAR (1-11)</b>	161



## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Türkiye’de Cep Telefonunun Problemlı Kullanımına İlişkin Geliştirilen ve Uyarlanan Ölçekler .....	27
<b>Tablo 2.</b> Yurtdışında Cep Telefonunun Problemlı Kullanımına İlişkin Geliştirilen Ölçekler .....	31
<b>Tablo 3.</b> Deneysel Çalışmadaki Gruplar İçin Üye Belirlemek Adına Toplanan Verilerin Betimsel İstatistikleri.....	54
<b>Tablo 4.</b> Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlı Kullanmalarına Neden Olan Faktörlere İlişkin Görüşleri.....	55
<b>Tablo 5.</b> Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlı Kullanmalarına Bağlı Ortaya Çıkan Olumsuz Sonuçlara İlişkin Görüşleri .....	59
<b>Tablo 6.</b> Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlı Kullanmalarını Azaltmaya Yönelik Önerileri .....	63
<b>Tablo 7.</b> Velilerin Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlı Kullanmalarına Neden Olan Faktörlere İlişkin Görüşleri .....	65
<b>Tablo 8.</b> Velilerin Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlı Kullanmalarına Bağlı Ortaya Çıkan Olumsuz Sonuçlara İlişkin Görüşleri.....	67
<b>Tablo 10.</b> Rehber Öğretmenlerin Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlı Kullanmalarına Neden Olan Faktörlere İlişkin Görüşleri .....	72
<b>Tablo 11.</b> Rehber Öğretmenlerin Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlı Kullanmalarına Bağlı Ortaya Çıkan Olumsuz Sonuçlara İlişkin Görüşleri .....	76
<b>Tablo 12.</b> Rehber Öğretmenlerin Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlı Kullanmalarını Azaltmaya Yönelik Önerileri.....	80
<b>Tablo 13.</b> Rehber Öğretmenlerin Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlı Kullanmalarını Azaltmaya Yönelik Bir Psikoeğitim Programının Oluşturulmasına İlişkin Önerileri .....	83
<b>Tablo 14.</b> AFA Sonuçları.....	87
<b>Tablo 15.</b> Farklı Veri Üzerinden ACTPK için DFA Uyum Değerleri .....	88
<b>Tablo 17.</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının ACTPKÖ Öntest Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler .....	91
<b>Tablo 18.</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu Üyelerinin ACTPKÖ Öntest Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	92

<b>Tablo 19.</b> Deney Grubunun ACTPKÖ'ye İlişkin Öntest, Sontest ve İzleme Testlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları .....	92
<b>Tablo 20.</b> Deney Grubunun ACTPKÖ'ye İlişkin Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları .....	93
<b>Tablo 21.</b> Plasebo Grubunun ACTPKÖ'ye İlişkin Öntest, Sontest ve İzleme Testlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları .....	94
<b>Tablo 22.</b> Kontrol Grubunun ACTPKÖ'ye İlişkin Öntest, Sontest ve İzleme Testlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları .....	94
<b>Tablo 23.</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu Üyelerinin ACTPKÖ Sontest Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	94
<b>Tablo 24.</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Sontest Ölçümlerinin İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	95
<b>Tablo 25.</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu Üyelerinin ACTPKÖ İzleme Testleri Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları .....	95
<b>Tablo 26.</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İzleme Testi Ölçümlerinin İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	96
<b>Tablo 27.</b> Deney Grubuna Katılan Öğrencilerin Psikoeğitim Programının Etkililiğine İlişkin Görüşleri .....	97

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Çok Aşamalı Karma Desen.....	33
Şekil 2. Altı Faktörlü Model .....	88
Şekil 3. İkinci Düzeyden DFA .....	88



## KISALTMALAR LİSTESİ

ACTPK	: Akıllı Cep Telefonunun Problemlı Kullanımı
ACTPKÖ	: Akıllı Cep Telefonunun Problemlı Kullanım Ölçeği
AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
DGÜ	: Deney Grubu Üyesi
MEM	: Milli Eğitim Müdürlüğü
Ö	: Öğrenci
PCTKÖ	: Problemlı Cep Telefonu Kullanım Ölçeği
RÖ	: Rehber Öğretmen
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
V	: Veli
RPD	: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık



# 1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya konu olan problem durumu açıklanmış, araştırmanın problem durumu sunulmuş, araştırmanın amacı, önemi belirtilmiş, varsayımlara, sınırlılıklara ve tanımlara yer verilmiştir.

## 1.1. Problem Durumu

Günümüzde toplumsal, siyasi, finansal etkileri bağlamında İngiliz Sanayi Devrimi'yle benzer özellikler gösteren, bilgi çağı diye isimlendirilen yeni bir çağa ya da bilgi toplumu diye ifade edilen sanayi ötesi topluma geçiş aşaması olarak nitelenen tarihi bir olguya şahitlik etmekteyiz (Şenel ve Gençoğlu, 2003). Bu süreçte insanoğlunun yaşamını birçok alanda etkileyen unsurlardan birisi teknolojidir. Şenel ve Gençoğlu'na (2003) göre teknoloji; "araştırma, geliştirme, üretim, pazarlama, satış ve satış sonrası hizmeti kapsayan bir sanayi sürecinin, etkin ve verimli bir biçimde gerçekleştirilmesi için kullanılacak bilgi ve becerilerin tümüdür." 21. yüzyıl toplumunda teknolojinin konumu ve kullanımı giderek daha arttığından teknoloji artık toplum için vazgeçilmez bir hale geldiği görülmektedir. Üretim süreçlerinin büyük bir bölümü de artık teknolojinin sağladığı olanaklarla gerçekleştirilmektedir (Güllüpinar, Kuzu, Dursun, Kurt ve Gültekin, 2013). Teknolojinin insanoğlunun yaşamındaki kullanım alanlarına bakıldığında; ev işlerinden, eğitime, sağlığa, gıdaya, kişisel bakıma, ticarete, seyahate, iletişime kadar birçok alanda kullanıldığı görülmektedir.

Teknolojinin sürekli ve hızlı gelişimi insanoğlunun yaşamında birçok şeyi farklı açılardan etkilemiştir. Bazı teknolojik araçlar vasıtasıyla eskiden aylarca süren yolculuk günümüzde saatler içinde tamamlanabilmekte; önceleri sevdiklerimizden haber almak için günlerce hatta aylara varan sürelerde mektuplarını beklerken bugün saniyeler içinde iletişim teknolojilerinin mesaj yollama servisleri aracılığıyla sevdiklerimizden haberdar olunabilmekte, sesleri duyulabilmekte hatta sevdiklerimizle görüntülü olarak konuşulabilmektedir. Kimi teknolojik araçlar vasıtasıyla yıllar öncesinde özellikle kadınlar için çamaşır yıkamak uzun bir uğraş iken bugün sadece dakikalar içinde birkaç düğmeye basmakla çamaşır yıkatabilmekte hatta kurutulabilmektedir. Eğitimde ise, önceleri kara tahta ve tebeşir

kullanılırken günümüzde bunların yerini akıllı tahtaların almaya başladığı görülmektedir. Bu ve benzeri değişikliklerin birçok örneği günümüzde görülmekte ve kullanılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında teknolojik araçlar vasıtasıyla insanoğlunun yaşamında birçok kolaylığın yaşandığı görülmektedir.

Günümüzde bazı teknolojik araçların insanoğluna fayda sağlamak yerine zarar verdiğine ilişkin çalışmalar rastlanmaktadır (Arısoy, 2009; Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007; Chou, Condron ve Belland, 2005; Griffiths, Wardle, Orford, Sproston ve Erens, 2009; Hussain, Griffiths ve Baguley, 2012; Kang ve Lee, 2011; Koç ve Gülyavaş, 2013). Bu çalışmaların yapıldığı alanların başında iletişim teknolojileri gelmektedir. Bu iletişim teknolojilerinin aşırı ve gereksiz kullanımı bireylerde problemlili kullanım, aşırı kullanım, işlevsel olmayan kullanım, patolojik kullanım veya davranışsal bağımlılık şeklinde isimlendirilebilecek sorunlar oluşturabilmektedir. Alanyazın incelendiğinde; bu sorunların internetle (Esen ve Siyez, 2011; Griffiths, Kuss, Billieux ve Pontes, 2016; Young, 2004), sosyal medya kullanımıyla (Keçe, 2016; Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül, 2015; Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016), çevrimiçi oyunlarla (Kaya, 2013; Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen, 2005; Lemmens ve Hendriks, 2016), televizyonla (Horvath, 2004; İlhan ve Ulusoy, 2013; Kubey, R. ve Csikszentmihalyi, 2002; McIlwraith, 1998), SMS ile (Beydokhti, Hassanzadeh, R. ve Mirzaian, 2012; Hassanzadeh ve Rezaei, 2011; Rutland, Sheets, ve Young, 2007), sanal kumar oynamayla (Chóliz, 2015; Gainsbury, 2015; McCormack, Shorter ve Griffiths, 2013), bilgisayarla (Ayas, Çakır ve Horzum, 2011; Wieland, 2005) ve cep telefonlarıyla özellikle de akıllı cep telefonlarıyla (Goswami ve Singh, 2016; Jun, 2016; Leung, 2016; Şar ve Işıklar, 2012; Pamuk ve Atli, 2016) ilgili olduğu görülmektedir.

Teknolojinin problemlili kullanımına ilişkin bu sorun alanlarının isimlendirilmesinde araştırmacılar arasında fikir birliği olmadığı görülmektedir. Alanyazında; araştırmacıların bağımlılık (Beard ve Wolf, 2001; Günüş ve Kayri, 2010), problemlili kullanım (Caplan, Williams ve Yee, 2009; Ceyhan, 2011), aşırı kullanım (Deniz, 2010; Ha, Chin, Park, Ryu ve Yu, 2008), patolojik kullanım (Davis, 2001; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000) ve kompulsif kullanım (Greenfield, 1999; Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst ve Garretsen, 2009) kavramlarını kullandıkları görülmektedir. Bu duruma ilişkin olarak internetin

problemleri kullanımı üzerine yapılan tartişmalarda, Yellowlees ve Marks (2007) internet bağımlılığı yerine problemleri internet kullanımı kavramının kullanılması gerektiğini, internet bağımlılığı çalışmalarının daha başlangıç aşamasında olduğunu ve bununla ilgili olarak nicel ve nitel çalışmalar yapılması gerektiğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Ceyhan (2010) da klinik olmayan ortamlarda gerçekleştirilen araştırmalarda internet bağımlılığı kavramını kullanmak yerine problemleri kullanım kavramının kullanımının daha uygun olacağını belirtmiştir. Ancak Griffiths bağımlılık kavramını kullanmış ve Griffiths (1995) teknoloji bağımlılığını insan-makine etkileşimli davranışsal bir bağımlılık olarak tanımlamıştır. İnternetin problemleri kullanımına ilişkin bu durumun benzer şekilde cep telefonunun problemleri kullanımının isimlendirilmesinde de kullanıldığı görülmektedir (Chliz, 2012; Pamuk ve Atli, 2016; Takao, Takahashi ve Kitamura, 2009).

Günümüzde birçok insanın kullandığı teknolojik aletlerin başında cep telefonları gelmektedir. Cep telefonları, özellikle de akıllı cep telefonları, kişiler için konuşma, kısa mesaj yollayabilme, e-posta gönderebilme, internete bağlanma, sosyal ağlara bağlanabilme, fotoğraf ve video çekebilme, MP3 dinleme, tv izleyebilmenin yanısıra navigasyon olarak kullanabilme ve bankacılık işlemlerinde kullanabilme gibi birçok olanağı sunmaktadırlar (Pamuk ve Atli, 2016). Cep telefonlarının sunduğu bu hizmetlerden birçok insan yararlanmaktadır. Ancak bireyler cep telefonlarını yukarıda sayılan kolaylıklardan doğabilecek ihtiyaçlarını karşılamalarının dışında, aşırı ve gereğinden fazla kullanmaya başladıklarında cep telefonunun problemleri kullanımı ortaya çıkabilmektedir.

Cep telefonlarının problemleri kullanımına ilişkin araştırmaların geçmişi çok uzun olmamasına rağmen son yıllarda artış gösterdiği görülmektedir. Cep telefonlarının, özellikle de yeni nesil akıllı cep telefonlarının, internete bağlanma, oyun oynayabilme, tv izleyebilme, e-alışveriş yapabilme gibi olanakları sunması, bireyler için olumlu olabilmesinin yanında olumsuz da olabilmektedir. Çünkü bu sunulan her bir olanağa ilişkin alanyazında davranışsal bağımlılık türünde problemleri kullanımlarına ilişkin araştırmalara rastlanmaktadır (Chiu, Lee ve Huang, 2004; Gn ve Kayri, 2010; Kubey ve Csikszentmihalyi, 2002; Lemmens, Valkenburg ve Gentile, 2015; Wang ve Yang, 2006). Cep telefonunun birçok kişi tarafından farkedilmeyen bu yüzü, bireylerde

cep telefonlarını problemlili kullanma davranışını ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Ayrıca cep telefonunun kolay taşınabilir olması, mekan yönünden de çok fazla kısıtlı olmaması bireylerin cep telefonlarını problemlili kullanım davranışlarını pekiştirebilmektedir.

Cep telefonunun problemlili kullanımına ilişkin yapılan çalışmalar dikkate alındığında, bu konunun birçok farklı değişkenle çalışıldığı görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde; cep telefonunun problemlili kullanımının yalnızlıkla (Şar, 2013; Tan, Pamuk ve Dönder, 2013), özsaygıyla (Hong, Chiu ve Huang, 2012) depresyonla (Augner ve Hacker, 2012; Çağan, Ünsal ve Çelik, 2014), anksiyeteyle (Hong ve diğerleri, 2012; Jenaro, Flores, Gomez-Vela, Gonzales-Gil ve Caballo, 2007; O'Connor ve diğerleri, 2013), dürtü kontrolüyle (O'Connor ve diğerleri, 2013), stresle (Augner ve Hacker, 2012; Wang, Wang, Gaskin ve Wang, 2015), sosyal kaygıyla (Yılmaz, Şar ve Civan, 2015), günlük yaşamda bilişsel hatalarla (Hadlington, 2015), uyku problemleriyle (Sahin, Özdemir, Ünsal ve Temiz, 2013; Yang, Yen, Ko, Cheng ve Yen, 2010), hiperaktiviteyle (Roser, Schoeni, Foerster ve Rööslı, 2016), dışadönüklükle (Hong ve diğerleri, 2012), akademik başarısızlıkla (Çağan ve diğerleri, 2014), akademik ertelemeyle (Çetin, Pamuk ve Donmuş, 2015; Erdoğan, Pamuk, Yürük ve Pamuk, 2013) ilişkili olduğu bulunmuştur. İlgili alanyazın dikkate alındığında akıllı cep telefonlarının problemlili kullanımlarının bireylerin yaşamlarına olumsuz etkileri olduğu görülmektedir.

Bu araştırmada amaçlanan ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımını azaltmaya ve işlevsel kullanımlarını arttırmaya yönelik bir psikoeğitim programı hazırlamak ve etkililiğini incelemektir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, akıllı cep telefonlarını problemlili kullanan ergenler için akıllı cep telefonunun problemlili kullanımını azaltmaya yönelik bir psikoeğitim programı hazırlamak ve bu programın etkililiğini test etmektir. Bu amaç doğrultusunda problem cümlesi “Ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımını azaltmaya yönelik olarak hazırlanan psikoeğitim programı ergenlerdeki akıllı cep telefonunun problemlili kullanımını azaltmada etkili midir?” şeklindedir. Bu

problem cümlesine yanıt bulabilmek adına aşağıdaki alt problemler oluşturulmuştur.

Araştırmanın alt problemleri, yöntem kısmında verilen Şekil 1’de yer alan Nitel-1, Nicel-1, Nitel-2, Nicel-2 ve Nitel-3’deki durumlara göre oluşturulmuştur.

Aşağıdaki alt problemler yöntem kısmında verilen şekil 1’de yer alan Nitel-1’deki katılımcıların (ergenler, veliler ve rehber öğretmenler) akıllı cep telefonlarını problemleri kullanmalarına ilişkin görüşlerine aittir.

1.1.2.1. Ergenlerde akıllı cep telefonunun problemleri kullanımını azaltmaya yönelik olarak hazırlanan psikoeğitim programı kapsamında oluşturulan odak gruplardaki ergenlerin akıllı cep telefonunun problemleri kullanımına ilişkin görüşleri nelerdir?

1.1.2.2. Akıllı cep telefonunu problemleri kullanımına ilişkin olarak ergen velilerinin görüşleri nelerdir?

1.1.2.3. Akıllı cep telefonunun problemleri kullanımına ilişkin rehber öğretmen görüşleri nelerdir?

Aşağıdaki alt problem yöntem kısmında verilen şekil 1’de yer alan Nicel-1’deki ölçek geliştirme çalışmasına aittir.

1.1.2.4. Ergenlerde akıllı cep telefonunun problemleri kullanımını ölçme amacıyla odak grup görüşmeleri ile bireysel görüşmeler ve ilgili alanyazın dikkate alınarak geliştirilen akıllı cep telefonunun problemleri kullanım ölçeği geçerli ve güvenilir midir?

Aşağıdaki alt problemler yöntem kısmında verilen şekil 1’de yer alan Nitel-2, Nicel-2 ve Nitel-3’ü içine alan iç içe karma desenin süreçlerine aittir.

1.1.2.5. Ergenlerde akıllı cep telefonunun problemleri kullanımını azaltmaya yönelik olarak, odak grup görüşmeleri ile bireysel görüşmeler ve ilgili alanyazın dikkate alınarak hazırlanan psikoeğitim programı ergenlerdeki akıllı cep telefonunun problemleri kullanımını azaltmada etkili midir?

1.1.2.5.1. Deneysel çalışmaya katılan deney, plasebo ve kontrol gruplarının ön test puanları denk midir?

1.1.2.5.2. Deney grubunun ön test, son test ve izleme testi puanları farklılık göstermekte midir?

1.1.2.5.3. Plasebo grubunun ön test, son test ve izleme testi puanları farklılık göstermekte midir?

1.1.2.5.4. Kontrol grubunun ön test, son test ve izleme testi puanları farklılık göstermekte midir?

1.1.2.5.5. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının son test puanları farklılık göstermekte midir?

1.1.2.5.6. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının izleme testi puanları farklılık göstermekte midir?

1.1.2.6. Deneysel çalışmaya katılan ergenlerin psikoeğitim programının etkililiğine ilişkin görüşleri nelerdir?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Araştırmada üzerinde çalışılan grup, ortaöğrenime devam eden ergenlerden oluşmaktadır. Ergenlik dönemi, bireyin bilişsel, fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimindeki ve bireyin insanlarla ve kurumlarla olan ilişkilerindeki belirgin değişimlerin olduğu bir dönemdir (Gestsdottir ve Lerner, 2008). Günümüzdeki ergenler dijital yerliler olarak tanımlanmaktadır (Prensky, 2001). Dijital yerliler günümüz teknolojilerinin olduğu dönemde hayata gözünü açmış, gündelik tüm işlerini, yaşamlarının merkezinde yer alan çevrim-içi ortamlar ve yeni teknolojilerle devam ettiren 21. yy çocukları ve gençleridir (Bilgiç, Duman ve Seferoğlu, 2011). Dijital yerlilerin yaşamları bilgisayarlarla, video oyunları, dijital müzik çalarlarla, video kameralarıyla, cep telefonlarıyla ve dijital çağın oyuncakları ve aletleriyle çevrilidir ve dijital yerliler bunları kullanmaktadırlar. Bilgisayar oyunları, e-mailler, internet, cep telefonları ve mesajlaşma dijital yerlilerin yaşamlarının ayrılmaz bir parçasıdır (Prensky, 2001). Bu bağlamda günümüz ergenleri için birçok teknolojik olanağı kullanabildikleri söylenebilir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2016 yılı hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması verilerine göre, interneti en çok kullanan grubun ortaöğretime devam eden ergenlerin de içinde bulunduğu 16-24 yaş grubu olduğu belirtilmiştir. Bu sayılan durumlar dikkate alındığında günümüz ergenlerinin çağımızdaki teknolojik gelişmelere ayak uydurdukları şeklinde yorumlanabilir. Genel anlamda bu durum ergenler için avantaj olarak görülebilirken

bazı ergenlerin teknolojiyi gereğinden fazla, aşırı kullanmaları sonucu bu durum dezavantaja dönüşebilmektedir. Ergenlerin kişilik gelişimi bağlamında savunmasız bir grup olmaları (Kaltiala-Heino, Lintonen ve Rimpelä, 2004), ergenleri teknolojinin gereğinden fazla, aşırı kullanılması sonucu ortaya çıkan dezavantajlı durumlar açısından daha riskli hale getirebilmektedir.

Günümüzde ergenlerin kullandıkları teknolojik aletlerin başında akıllı cep telefonları gelmektedir. Akıllı cep telefonları birkaç tıkla bireylerin birçok ihtiyacını karşılayabilmektedir. Ergenler de konuşma, mesajlaşma, oyun oynama, internete bağlanma gibi birçok ihtiyacını akıllı cep telefonlarıyla karşılamaktadır. Birkaç tıkla birçok olanağın çok kısa süreler içerisinde önüne geliyor olması da akıllı cep telefonlarını daha çekici hale getirebilmektedir. Birçok olanağı kolay ve hızlı bir biçimde sunan akıllı cep telefonlarının gereğinden fazla, aşırı kullanımları bireylerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımına neden olabilmektedir. Akıllı cep telefonlarının problemlili kullanımına ilişkin alanyazın dikkate alındığında bu konunun bireylerde oluşturduğu olumsuz sonuçlara ilişkin olarak yukarıda problem durumunda da değinildiği gibi birçok çalışma olduğu görülmektedir. Teknolojik bir aletin gereğinden fazla, aşırı kullanımında problemlilerin oluştuğu akıllı cep telefonlarının amacına uygun şekilde ve gereğince kullanılması önem arz etmektedir.

Akıllı cep telefonu kullanımının; bağımlılık yapan kimyasal maddeler gibi yasaklanmamış olması, kullanım yaşının çok düşük olması, aşırı ve gereğinden fazla kullanımının olumsuz sonuçlara neden olması gibi sebeplerden dolayı akıllı cep telefonu kullanımı risk oluşturabilmektedir. Sansone ve Sansone (2013) yaptıkları çalışmada cep telefonunun bazı psikososyal risklerinden bahsetmişlerdir. Bahsedilen riskler cep telefonu kullanıcısının diğer bireylerle bağlantıyı devam ettirmek adına kendini cep telefonuna bakmak zorunda hissetmesiyle ilgili yaşadığı stres, uykuya ilgili sorunlar, sanal zorbalık ve aşırı kullanımdır. Genç'in (2014) okulöncesi çocukların cep telefonu kullanımlarına ilişkin velilerin bakış açısını incelediği çalışmasında, bazı veliler çocuklarının cep telefonu kullanımına ilişkin olarak çocuklarının içedönük olmalarından, toplumdan soyutlanmış bir hayata sahip olmalarından veya radyasyon ışınlarından zarar görme risklerinden korktuklarını belirtmişlerdir.

Akıllı cep telefonunun problemlili kullanımı, bireyin kendisine zarar verme riski taşıdığı gibi kimi zamanlarda da başkalarına, özellikle de trafikte, zarar verme riski taşıyabilmektedir. Tao ve diğerleri (2016) yaptıkları çalışmada kasıtlı olmayan yaya çarpışmaları oranının problemlili cep telefonu kullanım puanları yüksek olan öğrencilerde daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. O'Connor ve diğerlerinin (2013) yaptığı çalışmada ise kompulsif cep telefonu kullanımının beklenti alt boyutunun motorlu taşıt kazalarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer bir çalışmada ise öğrencilerden bazılarının cep telefonlarını kullanırken araba sürmelerinden dolayı kazaya karıştığı veya kaza yapmaya ramak kaldığını belirtmişlerdir (Seo ve Torabi, 2004).

Martinotti ve diğerleri (2011) ergenlerde problemlili cep telefonu kullanımını incelemişler ve ergenlerde problemlili cep telefonu kullanımının bir kamu sorunu olarak görülebileceğini ve bu durumun bazı sağlık sorunlarının bir nedeni olabileceğini belirtmişlerdir. Tao ve diğerleri (2016) ise, Çinli öğrencilerin cep telefonlarına bağımlı olmalarını önlemek, ruh sağlığını desteklemek adına etkili okul temelli eğitim programlarının uygulanabileceğini belirtmişlerdir. Lian ve You (2017) ise akıllı cep telefonu bağımlılığını azaltmaya ve önlemeye ilişkin programların gerekliliğine vurgu yapmışlardır.

Gelişim açısından kritik bir dönemde olan, dijital yerliler olarak da ifade edilen ergenlerin teknolojiyi, özellikle de akıllı cep telefonlarını kullanmaya daha yatkın, aşına oldukları söylenebilir. Akıllı cep telefonu kullanmaya daha eğilimli olan ergenlerin cep telefonlarını sağlıklı bir şekilde, işlevsel olarak kullanabilmelerinin hem ergenler hem aileler hem de toplum açısından önem arz ettiği düşünülmektedir. İlgili alanyazın dikkate alındığında, akıllı cep telefonlarının problemlili kullanımlarının sadece bireysel anlamda zararlara değil aynı zamanda akademik anlamda, aile yaşamı anlamında ve toplumsal anlamda birçok olumsuz sonuçlara neden olduğu görülmektedir. İlgili alanyazında araştırmacılar tarafından akıllı cep telefonlarının problemlili kullanımına ilişkin olarak azaltıcı veya önleyici birtakım programların yapılmasının önerildiği görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde ise akıllı cep telefonlarının problemlili kullanımlarına ilişkin çok az sayıda deneysel çalışmanın hazırlanıp uygulandığı görülmektedir (Choi, 2015; Choi,



Jang ve Lee, 2017; Lee, Seo ve Choi, 2016; Shin ve Jang, 2016; Yu ve Son, 2016). Türkiye’de ise bu konuda herhangi bir deneysel çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda akıllı cep telefonlarını problemliler olarak kullanan ergenler için problemliler kullarımlarını azaltmaya yönelik bir psikoeğitim programının hazırlanıp uygulanmasının önemli olduğu düşünölmektedir. Böyle bir çalışmanın hem ilgili alanyazına hem de akıllı cep telefonlarını problemliler kullanan ergenlere bu bağlamda katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

#### 1.4. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmaya katılan öğrenciler kendilerine verilen “Problemliler Cep Telefonu Kullanım Ölçeği” ile “Akıllı Cep Telefonunun Problemliler Kullanımı Ölçeği”ni içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Odak grup görüşmelerine ve bireysel görüşmelere katılan katılımcıların içten bir katılım gösterdikleri varsayılmıştır.

#### 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmanın örneklemini Elazığ ili ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın ortaöğretim düzeyinde sadece 10. sınıflarda öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**Akıllı Cep Telefonunun Problemliler Kullanımı:** Bireylerin akıllı cep telefonlarını birtakım farklı sebeplerden (bireysel ve/veya çevresel) dolayı gereğinden fazla kullanması ve işlevsel kullanmaması sonucu yaşamının farklı alanlarında (sağlık, akademik, ailesel, çevresel, finansal vb) olumsuz sonuçlara neden olan kullanım durumudur.

**Psikoeğitim Grupları:** Grup rehberliği ile grupla psikolojik danışma hizmetlerinin keşitiği kısımda yer alan ve hem grup rehberliği hem de psikolojik danışma hizmetlerinden beslenen gruplardır (Demirtaş-Zorbaz, Kızıldağ ve Voltan-Acar, 2016).

## **2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Bu bölümde, akıllı cep telefonunun problemleri kullanımına ilişkin olarak kuramsal bilgiler ile yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

### **2.1. İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

Bu kısımda, alanyazında akıllı cep telefonunun problemleri kullanımını açıklamada yeri olabilecek kuramsal yaklaşımlara yer verilmiştir.

#### **2.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi**

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), 1980'li yıllarda bilişsel terapi ile davranışçı terapi yaklaşımlarının birleşmesiyle ortaya çıkmıştır. BDT bireylerde probleme neden olduğu düşünülen bilişsel yapıları değiştirmeye yönelik bilişsel teknikleri içermesinin yanında doğrudan davranışın değiştirilmesine odaklanan davranışçı teknikleri de içermektedir (Tekinsav-Sütçü, 2015). İşin özünde BDT şeklinde isimlendirme temel davranışçı ve bilişsel ilkelerin bir bileşimini ifade eder (Özdel, 2015). BDT yaklaşımı, bilişsel yapıların, duygu ve davranışların ortaya çıkmasındaki rolüne vurgu yapmaktadır. BDT'ye göre birey bir olayı bilişsel süreçler bağlamında nasıl değerlendiriyorsa duyuşsal ve davranışsal tepkisini de bu değerlendirmeye göre göstermektedir (Boyacı ve İlhan, 2016). BDT, büyük oranda, bir kişinin davranışlarının yeniden düzenlenmesi için kişinin iç konuşmalarında yer alan cümlelerin yeniden yapılandırılması varsayımına dayanır (Corey, 2005). BDT bu bağlamda, üç temel önermede bulunur:

1. Bilişsel aktivite davranışı etkiler.
2. Bilişsel aktivite gözlenebilir ve değiştirilebilir.
3. İstenen davranış değişikliği, bilişsel değişim aracılığıyla yapılabilir (Dobson ve Dozois, 2010).

BDT, zaman sınırlı, aktif, yönlendirici, odaklanıcı, yapılandırılmış, problem çözmeye dayalı, hedef yönelimli, eğitim yönü olan, işbirlikçi ve eylem yönelimlidir (Kinsella ve Garland, 2008). BDT, gündelik yaşamda karşılaşılan problemlerin

çözümüne odaklanmasının yanında işlevsiz düşünce ve davranışların işlevsel hale getirilmesine odaklanır (Özdel, 2015). BDT, danışanların sıkıntılarını hafifletmek adına bilişlerini ve davranışlarını daha uyumlu hale getirmeyi amaçlar (Fenn ve Byrne, 2013). Bu bağlamda danışman ve danışan beraber çalışarak danışanın işlevsel olmayan şemalarını, işlevsel olanlarla yer değiştirerek, danışanın sağlık ve iyi oluşuna katkı sağlamaya çalışırlar (Cox ve D'oyley, 2011).

BDT, psikoterapi yaklaşımı olarak en yaygın şekilde çalışılan ve deneysel olarak desteklenen bir yaklaşımdır (Fenn ve Byrne, 2013). BDT, farklı düzeyde eğitim ve gelire sahip danışanların yanında farklı yaş ve kültürden çocuklardan yaşlılara kadar birçok gruba uyarlanmış bir danışma yaklaşımıdır. BDT, birinci basamak ve diğer sağlık ofislerinde, okullarda, mesleki programlarda, hapisane gibi kurumlarda kullanılmaktadır (Beck, 2011). BDT, birçok kurumda kullanılmasının yanında birçok sorunla da çalışıldığı görülmektedir. Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer ve Fang (2012), BDT üzerine yapılan 269 meta-analiz çalışması belirlemişler ve bunların 106'sının şu sorunları çalıştıklarını belirtmişlerdir: Madde kullanım bozukluğu, şizofreni ve diğer psikotik bozukluklar, depresyon, distimi, bipolar bozukluk, anksiyete bozuklukları, somatoform bozuklukları, yeme bozuklukları, insomnia, kişilik bozuklukları, öfke, saldırganlık, kriminal davranışlar, genel stres, genel tıbbi durumdan kaynaklı sıkıntılar, kronik ağrı ve yorgunluk, kadınlara ilişkin hormonal durumlar ile hamileliğe ilişkin yaşanan sıkıntılar. Son zamanlarda BDT'nin çalışıldığı alanlardan biri de, literatürde sıkça rastlanabilen teknolojinin problemlili kullanımınıdır. Young (2013) internet bağımlılarının tedavisinde kullanılmak üzere BDT temelli, bilişsel davranışçı terapi-internet bağımlılığı adı altında bir tedavi programı geliştirmiştir. Bu geliştirilen program üç genel aşamadan oluşmaktadır: kompulsif internet kullanımı kontrol etmeye ilişkin davranış değişimi, bilişsel yapıyı tanımlama, mücadele etme ve bu düşünceleri değiştirme ve bozuklukla ilişkili eşlik eden sorunları ele almak ve tedavi etmek için zarar azaltma tekniklerini kullanmak.

İnternetin problemlili kullanımını açıklamaya çalışan birçok farklı yaklaşım söz konusudur. Bu yaklaşımlardan birisi de BDT'dir. Bu BDT yaklaşımlarından Davis'in (2001) modeline göre, patolojik internet kullanımı uyumsuz bilişler üzerine odaklanmaktadır. Ayrıca, bu modelde spesifik patolojik internet kullanımı ile genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı arasında ayırım yapılmaktadır (Davis, 2001).

Alanyazın incelendiğinde, Lemos, Abreu ve Sougey (2014) internet ve video bağımlılığına ilişkin yapılan deneysel çalışmaları inceledikleri araştırmanın bulgularına göre on üç çalışmadan üçünün sonucu belirtilmemiş, bir çalışmada hasta terapiyi bırakmış, ancak kalan dokuz çalışmada BDT'nin etkili olduğu belirlenmiştir. Erden ve Hatun (2015) ise internet bağımlılığına ilişkin yaptıkları BDT temelli deneysel çalışmanın sonucunda, danışanın bağımlılığında düşüşün, sağlıklı internet kullanımında ve okul başarısında artışın, aile ve arkadaş ilişkilerinde olumlu yönde gelişmelerin olduğu kaydedilmiştir.

Alanyazın dikkate alındığında, teknoloji bağımlılığına ilişkin deneysel çalışmaların internet ve video oyun bağımlılığına ilişkin olduğu görülmektedir. Son dönemlerde ise üzerine yoğunlaşılacak diğer bir problemlilik durum olan akıllı cep telefonunun problemlilik kullanımınıdır. Akıllı cep telefonunun problemlilik kullanıma ilişkin BDT temelli tedavi çalışmalarının sayısının çok az olduğu görülmektedir. Lee, Seo ve Choi (2016) internet bağımlıları için kullanılan BDT temelli ev ödevlerine ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklar için olan uyku günlüklerine dayanarak ev temelli günlük gazete yazma aktivitesine dayalı olarak iki hafta her gün yapılan deneysel çalışma yürütmüşlerdir. Elde edilen sonuca göre yapılan aktivitenin öğrencilerin akıllı cep telefonu bağımlılığını azaltmada etkili olduğunu bulunmuştur.

### **2.1.2. Gerçeklik Terapisi**

Bilişsel ve davranışçı teori ve müdahaleler üzerinde temellendirilen gerçeklik terapisi 1960'lı yıllarda William Glasser tarafından geliştirilmiştir (Akpınar ve Öz, 2013). Gerçeklik terapisi, yaşamlarında yeni ve güç durumlarla karşılaşan bireylerin seçim yapma ve davranışları üzerinde kontrol sağlamalarına yönelik olarak geliştirilmiştir (Sharf, 2014). Terapi temel olarak, bireylerin ihtiyaç duydukları kişilerle olan ilişkilerinde yaptıkları seçimlerin daha etkili olmasını sağlamaya çalışır (Corey, 2005).

Glasser (1998) kuramında hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence şeklinde beş temel ihtiyaçtan bahsetmiştir. Glasser (1975) hepimizin bu temel ihtiyaçlarının aynı olduğunu fakat bu ihtiyaçları doyumada farklılıkların olduğunu belirtmiştir. Bütün toplam davranışlar, ihtiyaçlarımızı gidermek adına elde etmek istediklerimize ulaşmanın en uygun yoludur (Corey, 2005).

Toplam davranış dört öğeden oluşur: Yapma, düşünme, duygu ve fizyolojidir. Yapma, yürüme ve konuşma gibi aktif davranışları; düşünme, gündüz ve gece rüyalarını içeren gönüllü veya gönülsüz tüm düşünceleri; duygu, mutluluk, bunalım ve hoşnutluk gibi duyguları ve son olarak fizyoloji ise gönüllü veya gönülsüz olan işlemek ya da terlemek gibi bedensel mekanizmalara işaret eder (Sharf, 2014).

Davranışlar amaca yöneliktir, çünkü işin özünde davranışlar istenilen şeyle elde edildiği düşünülen şey arasındaki açığı kapatmaya dönük etkinliklerdir (Corey, 2005).

Alanyazın incelendiğinde, gerçeklik terapisinin uygulama alanlarının çok fazla olduğu görülmektedir. Yaygın olarak ortaokul ve liselerde, anne-baba gruplarında, madde bağımlılıkları, zihinsel yetersizliği olan yetişkinler ile tutuklu ergen ve yetişkinlerde kullanılmıştır (Sharf, 2014). Gilliam (2003) doktora çalışmasında aile içi şiddet uygulayan bireylerden bir gruba gerçeklik terapisine dayalı grup terapisi yapmışken diğer bir gruba yapılandırılmış bilişsel davranışçı terapiye dayalı grup terapisi yapmıştır. Her iki grup için 12 oturum hazırlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda gerçeklik terapisine dayalı grupta istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunurken diğer grupta anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ayrıca gerçeklik terapisi uyuşturucu, seks, yiyecek, iş ve benzeri bağımlılıklarda yaygın olarak tedavi amaçlı kullanılmaktadır (Kim, 2007). Son zamanlarda gerçeklik terapisi teknolojinin problemleri kullanımını bağlamında internet bağımlılığı üzerine uygulanmaya başlandığı görülmektedir (Kim, 2007; Kim, 2008; Odacı ve Berber-Çelik, 2017). Kim (2007) üniversite öğrencileri için hazırladığı gerçeklik terapisine dayalı programını kontrol teorisi, beş temel ihtiyaç, toplam davranış, arkadaşça katılım ve plan yapma üzerine oturtmuştur. Bu hazırladığı programı daha sonrasında test etmiştir (Kim, 2008). Programın üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Odacı ve Berber-Çelik (2017) ise gerçeklik terapisine dayalı yapmış oldukları grupla psikolojik danışmanın problemleri internet kullanımını azalttığı ve yaşam doyumlarını arttırdığını bulmuşlardır. Yapılan deneysel çalışmalar dikkate alındığında, akıllı cep telefonlarının problemleri kullanımını üzerine gerçeklik terapisi bağlamında herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

### 2.1.3. Öyküsel Terapi

Michael White ve David Epston'un çalışmalarında, postmodernizmin ve Zihinsel Araştırma Enstitüsü'ndeki terapistlerin görüşlerinin etkisi görülmektedir (Sharf, 2014). Öyküsel yaklaşım, insanların üretkenliğine ve hayal gücüne odaklanan düşünce kapasitelerine dayanır (Corey, 2005). Öyküsel terapi kuramsal temellerini post-modernizm, postyapısalcılık ve hermenütik'ten alır (Çelik, 2017). Bireyin yaşam öyküsünü sosyal bağlamda aile yapısı, çocuk yetiştirme biçimleri, kişilerarası etkileşimler, din, kültür, alt kimlikler, grup gereksinimleri, tarihsel zaman ve ekonomik etkenler oluşturmaktadır (Kararmak ve Bugay, 2010). İnsanların kendi yaşam öykülerini oluşturup içselleştirdikleri ve bunlara göre kendilerini yargıladıkları görülür. Bu öykülerin birçoğu, danışanların yaşamlarındaki olumsuzluklara vurgu yapar (Gladding, 2013). Danışmada danışan ile psikolojik danışmanın inanç ve tecrübelerine bağlı olarak terapötik ortama taşınan özgün öyküler sosyal anlamda yeniden oluşturulur. Bu bağlamda sosyal bir yapı halini alan danışma sürecinde ele alınan danışanın öyküsündeki olumsuz yapıların yıkılıp yeniden inşa edilmesi beklenmektedir (Kararmak ve Bugay, 2010). Danışanlar danışma sürecinde yeni öykülerini nasıl oluşturacaklarını ve bunları nasıl anlamlandıracaklarını öğrenirler ve kendileri adına birtakım yeni gerçeklikler oluştururlar (Gladding, 2013).

Öyküsel terapist, öncelikle danışandan yaşamını etkileyen sorunları anlatmasını ve daha sonra detaylı sorularla sorunların geniş yelpazede danışanın yaşamını nasıl etkilediğini belirlemek adına danışanı cesaretlendirir (Payne, 2006).

White ve Epston dışsallaştırma, istisnai sonuçları araştırma ve danışanların yaşamlarında değişimleri oluşturmak için alternatif öyküler keşfetmek gibi teknikler kullanırlar. Ayrıca danışanın gerçekleştirdiği değişimi desteklemek için mektup yazmak, sertifika vermek veya önceki danışanlarla öykülerini daha kalıcı hale getirmek gibi yöntemler kullanırlar (Sharf, 2014).

Öyküsel terapi, içinde bulunduğumuz 21. yy bilim ve felsefesinin geldiği noktadaki birikimlerinden faydalanması sebebiyle hem danışanlara hem de alan uzmanlarına sorunları ele almada ve bu sorunların sağaltımında çok değerli birtakım terapötik teknikler sunar. Bu bağlamda öyküsel terapi, psikoterapi alanında yadsınamaz ve sarsılmaz bir konuma sahiptir (Çelik, 2017).

Alanyazın incelendiğinde, öyküsel terapiyle ilgili birçok çalışılmaya rastlanılmaktadır (Cloitre, Garvert ve Weiss, 2017; Draucker, 1998; Kropf ve Tandy, 1998; Looyeh, Kamali, Ghasemi ve Tonawanik, 2014; Looyeh, Kamali ve Shafieian, 2012; Lopes ve diğerleri, 2014; Petersen, Bull, Propst, Dettinger ve Detwiler, 2005; Shirashiani ve Namani, 2017; Vromans ve Schweitzer, 2011; Weber, Davis ve McPhie, 2006). Öyküsel terapi yaklaşımıyla, aileler (Besa, 1994), çiftler ( şiddete maruz kalmış kadınlar) (Draucker, 1998), yaşlılar (Gardner ve Poole, 2009; Kropf ve Tandy, 1998), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olanlar (Looyeh, Kamali ve Shafieian, 2012), anoreksiya nevrozalılar (İbrahim ve Tchanturia, 2017), yeme bozukluğu olanlar (Weber, Davis ve McPhie, 2006), majör depreyonda olan bireyler (Vromans ve Schweitzer, 2011), travma geçmişi olanlar (Merscham, 2000), bağımlılığı olanlar (Gardner ve Poole, 2009) gibi farklı gruplarla çalışıldığı görülmektedir. Bunların yanında, öyküsel terapi yaklaşımından teknolojinin problemleri kullanımıyla ilgili konularda da yararlanıldığı görülmektedir. Graham (2014) yapmış olduğu çalışmada haftada 50 saat video oyun oynayan 17 yaşındaki lise öğrencisi üzerinden yürüttüğü öyküsel terapi uygulaması sonucunda terapinin lise öğrencisinin gerçek yaşamı üzerinde olumlu sonuçları olduğunu belirtmiştir. Choi, Jang ve Lee (2017) akıllı telefon bağımlılığına ilişkin olarak öyküsel terapiye dayalı olarak geliştirdikleri sekiz oturumluk grup çalışmasını ergenlere uygulamışlardır. Sekiz hafta sonunda ergenlerde akıllı cep telefonu bağımlılığına ilişkin olarak toleransta, uyum sağlayıcı işlevlerde bozulmada ve yoksunlukta anlamlı bir değişimin olduğunu bulmuşlardır.

## **2.2. Ergenlik Dönemi**

Ergenlik çağı, çocukluk ile yetişkinlik arasında geçiş dönemidir. Bu dönem biyolojik, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimin devam ettiği bir dönemdir. Genel olarak 10-13 yaşları arasında başlayan 18-22 yaş aralığında sona eren bir dönem olarak tanımlanır (Nicolsan ve Ayers, 2004). Alisinanoğlu'na (2002) göre ergenlik dönemindeki fiziki, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarında görülen hızlı değişimler sebebiyle, bu dönem “fırtına ve stres” dönemi olarak da ifade edilmektedir. Yavuzer'e (1998) göre ortalama olarak erkeklerin kızlara göre iki yıl geç olgunlaşmaları nedeniyle, yaş sınırları bağlamında, cinsiyetler arasında belirgin bir farklılık göze çarpmaktadır. Ülkemizde bu döneme giriş kızlar için ortalama olarak 10-12, erkekler için ise 12-14 yaşları arasında başlamaktadır.

Ergenlik dönemi, insanoğlunun gelişim dönemleri içerisindeki en hızlı gelişimin görüldüğü iki büyüme döneminden birisidir. Ergenin bedensel gelişimi dendiğinde, boy ve kilo artışının yanında iskelet, kas ile iç salgı sistemlerinin gelişiminde ve farklı organlarda görülen büyümelerdir (Yavuzer, 1998). Cinsiyete özgü hormonların salgılanmaya başlamasıyla beraber bu hormonların diğer hormonlarla birleşmesi, kemik ve kas sistemlerindeki büyüme hızını artırır (Bilgin, 2005). Ergenliğin ilk dönemlerinde, önce kollar ardından bacaklar uzamakta olup bunların boyları bu dönemde yetişkin olduklarında alacakları boya ulaşırlar. Bu dönemde kol boylarının vücuda göre uzuyor olması, kollar ile diğer organlar arasında boy anlamında orantısızlığa neden olur (Kulaksızoğlu, 2005). Ergenlik döneminde ortaya çıkan hızlı büyüme sebebiyle ergenlerin vücutlarını koordine etmekte birtakım yetersizlikler göstermelerinin yanında psiko-motor becerilerinde de acemilikler yaşadıkları gözlemlenebilir. Yemek tabağını elinden düşürme, bir aracı onarıırken kırma vb davranışlar görülebilir (Senemoğlu, 2005).

Ergenlik döneminde entelektüel işleve ilişkin dikkate değer değişimler meydana gelmektedir. Bu değişimler dikkate alındığında, en çok bilinen değişim somut düşünmeden soyut düşünmeye geçmedir (Adams, 2005). Çocukların eylem bağlamında sınırlı olmasına karşılık, ergenlere düşünce esnekliği sağlayan farklı açılardan düşünebilme becerisi sayesinde birçok seçeneği birarada inceleyebilmenin yanında teoriler kurabilir ve hayali dünyaları kavrayabilirler (Yavuzer, 1998). Ergen düşünce yapısının sadece gerçekle kalmayıp aynı zamanda olası durum ya da bilgilerle ilgili olabilmesi, ergenlerin bir problem durumuyla karşılaştıklarında bu problem durumuna ilişkin olarak ergenler gerçeğe veya olası durumlara dayalı birtakım hipotezler oluşturabilmektedirler (Ahioğlu-Lindberg, 2011).

Ergenlik döneminde ergenler duygusal açıdan benlik duygusu ile desteklenmenin yanında soyut olan düşüncelere ve içselleşen duygulara bağlanmaları daha fazladır. Akranları ve toplumun diğer bireyleri tarafından toplumsal bir katılımcı olarak kabul gören ergenler duygularını denetim altında tutmada yeteneklidirler (Aytar-Güngör, 2008). Ergenlik döneminde duyguların şiddetinin artmasının yanında birçok araştırmacının bu dönemde duygusallığın arttığı noktasında hemfikir oldukları görülmektedir. Bu evredeki duygular, ergenin yaşamının tüm alanlarında etkisini gösterir (Yavuzer, 1998). Ergenlik dönemindeki bireyler karamsarlık, huzursuzluk ve iç



sıkıntısı gibi birtakım arzu edilmeyen duygularla bunalmanın yanında bu dönemde anlaşılacak gencin en önemli sorunlarından. Bağımsızca yaptıkları davranışları engellendiğinde gerginleşmeleri nedeniyle ebeveynleri ile çatışmaya girebilirler. Karşı cinse aşık olma ve bu duruma ilişkin olarak hayal kırıklıkları yaşama bu dönemde görülen duygulardandır (Kulaksızoğlu, 2005).

Ergenlerin toplum içinde saygınlık kazanma ve statü sahibi olma ihtiyaçları karşılandığı ölçüde topluma uyum sağlarlar. Bu bağlamda ergenlik dönemi, toplumsal anlamda gelişim ve uyum dönemi olarak da nitelenebilir (Yavuzer, 1998). Ergenlik dönemindeki bir kişinin topluma ait değer yargılarını öğrenip bu toplumsal değer yargılarıyla çatışacak davranışlardan uzak durarak yaşamayı öğrenmesi gerekmektedir (Bilen, 2004). Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi, sosyal etkileşimlerde, ilişkilerde ve sosyal sorumluluklarda birtakım değişiklikleri kapsar (Bahr, 2007). Ergenin ebeveyniyle yakın ilişki kurması, başka kişilerle kurulacak ilişkilerini de etkilediğinden önemlidir (Aydın, 2005). Çocuğun sosyal yaşamına ilişkin olarak aile içinde başlayan ilişkiler zaman geçtikçe arkadaş ilişkilerini de içine alacak biçimde genişler. Bu bağlamda arkadaşlığın hem çocukların hem de ergenlerin yaşamında önemli bir konuma sahip olduğu söylenebilir (Siyez, 2013). Hayatın her döneminde önemli bir sosyal gereksinim olan arkadaşlık, ergenler için diğer bütün kişiler arası ilişkilere kıyasla büyük önem ve öncelik taşımaktadır (Bilen, 2004). Arkadaşları tarafından kabul edilmeyen gençlerde güvensizlik, kırgınlık ve küskünlük görülürken, arkadaşlarınca kabul edilenlerde, kendilerine olan güvenleri pekişmekte, arkadaşlarının yanında duygularını ve düşüncelerini rahat bir biçimde dile getirebilmekte, başkalarının tesirinde daha az kalabilmektedirler. Özgüvenleri tam anlamıyla gelişmemiş olan gençler arkadaşlarının telkinlerine daha açık olmaktadır (Kulaksızoğlu, 2005).

### **2.3. Ergenlik Dönemi ve Teknoloji Kullanımı**

Toplumsal değişimi etkileyen unsurların başında gelen teknolojinin hızlı gelişimine paralel olarak, günümüzde küresel toplum da hızlı bir değişim sürecinden geçmektedir (Çalışkan ve Özbay, 2015). Bütün bireyler bilgiye ulaşma hususunda aynı istek ve gayreti göstermemekle beraber ebeveynlerle ergenler yeniliklere ilişkin bilgileri öğrenme konusunda karşılaştırıldığında ergenler daha istekli olmakta ve ebeveynlerine göre daha az sınırlılıkları bulunmaktadır (Aslan, 2010). Günümüzdeki ergenler dikkate

alındığında bu ergenlerin teknolojide daha hızlı gelişmelerin olduğu milenyumda doğdukları görülmektedir. Ayrıca günümüz ergenlerinin teknolojiye uyumlarının ergenlikte farklı gelişim alanlarına ilişkin yaşadıkları uyum sorunlarına kıyasla daha kolay uyum sağladıkları söylenebilir. Abalı'ya (2006) göre şehir hayatı ve teknoloji ile değişen olanaklar bağlamında bakıldığında teknolojinin çocuklarımızı kimi yönden olumlu etkilerken kimi yönden de olumsuz etkilediğini belirtmektedir. TV ve bilgisayarlar karşısında harcanan bireysel zamanlar artmıştır. TÜİK 2016 nisan hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre Türkiye'de yaklaşık olarak on aileden sekizinin internet erişim imkanına sahip olduğu, hanelerin %96,9'unda ise cep telefonu veya akıllı telefon bulunduğu belirtilmiştir. Aynı araştırmanın diğer bir sonucuna göre interneti en çok kullanan yaş grubunun 16-24 yaş aralığı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç dikkate alındığında ergenlerin interneti en çok kullanan grup içinde oldukları görülmektedir.

#### **2.4. Ergenlik Döneminde Riskli Davranışlar ve Teknolojinin Problemlili Kullanımı**

Ergenlik dönemindeki riskli davranışlar, biyolojik, genetik, kişilik ile çevresel faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmakta ve bu dönemde bu davranışların denemesi diğer dönemlere göre daha fazla olmaktadır (Gencer, 2013). Bu dönemde görülen riskli davranışlar, ergenin bio-psiko-sosyal gelişimine zarar vermesinin yanında toplum tarafından da hoş görülmemeyen davranış kalıplarıdır (Gençtanırım-Kuru, 2010). Kitle iletişim araçları ve toplumsal normlar riskli davranışlar üzerinde önemli etkiye sahip olmakla beraber özellikle risk alma konusunda toplumsal normlar önemli belirleyicidirler (Güney-Karaman, 2013). Ergenlik dönemi dikkate alındığında, bu dönemdeki riskli davranışların başında sigara, alkol, uyuşturucu madde kullanımları, anti-sosyal davranışlar ile erken yaşta cinsel ilişki yaşama gelmektedir (Siyez, 2013). Sayılan riskli davranışlar yanında intihar eğilimi, beslenme alışkanlıkları, okulu terketme (Gençtanırım-Kuru, 2010), riskli araba sürüşleri (Shabila, Ismail, Saleh ve Al-Hadithi, 2015) de ergenler için riskli davranışlardandır. Ergenlik döneminde görülen riskli davranışlar eğer bu dönemde engellenmezse veya düzeltilmezse, bu riskli davranışlar sadece bu dönemi olumsuz etkilemekle kalmayıp bu bireylerin yaşamlarının ilerki dönemlerini de olumsuz etkileyecektir (Ercan ve diğerleri, 2001).

Günümüzde yaşamın birçok alanında yer etmiş olan teknoloji, küçüğünden büyüğüne herkesin kullanabileceği bir hal almıştır. Teknolojinin insan yaşamına birçok olumlu etkisinin yanı sıra yapılan araştırmalar sonucunda birçok da olumsuz etkisinin olduğu görülmektedir. Madde kullanımından intihara kadar yukarıda sayılan birçok davranış ergenler için riskli, problemlili davranışlar olduğu gibi teknolojinin aşırı ve gereğinden fazla kullanılmaları da ergenler için riskli davranışlardır. Ceyhan'a (2014) göre teknolojinin sağlıksız bir biçimde kullanılması sebebiyle internet bağımlılığı veya teknoloji bağımlılığı gibi olumsuz durumların ortaya çıkması bakımından çocuklar ve gençler potansiyel olarak risk gruplarını oluşturmaktadırlar. TÜİK'in 2016 Nisan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre interneti en çok kullanan grup ergenler ve genç yetişkinlerdir. Bu sonuç bir anlamda internetin, teknolojinin olumsuz sonuçlarına en çok maruz kalabilecek grubun ergenler olabileceğini de göstermektedir. Teknolojinin kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde; düşünce süreçlerinde bozulma, sosyal gelişimde gerilik, özgüven düşüklüğü, yüksek sosyal kaygı düzeyi, saldırganlık eğilimi gibi zararlarının olduğu görülmüştür (Yeşilay, 2016).

Teknoloji bağımlılığı, (Griffiths, 1995) kimyasal bağımlılıktan farklı, insan-makine etkileşimli, davranışsal bir bağımlılıktır. Günümüzde teknoloji bağımlılığı denince akla ilk gelen internet bağımlılığı (Ceyhan, 2008; Kuss, Griffiths ve Binder, 2013; Shaw ve Black, 2008) olsa da, alanyazın dikkate alındığında; tv bağımlılığı (Kubey ve Csikszentmihalyi, 2002; Sussman ve Moran, 2013), SMS bağımlılığı (Beydokhti, Hassanzadeh ve Mirzaian, 2012; Hassanzadeh ve Rezaei, 2011), video oyun bağımlılığı (Chiu, Lee ve Huang, 2004; Fisher, 1994), online alışveriş bağımlılığı (Rose ve Dhandayudham, 2014; Wang ve Yang, 2007), sosyal medya bağımlılığı (Koç ve Gülyavaş, 2013; Ryan, Chester, Reece ve Xenos, 2014) gibi davranışsal bağımlılıkların da olduğu görülmektedir. Bu durumlar bireyler için problem oluşturabilmektedir. Ayrıca alanyazın dikkate alındığında, bireyler için problem oluşturan diğer bir kullanım ise akıllı cep telefonlarının problemlili kullanımınıdır (De-Sola, Talledo, De Fonseca ve Rubio, 2017; Elhai, Levine, Dvorak ve Hall, 2016; Güzeller ve Coşguner, 2012; Hussain, Griffiths ve Sheffield, 2017; Lopez-Fernandez, Honrubia-Serrano, Freixa-Blanxart ve Gibson, 2014; Pamuk ve Atli, 2016).

## **2.5. Akıllı Cep Telefonunun Problemlı Kullanımı**

Akıllı cep telefonlarının gündelik yaşamda kullanımının hızla artmasına bağlı olarak bu telefonlara olan bağımlılığın artması alanyazında araştırmacıların bu konu üzerine araştırma yapmalarına yol açmıştır (şata, elik, Ertürk ve Taş, 2016). Alanyazın incelendiğinde çok uzun bir geçmişi olmamasına rağmen son zamanlarda akıllı cep telefonunun problemlı kullanımı üzerine birçok araştırmanın yapılmaya başlandığı görülmektedir.

### **2.5.1. Akıllı Cep Telefonunun Problemlı Kullanımı ve Kişilik**

Alanyazın dikkate alındığında akıllı cep telefonu problemlı kullanımı ile çalışılan değişkenlerden biri kişiliktir. Yapılan araştırma sonuçları dikkate alındığında; akıllı cep telefonunun problemlı kullanımında dışadönüklük (Andreassen ve diğerleri, 2013; Augner ve Hacker, 2012; Bianchi ve Phillips, 2005; Biglu and Ghavami, 2016; Demirhan, Randler ve Horzum, 2016; Ezoe ve diğerleri, 2009; Roberts, Pullig ve Manolis, 2015; Takao, 2014), nörotizm (Augner ve Hacker, 2012; Biglu ve Ghavami, 2016; Demirhan, Randler ve Horzum, 2016; Ezoe ve diğerleri, 2009; Kutlu ve Pamuk, 2017; Pearson ve Hussain, 2015; Roberts ve diğerleri, 2015; Takao, 2014), yeniliklere açıklık (Andreassen ve diğerleri, 2013; Biglu ve Ghavami, 2016; Pearson ve Hussain, 2015; Takao, 2014), uyumluluk (Andreassen ve diğerleri, 2013) ve sorumluluk (Demirhan ve diğerleri, 2016; Kutlu ve Pamuk, 2017) kişilik faktörlerinin etkili olduğu bulunmuştur.

### **2.5.2. Akıllı Cep Telefonunun Problemlı Kullanımı ve Fiziksel sonuçları**

Akıllı cep telefonunun problemlı kullanımı bireylere birçok açıdan zarar verebilmektedir. Bu zararlardan birisi de fiziksel zarardır. Kim, Kim ve Jee (2015) yaptıkları çalışmada yüksek düzeyde akıllı cep telefonu bağımlılığına sahip öğrencilerin vücutlarında daha fazla yağ kitlesi ile daha düşük kas kitlesinin olduğunu, daha az kalori yaktıklarını ve daha az günlük adım attıklarını bulmuşlardır. Kim ve Kim (2015) ise yaptıkları çalışmada akıllı cep telefonu bağımlısı olan grup, normal kullanıcı olan gruba göre fiziksel aktivitelerinin daha fazla azaldığını ve uyku bozukluklarının daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Erkol-İnal, Demirci, etintrk, Akgönül ve Savaş (2015) gerçekleştirdikleri çalışmada akıllı cep telefonunun aşırı kullanımının medyan sinirini

genişlettiğini, başparmak ağrılarını arttırdığını, parmakla kavrama gúcünü azalttığını ve el işlevlerinde azalmaya neden olduğunu bulmuşlardır. Diğer bir çalışmada akıllı cep telefonunu aşırı kullanan tıp oğrencilerinde, akıllı cep telefonunu yoğun kullanmanın baş ağrısıyla, uyku sorunlarıyla, sinirlilikle, kas iskelet sistemi sorunlarıyla ve gözle ilgili sorunlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Hegazy, Alkhail, Awadalla, Qadi ve Al-Ahmadi, 2016). Cep telefonu kullanımı ile sağlık problemleri üzerine yapılan diğer bir çalışmada ise cep telefonu kullanımı ile baş ağrısı, kulak ağrısı, kulak çınlaması, parmak ağrıları, huzursuzluk arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Stalin ve diğerleri, 2016). Bu alışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, akıllı cep telefonunun problemlili kullanımının çeşitli olumsuz fiziksel sonuçlar sonuçlar doğurduğu söylenebilir.

### **2.5.3. Akıllı Cep Telefonunun Problemlili Kullanımı ve Psikolojik Sonuçları**

Alanyazın incelendiğinde akıllı cep telefonu problemlili kullanımının bireylerde birçok olumsuz etkisinin olduğu görölmektedir. Chiu (2014) yapmış olduğu çalışmada oğrencilerin yaşadıkları duygusal stresin akıllı cep telefonu bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Yapılan diğer bir çalışmada da anksiyete ve özsaygının akıllı cep telefonu bağımlılığının yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Hong, Chiu ve Huang, 2012). Ha, Chin, Park, Ryu ve Yu (2008) gerçekleştirdikleri çalışmada, akıllı cep telefonu bağımlısı olanların daha yüksek düzeyde depresyona, kişilerarası anksiyeteye ve düşük düzeyde özsaygıya sahip olduklarını bulmuşlardır. Lee ve diğerleri (2016) yapmış oldukları çalışmada ise, akıllı cep telefonu bağımlılığına ilişkin olarak yüksek düzeyde risk grubu ile normal kullanıcılar bazı değerkenlere göre karşılaştırmışlardır. Çalışmanın sonucuna göre yüksek düzeyde risk grubunun normal kullanıcı gruba göre daha çok ie kapanık, depresif ve kaygılı oldukları, daha fazla somatik şikayetlere sahip oldukları, daha fazla suçlu davranışlar sergiledikleri, daha fazla dikkat, kimlik sorunu, saldırganlık ve düşünce problemleri yaşadıkları bulunmuştur. Kumcağız ve Gündüz (2016) alışmalarında akıllı cep telefonu bağımlılığı arttıa psikolojik iyi oluşun azaldığını bulmuşlardır. Diğer yapılan bir çalışmadan elde edilen bulgulara göre üst düzeyde bağımlı grup, düşük düzeyde bağımlı gruba göre daha yüksek somatizasyona, obsesif kompulsif bozukluğa, kişilerarası duyarlılığa, depresyona, anksiyeteye, hostiliteye, fobik anksiyeteye, paranoya, psikotikliğe sahip oldukları bulunmuştur (Im, Hwang, Choi, Seo ve Byun, 2013). Kim ve diğerleri (2015)

yaptıkları çalışmada öğrencilerin akıllı cep telefonu bağımlılığında depresyon, saldırganlık ve dürtünün anlamlı düzeyde etkilerinin olduğunu bulmuşlardır. Kim ve Shin'in (2015) araştırmasında ise ortaokula giden öğrencilerde akıllı cep telefonu bağımlılıklarına etki eden faktörleri incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre erkek öğrencilerde akıllı cep telefonu bağımlılığına etki eden psikolojik faktörler arasında stresin, depresyonun ve düşük öz kontrolün; kızlarda ise sadece stresin rolü olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca aynı çalışmada akıllı cep telefonu bağımlılığını etkileyen faktörlerden biri de hem erkek hem kızlarda gösteriş ve moda değişkenleridir. Pamuk ve Kutlu (2016) yaptıkları çalışmada ise duygusal zekanın problemlili cep telefonu kullanımını negatif yönde, anlamlı olarak yordadığını bulmuşlardır. Bu çalışmalar genel olarak dikkate alındığında, akıllı cep telefonunun problemlili kullanımının bireylerin ruhsal yaşamı üzerinde birtakım olumsuz sonuçlara neden olduğu görülmektedir.

#### **2.5.4. Akıllı Cep Telefonunun Problemlili Kullanımı ve Sosyal Sonuçları**

Akıllı cep telefonu bağımlılığına ilişkin alanyazın incelendiğinde, olumsuz etkilerinin olduğu alanlardan biri de sosyal alandır. Bian ve Leung'un (2015) yaptıkları çalışmada yalnızlığın ve utangaçlığın akıllı cep telefonu bağımlılığında anlamlı yordayıcılar olduğu bulunmuştur. Tan ve diğerleri (2013) yapmış oldukları çalışmada cep telefonu bağımlısı olanların, olmayanlara göre daha yalnız olduklarını ve cep telefonu kullanım süresi arttıkça yalnızlığın da arttığını bulmuşlardır. Chiu'nun (2014) çalışmasında öğrencilerin aileleriyle yaşadıkları sorunlardan dolayı ortaya çıkan aile temelli stresin akıllı cep telefonu bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Diğer bir çalışmada ise sosyal anksiyetenin akıllı cep telefonu bağımlılığında etkili olduğu bulunmuştur (Enez-Darçın ve diğerleri, 2016). Lian, You, Huang ve Yang (2016) çalışmalarında öğrencilerin ebeveynlerinin olumsuz ebeveyn tutumları, öğrencilerin akıllı cep telefonu bağımlılığında rolünün olduğunu bulmuşlardır. Groarke (2014) yaptığı çalışmasında daha az cep telefonu kullananların yüz yüze iletişimi, cep telefonunu fazla kullananlara göre daha fazla tercih ettiklerini bulmuştur. Choi ve Yoo (2015) yapmış oldukları çalışmada akıllı cep telefonu bağımlılığı ile sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Yapılan araştırmalar dikkate alındığında, akıllı cep telefonunun problemlili kullanımının bireylerin sosyal yaşamlarını olumsuz etkilediği söylenebilir.

### **2.5.5. Akıllı Cep Telefonunun Problemlı Kullanımı ve Finansal Sonuçları**

Akıllı cep telefonlarını gereğinden fazla kullanmanın olumsuz sonuçlarından birisi de finansal sorunlardır. Billieux, Van der Linden ve Rochat'a (2008) göre cep telefonunun yoğun kullanımı, özellikle gençler için, finansal sorunlara neden olabilir. Pamuk ve Kutlu (2016) yapmış oldukları çalışmada cep telefonu faturalarını ödemede cep telefonlarını problemlı kullananların, kullanmayanlara göre sorun yaşadıklarını bulmuşlardır. AlBarashdi, Bouazza, Jabur ve Al-Zubaidi (2016) ise yaptıkları nitel çalışmada, bir katılımcının akıllı cep telefonu bağımlılığının olumsuz etkilerinden korunmaları için aileler, çocuklarının faturalarına sınır koyabilirler şeklinde öneride bulunmuştur. Drennan ve James'in (2005) gerçekleştirdiği çalışmada ise bağımlı olarak cep telefonu kullananların öncelikli sorun olarak finansal giderleri belirtmişlerdir. Ayrıca Deshpande (2015) cep telefonunu aşırı kullanmanın olumsuz yönlerinden biri olan finansal sorunlar nedeniyle (yüksek cep telefonu faturası gibi) atışmalar yaşanabileceğini belirtmiştir. Bu alışmalar dikkate alındığında, akıllı cep telefonunun problemlı kullanımının ekonomik anlamda da bireyleri olumsuz yönde etkiledikleri söylenebilir.

### **2.5.6. Akıllı Cep Telefonunun Problemlı Kullanımı ve Okul Yaşamına Etkisi**

Akıllı cep telefonunun problemlı kullanımından en çok etkilenen grubun başında öğrenciler gelmektedir. Öğrencilerin günlük zamanlarının bir bölümünü akademik yaşamları için ayırmaktadırlar. Öğrencilerin akademik yaşamları için ayırdıkları zamanı verimli bir şekilde geirebilmelerinin önündeki engellerden biri de akıllı cep telefonlarıdır. İlgili alanyazında akıllı cep telefonunu aşırı ve problemlı kullanmanın akademik yaşamı olumsuz etkilediğini gösteren araştırmalar yer almaktadır. Erdem, Kalkın, Tren ve Deniz (2016) nomofobinin akademik başarıya etkisini araştırdıkları çalışmada, nomofobinin akademik başarı üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Samaha ve Hawi (2016) de yaptıkları çalışmada akıllı cep telefonu bağımlılığı riskinin akademik performansla negatif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Lepp, Barkley ve Karpinski (2014) alışmalarında cep telefonu kullanma/mesajlaşma ile genel akademik ortalama arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Jumoke, Oloruntoba ve Blessing (2015) yaptıkları çalışmada öğrencilerin akademik aktiviteleri ihmal edip bunun yerine dikkatlerini cep

telefonlarından chatleşme (sanal ileti alışverişi), müzik dinleme ve diğer farklı şeylerle uğraşmaya vermelerinden cep telefonu kullanımının öğrencileri olumsuz olarak etkilediğini bulmuşlardır. Zhang ve Bang'ın (2014) çalışmasında Çinli lise öğrencilerinin akıllı cep telefonu bağımlılığı ile okula uyumları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kim ve Shin'in (2015) araştırmasının sonucuna göre erkek öğrencilerde, öğretmenlerin cep telefonu kullanımı üzerinde kontrollerinin akıllı cep telefonu bağımlılığında negatif yönlü bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Bae (2015) gerçekleştirdiği çalışmasında arkadaşlık doyumunu ile akademik motivasyonun cep telefonunu bağımlı kullanma davranışı üzerinde negatif yönde etkisinin olduğunu bulmuştur. Lee ve Cho'nun (2015) çalışmasında ise öğrencilerin okula uyumun alt boyutlarından okul kurallarına uymanın, akıllı cep telefonu bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını bulmuşlardır. Bu araştırmalar dikkate alındığında, akıllı cep telefonunun problemlili kullanımının öğrencilerin akademik yaşamlarını olumsuz yönde etkiledikleri söylenebilir.

## **2.6. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar**

Tan ve diğerleri (2013) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde cep telefonu bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca cep telefonu bağımlısı olan grubun bağımlı olmayan gruba göre daha yüksek düzeyde yalnızlık yaşadıkları bulunmuştur.

Erdoğan ve diğerleri (2013) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada cep telefonu bağımlılığı ile akademik erteleme davranışı arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca çalışmada elde edilen diğer bulguya göre cep telefonu bağımlılığının akademik ertelemeyi etkilediği bulunmuştur.

Şahin ve diğerleri (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada cep telefonu bağımlılığı ile uyku kalitelerini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığı düzeyleri arttıkça uyku kalitelerinin kötüleştiğini bulmuşlardır.

Şar (2013) yaptığı çalışmada ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile yalnızlıklarını incelemiş ve yalnızlık ile mobil telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde, yalnızlık ile



telefon kullanma süresi arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğunu bulmuştur.

Çağan ve diğerleri (2014) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada problemlili cep telefonu kullanımı ile akademik başarı arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır. Araştırmadan elde edilen diğer bulguda ise problemlili cep telefonu kullanımı ile depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır.

Çetin ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde akademik erteleme davranışı ile problemlili cep telefonu kullanımı arasındaki ilişkide internet bağımlılığının aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışmada problemlili cep telefonu kullanımının akademik ertelemeyi etkilediği ve akademik erteleme ile problemlili cep telefonu kullanımı arasındaki ilişkide internet bağımlılığının aracılık ettiği bulunmuştur.

Yılmaz ve diğerleri (2015) yaptıkları çalışmada ergenlerde problemlili cep telefonu kullanımı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre ergenlerde problemlili cep telefonu kullanımı ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2015) Türkiye'deki genç yetişkinlerde nomofobi (cep telefonu ile bağlantının kesilme korkusu) yaygınlığını araştırdıkları çalışmada katılımcıların % 42.6'sının nomofobik olduğunu belirlemişlerdir.

Öz, Arslantaş, Buğrul, Koyuncu ve Ünsal (2015) yaptıkları çalışmada ortaöğretim öğrencilerinde problemlili cep telefonu kullanımı ile uyku kalitelerini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, uyku kalitesinin problemlili cep telefonu kullanımı arttıkça azaldığını bulmuşlardır. Ayrıca sigara içenlerde, kulaklık kullananlarda ve sık sık cep telefonunu değiştirenlerde daha yüksek düzeyde problemlili cep telefonu kullanımlarının olduğunu belirlemişlerdir.

Enez-Darçın ve diğerleri (2016) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı cep telefonu bağımlılıklarının sosyal kaygı ve yalnızlıkla ilişkisini incelemişlerdir. Elde edilen veriler üzerinden yapılan analiz sonuçlarına göre sosyal kaygı akıllı cep telefonu bağımlılığını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordarken yalnızlığın yordamadığını bulmuşlardır.

Doğan ve İlçin-Tosun (2016) liseye devam eden öğrenciler üzerinde yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin sosyal kaygı, sosyal ağ siteleri kullanımları ve akıllı telefonun problemlili kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadan elde ettikleri bulguya göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça sosyal ağ kullanımlarının ve problemlili akıllı telefon kullanımlarının arttığını bulmuşlardır.

Gökçearslan, Kuşkaya-Mumcu, Haşlaman ve Demiraslan-Çevik (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada verilerden elde ettikleri analiz sonuçlarına göre cep telefonu kullanım süresi ile sanal aylaklığın akıllı cep telefonu bağımlılığını pozitif yönlü yordarken, öz düzenleme becerisinin negatif yönde yordadığını bulmuşlardır.

Kumcağız ve Yüksel (2016) yapmış oldukları çalışmada akıllı cep telefonu bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi öğretmen adaylarından elde ettikleri veriler üzerinden incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulguya göre öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarıyla akıllı cep telefonu bağımlılıkları arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulmuşlardır.

Aktaş ve Yılmaz (2017) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı cep telefonu bağımlılıkları ile yalnızlık ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yalnızlık ve utangaçlığın üniversite öğrencilerinin akıllı cep telefonu bağımlılıklarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varmışlardır.

Çakır ve Oğuz (2017) kamu ve özel liselerde okuyan lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, lise öğrencilerinin akıllı cep telefon bağımlılıkları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadan elde ettikleri bulguya göre yalnızlık değişkeni ile akıllı cep telefonu bağımlılığı arasında orta düzeyde bir ilişki bulmuşlardır.

Kutlu ve Pamuk (2017) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerin cep telefonlarını problemlili kullanma davranışlarında kişilik faktörlerinin yordayıcı rolünün olup olmadığını incelemişlerdir. Toplanan veriler üzerinden elde ettikleri bulguya göre üniversite öğrencilerin cep telefonlarını problemlili kullanma davranışlarını, sorumluluk ve duygusal denge faktörlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadıklarını

bulmuşlardır.

Akıllı cep telefonu problemleri kullanımına ilişkin yurtiçinde yapılan diğer çalışmalarda ise araştırmacılar cep telefonunun problemleri kullanımına ilişkin ölçek geliştirme ve ölçek uyarlama çalışmaları yaptıkları görülmektedir. Türkiye’de cep telefonunun problemleri kullanımına ilişkin geliştirilen ve uyarlanan ölçekler Tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Türkiye’de Cep Telefonunun Problemleri Kullanımına İlişkin Geliştirilen ve Uyarlanan Ölçekler

No	Ölçek Adı	Uyarlama-Geliştirme	Yazarlar	Boyutlar	Madde Sayısı	Uygulama yapılan grup
1	Problemleri Mobil Telefon Kullanım Ölçeği	Uyarlama	Şar ve Işıklar (2012)	Tek boyut	27	Üniversite
2	Problemleri Cep Telefonu Kullanım Ölçeği	Geliştirme	Güzeller ve Coşguner (2012)	Üç boyut	18	Ergenler
3	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Uyarlama	Demirci ve ark. (2014)	Yedi boyut	33	Üniversite
4	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu	Uyarlama	Akın ve ark. (2014)	Tek boyut	10	Ergenler
5	Cep Telefonu Problemleri Kullanım (Pu) Ölçeği	Uyarlama	Tekin ve ark. (2014)	Üç boyut	20	Üniversite
6	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formu	Uyarlama	Noyan ve ark. (2015)	Tek boyut	10	Üniversite
7	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Geliştirme	Şar, Ayas ve Horzum (2015)	Dört boyut	30	Ergenler
8	Problemleri Cep Telefonu Kullanım Ölçeği	Geliştirme	Pamuk ve Atli (2016)	Dört boyut	26	Üniversite
9	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Uyarlama	Şata, Çelik, Ertürk ve Taş (2016)	Altı boyut	33	Ergenler
10	Cep Telefonu Bağımlılığı Ölçeği	Uyarlama	Fırat ve Balcı-Çelik (2017)	Üç boyut	22	Ergenler

## 2.7. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Bianchi ve Phillips (2005) 18-85 yaş aralığındaki bireylerle yaptıkları çalışmada cep telefonunun problemleri kullanımında yaş, içedönüklük ve düşük özsaygının etkili olduğunu ancak nörotizmin etkili olmadığını bulmuşlardır.

Billieux, Van der Linden ve Rochat (2008) 20-35 yaş aralığındaki genç bireylerle yapmış oldukları çalışmada dürtüselliğin problemlili cep telefonu kullanımı ile aktif cep telefonu kullanımındaki rolünü incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre günlük yapılan konuşma sayısı ile dürtüselliğin alt boyutlarından olan sıkışıklık ve sebatsızlık arasında düşük düzeyde pozitif yönlü; günlük konuşma süresiyle sıkışıklık, sebatsızlık ve tasarlama eksikliği arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve SMS yollama ile sıkışıklık arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca SMS yollama ile depresyon ve anksiyete arasında da düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Problemlili cep telefonu kullanımını dürtüselliğin sıkışıklık ve sebatsızlık alt boyutlarının yordadığı bulunmuştur.

Ha, Chin, Park, Ryu ve Yu (2008) Güney Kore’li ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada aşırı cep telefonu kullananların daha yüksek düzeyde depresyon belirtilerine, kişilerarası anksiyeteye ve daha düşük düzeyde özsaygıya sahip olduklarını belirlemiştir. Ayrıca çalışmada aşırı cep telefonu kullanımının internet bağımlılığı ile arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Jenaro ve diğerleri (2007) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada yoğun internet kullanımı ile yoğun cep telefonu kullanımı ile ilişkili faktörleri incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yoğun cep telefonu kullanımının kadın olmayla, yüksek düzeyde anksiyete ve insomniaya ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Yang, Yen, Ko, Cheng ve Yen (2010) Güney Tayvan’da ergenler üzerinde yapmış oldukları çalışmada problemlili cep telefonu kullanımı, riskli davranışlar ve düşük özsaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde ettikleri bulguya göre farklı cinsiyet ve yaştaki gruplarda problemlili cep telefonu kullanımı ile saldırganlık, uykusuzluk, sigara içme, intihar eğilimi ve düşük özsaygı arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Augner ve Hacker (2012) genç yetişkinlerde problemlili cep telefonu kullanımı ile psikolojik parametreler arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada kronik stres, düşük duygusal stabilite, kız olmak, genç yaş, depresyon ve dışadönüklüğün problemlili cep telefonu kullanımı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Carbonell ve diğerleri (2012) İspanya’da farklı yaş grubundaki öğrencilerle yapmış oldukları çalışmada problemlili internet kullanımı ile problemlili cep telefonu kullanımlarını

incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulguya göre katılımcıların % 2.8'i problemlili cep telefonu kullanımı olduğu raporlanmıştır. En çok kullanılan uygulamalar mesaj yollama ve konuşma olduğu belirlenmiştir. Ayrıca cep telefonunun problemlili kullanımında açıklanan varyansı sırasıyla mesaj yollama, oyunlar, internet, chat uygulamaları ve arama değışkenlerinin yordadığı bulunmuştur.

Smetaniuk (2014) Amerika'da yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin problemlili cep telefonu kullanımının yordayıcılarını incelemiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre yaş, depresyon, dışadönüklük ve düşük dürtü kontrolü değışkenlerinin problemlili cep telefonu kullanımının en önemli yordayıcıları oldukları bulunmuştur.

Takao (2014) üniversite öğrencileri üzerinde problemlili cep telefonu kullanımı ile büyük beşli kişilik alanlarını incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuca göre üniversite öğrencilerinde cinsiyet, dışadönüklük, nörotizm, yeniliklere açıklığın problemlili cep telefonu kullanımını yordadığı, sorumluluk ve yumuşak başlılığın ise yordamadığını bulunmuştur.

Roser ve diğerleri (2016) İsviçre'li ergenlerle yaptıkları çalışmada problemlili cep telefonu kullanımı ile mental sağlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre ergenlerde problemlili cep telefonu kullanımının düşük psikolojik iyi oluşla, bozulmuş aile ve okul ilişkileriyle ve davranışsal problemlilerle ilişkili olduğu, akran desteği ve sosyal kabulle ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Chen ve diğerleri (2016) yapmış oldukları çalışmada Çinli genç yetişkinler üzerinde cep telefonu bağımlılığı ile olumsuz duygular arasında kişilerarası problemlilerin aracılık rolünü incelemişlerdir. Araştırmada katılımcılar kümeleme analizi ile bağımlı grup, olası bağımlı grup ve bağımlı olmayan grup olarak üç gruba ayrılmışlardır. Bağımlı ve olası bağımlı grupların, bağımlı olmayan gruba göre daha fazla para harcadıkları, cep telefonlarıyla daha fazla zaman geçirdikleri ve olumsuz duygulara karşı daha savunmasız oldukları bulunmuştur. Olası cep telefonu bağımlılığının olumsuz duygular üzerinde anlamlı düzeyde etkisinin olduğu ancak cep telefonu bağımlılığının daha fazla etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca cep telefonu bağımlılığı ile olumsuz duygular arasında kişilerarası problemlilerin anlamlı düzeyde aracılık rolünün olduğunu bulmuşlardır.

Tao ve diğeri (2016) Çin'de ergenlerle yapmış oldukları çalışmada kasıtsız yaralanmalarda (yol trafik kazaları, yaya çarpışmaları ve düşmeler) psikopatoloji ile problemlili cep telefonu kullanımı arasındaki etkileşimi incelemişlerdir. Yaralanma oranlarının yüksek düzeyde problemlili cep telefonu kullanımı ve psikopatolojiye sahip ergenlerde daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, etkileşim analizi sonuçlarına göre psikopatolojik semptomların problemlili cep telefonu kullanımı olan ergenlerde, olmayan ergenlere göre yüksek düzeyde kasıtsız yaralanma olasılığı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

De-Sola, Talledo, Rubio ve Fonseca (2017) farklı yaş gruplarından oluşan bir grup üzerinde yürüttükleri çalışmada problemlili cep telefonu kullanımıyla, kaygı, depresyon, dürtüsellik ve alkol tüketimi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde ettikleri bulgulara göre alkol tüketiminin, pozitif ve negatif aciliyet ile kaygının problemlili cep telefonu kullanımını yordadığını ancak depresyonun yordamadığını bulmuşlardır.

Lian ve You (2017) Çinli üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada bazı özel erdemlerin akıllı cep telefonu bağımlılığında yordayıcı rollerinin olup olmadığı incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre sorumluluk ve ilişki cep telefonu bağımlılığını negatif yönde yordarken canlılık ise pozitif yönde yordamaktadır.

Akıllı cep telefonu problemlili kullanımına ilişkin yurtdışında yapılan diğeri çalışmalarda ise araştırmacıların cep telefonunun problemlili kullanımına ilişkin ölçek geliştirme çalışmaları yaptıkları görülmektedir. Yurtdışında cep telefonunun problemlili kullanımına ilişkin geliştirilen ölçekler Tablo 2'de gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Yurtdışında Cep Telefonunun Problemliliğine İlişkin Geliştirilen Ölçekler

No	Ölçek Adı	Geliştirme	Yazarlar	Boyutlar	Madde Sayısı	Grup
1	Mobil Telefonun Problemliliğine Ölçeği	Geliştirme	Bianchi ve Phillips (2005)	Tek boyut	27	18-85
2	Problemliliğine Cep Telefon Kullanım Ölçeği	Geliştirme	Billieux, Van der Linden ve Rochat (2008)	Dört boyut	30	20-35
3	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Geliştirme	Koo (2009)	Üç boyut	20	Ergenler
4	Problemliliğine Cep Telefon Kullanım Ölçeği	Geliştirme	Yen ve diğerleri (2009)	İki boyut	12	Ergenler
5	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Geliştirme	Hong, Chiu ve Huang (2012)	Üç boyut	11	Üniversite öğrencileri
6	Cep Telefonu Bağımlılığı Ölçeği	Geliştirme	Toda, Monden, Kubo ve Morimoto (2012)	Altı boyut	20	Üniversite
7	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Geliştirme	Kwon ve diğerleri (2013)	Altı Boyut	33	18-53
8	Problemliliğine Cep Telefon Kullanım Ölçeği	Geliştirme	Merlo, Stone ve Bibbey (2013)	Tek boyut	20	18-75
9	Akıllı Telefon Bağımlılığı Envanteri	Geliştirme	Lin ve diğerleri (2014)	Dört boyut	26	Üniversite öğrencileri
10	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Geliştirme	Aljomaa ve diğerleri (2016)	Beş boyut	80	Üniversite
11	Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığı Ölçeği-Japon Versiyonu	Geliştirme	Ezoe, Iida, Inoue ve Toda (2016)	Beş boyut	29	Üniversite öğrencileri

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeline, evren ve örnekleme, verilerin toplanmasına, verilerin analizine, araştırma sürecine, deney öncesi yapılan işlemlere, oturumların hazırlanmasına ve grup üyelerinin belirlenmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

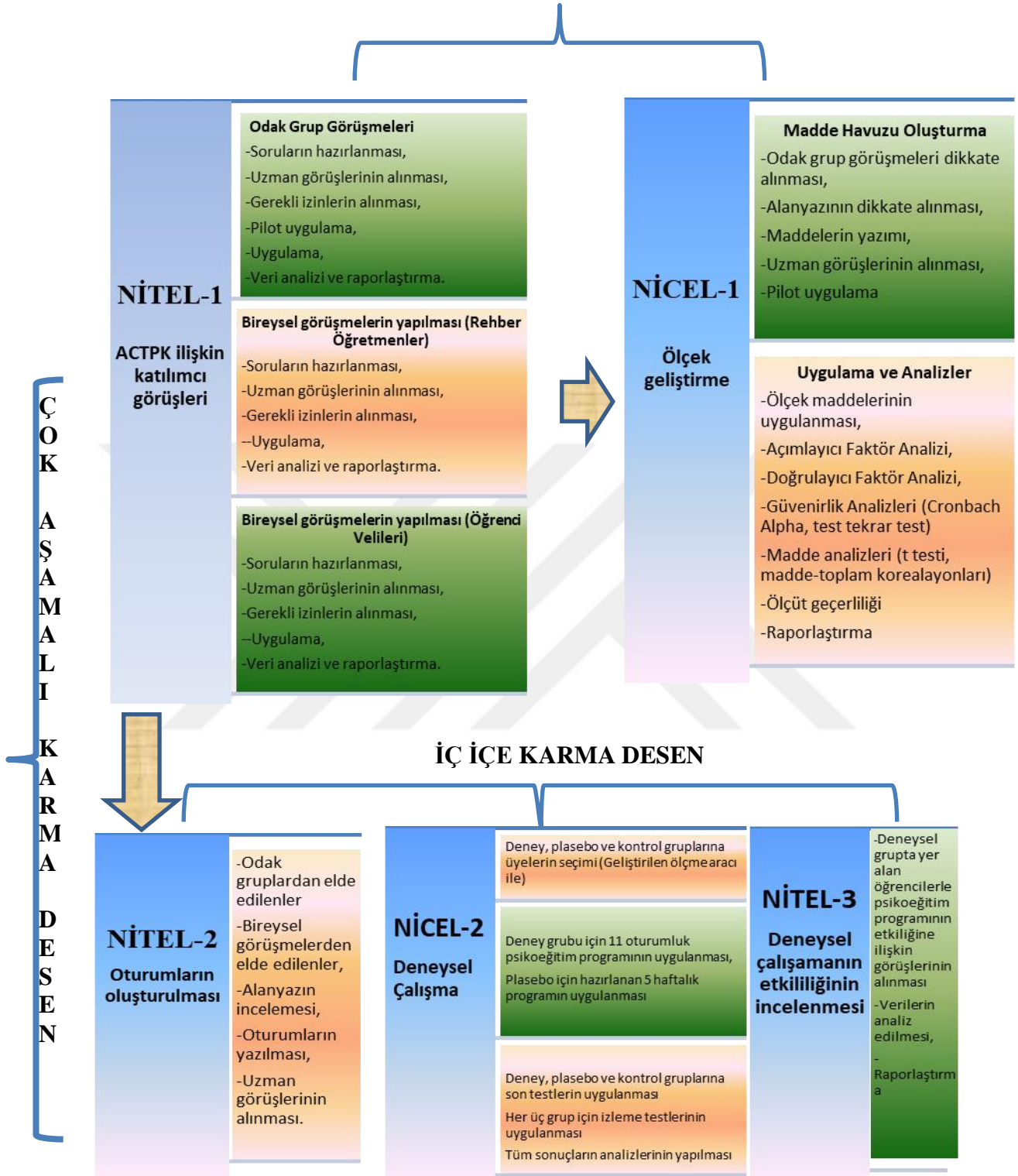
Ortaöğretime devam eden ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımını azaltmaya yönelik olarak geliştirilen psikoeğitim programının etkililiğinin araştırıldığı bu çalışmada karma yöntem kullanılmıştır. Karma yöntem araştırma, amaçların genişlemesi, derin bir anlayış ve doğrulama adına bir araştırmacının veya araştırmacı grubun nitel ve nicel yaklaşımların unsurlarının birleştirildiği bir araştırma türüdür (Johnson, Onwuegbuzie ve Turner, 2007). Bu çalışmada karma yöntem araştırma türlerinden olan çok aşamalı karma desen kullanılmıştır.

Çok aşamalı karma desen, temel desenlerin (yakınsayan, açılımlayıcı, keşfedici ve iç içe) de ötesine geçen bir karma yöntemdir. Çok aşamalı desen, bir veya bir grup araştırmacının merkezi bir program hedefini irdelemek üzere problemi veya konuyu ardışık bağlantılanmış, önceden öğrenilenlerin üzerine inşa edilen her yeni yaklaşımla sıralı olarak hizalanmış nicel ve nitel araştırmalarının döngüsü yoluyla incelenmesine dayanır (Creswell ve Plano-Clark, 2015).

Şekil 1’de görüldüğü üzere çok aşamalı karma desen içerisinde keşfedici sıralı karma desen ve iç içe karma desen olmak üzere iki karma desen yer almaktadır. İlk aşamada ölçek geliştirme çalışması bağlamında keşfedici sıralı karma desen yer almaktadır. Keşfedici sıralı karma desen, “araştırmacının nitel verileri keşfetmekle başladığı, daha sonra ise bu bulguları nicel araştırma boyutunda kullandığı bir desendir” (Creswell, 2013). Araştırmanın keşfedici sıralı karma desen kısmının ilk aşaması olan nitel kısımda fenomenolojik yaklaşım kullanılmıştır. Fenomenolojik (olgubilim) yaklaşım, “farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır. Bize tümüyle yabancı olmayan aynı zamanda da tam anlamını kavrayamadığımız olguları araştırmayı amaçlayan çalışmalar için olgubilim (fenomenoloji) uygun bir araştırma zemini oluşturur” (Yıldırım ve Şimşek, 2008).



## KEŞFEDİCİ SIRALI KARMA DESEN



Şekil 1. Çok Aşamalı Karma Desen

Bu bağlamda bu nitel aşamada, ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımını derinlemesine incelemek adına ergenlerle odak grup görüşmeleri, veli ve rehber öğretmenlerle ise bireysel görüşmeler yapılmıştır. Keşfedici sıralı karma desenin ikinci kısmı olan nicel araştırma kısmı ise ilk aşamadaki nitel veriler de dikkate alınarak ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarının betimlenebilmesinde kullanılabilen geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirilme çalışması olarak desenlenmiştir.

Şekil 1’de görüldüğü üzere çok aşamalı karma desenin ikinci aşamasında ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımını azaltmaya yönelik 11 oturumluk psikoeğitim programının hazırlanmasını, uygulanmasını ve programın etkililiğini test etmek amacıyla nitel ve nicel araştırma yöntemleri bir arada veya art arda kullanılabilen iç içe karma desen yer almaktadır (Creswell ve Plano-Clark, 2015). Alanyazında en sık karşılaşılan iç içe desen tipi, araştırmacının nitel verileri deneysel desenlerin içine yerleştirmesiyle ortaya çıkan desen tipidir (Creswell ve Plano-Clark, 2015). Bu araştırmadaki deneysel çalışma kısmında, psikoeğitim programının oturumların hazırlanmasında, keşfedici karma desenin de ilk aşaması olan nitel aşamada elde edilen verilerden yararlanılmıştır. 11 oturumluk psikoeğitim programının ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımını azaltmadaki etkililiğini test amacıyla 3x3’lük (deney, kontrol ve plasebo X öntest-sontest-izleme testi) split plot faktöryel desen kullanılmıştır. Araştırmanın son kısmında ise deney grubuna psikoeğitim programının etkililiğine ilişkin görüşlerini içeren nitel veriler elde edilmiştir.

### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma dört aşamalı olup birinci aşamada (nitel) odak grup görüşmesi için çalışma gruplarını Elazığ’da ortaöğretime devam eden öğrencilerden oluşan, her biri altı üyeden oluşan üç farklı odak grup oluşturmaktadır. Bu üç gruba üye seçiminde, “temel anlayışı önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü karşılayan bütün durumların çalışılması olan” (Yıldırım ve Şimşek, 2008) ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Buna göre gruba üye olabilmek için “Cep Telefonunun Problemlili Kullanım Ölçeği”nden (CTPKÖ) ortalama +1 standart sapma üstünde puana sahip olma, veli izni olması ve gönüllü olma ölçütleri dikkate alınmıştır. İlk aşamada yer alan diğer grup ise bireysel görüşmeler yapıldığı, beş kişiden oluşan öğrenci velileridir. Veliler seçilirken de ölçüt örnekleme kullanılmıştır.

Buna göre velilerin seçiminde velilerin çocukları CTPKÖ'den ortalama +1 standart sapma üstünde puana sahip olması, velinin gönüllü olması ölçütleri dikkate alınmıştır. İlk aşamada bireysel görüşme yapılan diğer altı kişilik grup ise rehber öğretmenlerdir. Rehber öğretmenlerin seçiminde ise “araştırmacının problemine ilişkin olarak zengin bilgi kaynağı olabilecek birey veya durumların saptanmasında etkili olan” (Yıldırım ve Şimşek, 2008) kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Buna göre bireysel görüşme yapılan rehber öğretmenler, akıllı cep telefonunun problemlili kullanımı konusunda bilgi ve tecrübelerini paylaşabilecek diğer rehber öğretmenlere yönlendirmesiyle altı rehber öğretmenle bireysel görüşme yapılmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasında ise ölçek geliştirme bağlamında üç farklı grupta çalışılmıştır. Birinci gruptan Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) için, ikinci gruptan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) için, üçüncü gruptan ise Test Tekrar Test için veri toplanmıştır. Birinci grupta toplanan verilerde cep telefonu olmayan, eksik ve hatalı veriler (42 veri) analize dahil edilmemiştir. Sonuç olarak AFA için 423 verinin uygun olduğu bulunmuştur. Analize dahil edilen katılımcılardan 235'inin (%56) erkek, 188'inin (%44) kız olduğu belirlenmiştir.

DFA için toplanan verilerde ise cep telefonu olmayan, eksik ve hatalı veriler (10 veri) analize dahil edilmemiştir. Sonuç olarak, DFA için 290 verinin uygun olduğu bulunmuştur. Analize dahil edilen katılımcılardan 160'ının (%55,1) erkek, 130'unun (%44,9) kız olduğu belirlenmiştir.

Test tekrar test için ise 28'si kız, 48'i erkek olmak üzere toplamda 76 öğrenciden iki buçuk hafta arayla veri toplanmıştır. Test tekrar test için başlangıçta 85 öğrenci ölçeği doldürmüş; ancak bu 85 öğrenciden dokuz öğrenci son teste katılmadıkları için bu dokuz öğrenci hariç, 76 öğrenciden veri elde edilmiş ve elde edilen 76 veri üzerinden test tekrar test analizi yapılmıştır.

Araştırmanın üçüncü aşaması olan deneysel aşamada ise deneysel çalışmada oluşturulan gruplara üye seçimi için 112'si erkek, 121'i kız olmak üzere toplamda 233 kişiden veri toplanmıştır. Belirlenen ölçütleri karşılayan 45 öğrenciden deney, plasebo ve kontrol gruplarına onar üye olacak şekilde 30 (22'si kız, 8'i erkek) öğrenci seçilmiştir. Araştırmanın son aşamasının katılımcıları ise deney grubundaki 10 kişi (8'i kız, 2'si erkek) oluşturmaktadır.

### 3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada odak grup görüşmesinin öğrenci üyelerini belirlemek için Güzeller ve Coşguner (2012) tarafından ergenler için geliştirilen “Problemlerli Cep Telefonu Kullanım Ölçeği” (PCTKÖ) kullanılmıştır. Çalışmanın ikinci kısmında ise ilgili alanyazın ve odak grup görüşmeleri dikkate alınarak madde havuzu oluşturularak ergenler için akıllı cep telefonunun problemlerli kullanım ölçeği geliştirilme çalışması yapılmıştır. Geliştirilen ölçme aracı araştırmanın üçüncü aşamasında deney, kontrol ve plasebo gruplarının seçiminde ve programın etkililiğinin değerlendirilmesinde kullanılmıştır.

**Problemlerli Cep Telefonu Kullanım Ölçeği (PCTKÖ):** Güzeller ve Coşguner (2012) tarafından ergenler için geliştirilmiştir. PCTKÖ, varimax döndürme sonucunda varyansın %55,5’ini açıklayan, 18 madde, üç alt boyuttan (Olumsuz Etkiler, Kompülsiyon/Süreklilik ve Yoksunluk/Tolerans Geliştirme) oluşan, 1 (asla) ile 5 (daima) arasında beşli Likert tipinde ölçüm veren bir ölçme aracı olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, ölçeğe ilişkin yapılan DFA sonuçları şu şekildedir:  $X^2=477.23$ ,  $Sd=126$ ,  $X^2/Sd=3.78$ ,  $GFI=0.97$ ,  $AGFI=0.90$ ,  $NFI=0.95$ ,  $TLI=0.96$ ,  $CFI=0.97$ ,  $RMSEA=0.066$  ve  $SRMR=0.052$ . Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin olarak Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı Olumsuz Etkiler için .83, Kompülsiyon/Süreklilik için .77 ve Yoksunluk/Tolerans Geliştirme için ise .76 olarak bulunmuştur (Bkz. EK-4).

### 3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın farklı aşamalarında nitel ve nicel analiz teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın ilk aşamasında yer alan odak grup görüşmesinden ve son aşamasında yer alan psikoeğitim grubunun etkililiğine ilişkin elde edilen veriler İçerik Analizi ile analiz edilmiştir. Araştırmanın ikinci ve üçüncü aşamasında ise nicel analiz teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında ölçeğin geliştirilmesinde AFA, DFA, güvenilirlik katsayıları ile madde analizleri yapılmıştır. Araştırmanın üçüncü aşamasını oluşturan deneysel çalışma kısmında ise Kruskal Wallis H Testi, Mann Whitney U Testi, Friedman Mertebeler Testi ve İkili Karşılaştırmalara Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 ile AMOS 20 programları kullanılmıştır.

### 3.5. Süreç

Araştırmanın ilk aşamasına başlamadan önce uygulamalar için gerekli izinler alınmıştır (Bkz EK-1, EK-2, EK-3). Uygulamanın ilk aşamasında akıllı cep telefonunun problemlili kullanımına ilişkin görüşler almak üzere ergenlerle, velilerle ve rehber öğretmenlerle görüşmeler yapılmıştır. Bu süreçte tüm katılımcılara, görüşmelere ilişkin kayıtların gizli kalacağı ve isimlerinin hiçbir şekilde raporlaştırma aşamasında kullanılmayacağı belirtilmiştir. Bu üç gruptan elde edilen nitel veriler analiz edilerek tablolaştırılmıştır.

Araştırmanın ikinci kısmında olan ölçek geliştirme safhasında ise bir önceki aşamadan elde edilen nitel bulgular ve alanyazın dikkate alınarak madde havuzu oluşturulmuştur. Ardından uzman görüşlerine başvurulmuştur. Hazırlanan maddelerin anlaşılabilirliğini ve ölçeğin doldurulma süresini belirlemek adına 28 kişilik ortaöğretim öğrenci grubuna uygulama yapılmıştır. Sonrasında ise ölçeğe AFA yapmak adına ortaöğretim öğrencilerinden veri toplanmış ve gerekli analizler yapılmıştır. Daha sonraki adımda ise AFA'da ortaya çıkan yapıyı doğrulamak adına hem AFA verisi üzerinde hem de DFA için toplanan ayrı veri üzerinde doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Ölçek geliştirmenin son aşaması olarak da test tekrar test güvenilirliği için farklı gruplardan veri toplanarak gerekli veri analizleri yapılmıştır.

Araştırmanın üçüncü aşaması olan deneysel uygulamanın olduğu aşama bahar dönemine rastladığından uygulamalar için Elazığ Milli Eğitim Müdürlüğü'nden (MEM) yeniden izin alınmıştır. Deneysel aşamaya ilişkin süreç üç aşamada belirtilmiştir: Deney öncesi yapılan işlemler, deney sırasında ve deneyden sonra yapılan işlemler.

#### 3.5.1. Deney Öncesi Yapılan İşlemler

Deneysel çalışmada uygulamaya başlamadan önce ergenler için "Akıllı Cep Telefonunun Problemlili Kullanım Ölçeği" adıyla bir ölçek, ergenlerde "Akıllı Cep Telefonunun Problemlili Kullanımını Azaltmaya Yönelik Bir Psikoeğitim Programı" adıyla bir psikoeğitim programı geliştirilmiştir. Ergenler için akıllı cep telefonunun problemlili kullanım ölçeğine ilişkin ayrıntılı bilgi ölçek geliştirme aşamasında verildiğinden burada ayrıntıya girilmemiştir.

Aşağıda deney ve plasebo grupları için hazırlanan programların (Akıllı Cep Telefonunun Problemlili Kullanımını Azaltmaya Yönelik Bir Psikoeğitim Programı ve Verimli Ders Çalışma Programı) hazırlanma süreçleri ile deneysel çalışmada yer alacak gruplara (deney, plasebo ve kontrol) üye belirlemek adına yapılan işlemler verilmiştir.

### **3.5.1.1. Oturumların Hazırlanması**

Bu kısımda hem deney grubu için hem de plasebo grubu için hazırlanan oturumların hazırlanılışları konusunda açıklamalara yer verilmiştir.

#### **3.5.1.1.1. Deney grubunun oturumlarının hazırlanması**

“Akıllı Cep Telefonunun Problemlili Kullanımını Azaltmaya Yönelik Psikoeğitim Programı” hazırlanırken öncelikle alanyazın incelenmiştir. Ancak akıllı cep telefonunun problemlili kullanımına ilişkin yapılan neredeyse yok denilecek kadar az sayıda deneysel çalışmaya rastlanılmıştır (Choi, 2015; Choi, Jang ve Lee, 2017; Lee, Seo ve Choi, 2016; Shin ve Jang, 2016; Yu ve Son, 2016). Bu durum da dikkate alınarak, araştırmada daha yeni bir kavram olan “akıllı cep telefonunun problemlili kullanımı” kavramını daha iyi irdelemek için ergenler, veliler ve rehber öğretmenlerle yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Bu yarı yapılandırılmış görüşmelerde kavramın yanı sıra bu problemlili duruma etki eden faktörlerle problemlili kullanımın sebep olduğu sonuçlar da belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çalışmalar, bir çeşit psikoeğitim programı oluşturulması öncesinde ihtiyaç analizi niteliğinde olmuştur. Yapılan görüşmeler sonucunda akıllı cep telefonunun problemlili kullanımı genel kanı olarak ergenlerce bir problem olarak görülmediği, bu probleme ilişkin farkındalık oluşturmaya ihtiyaç duyulduğu, aile faktörünün önemli bir faktör olduğu, bu problemin ergenlerin yaşamlarını birçok alanda olumsuz etkilediği, akıllı cep telefonlarının kullanımına ilişkin özkontrol becerilerinin düşük olduğu, zamanın verimsiz kullanılmasına neden olduğu gibi faktörler ortaya çıkmıştır. Bu faktörlerin ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımında rol oynadığı belirlenmiştir. Görüşmeler sonucu ortaya çıkan faktörler dikkate alınarak psikoeğitim programının hazırlanmasında bu faktörler olanaklar ölçüsünde oturumlarda yer vermeye çalışılmıştır. Bu bağlamda görüşmelerde ortaya çıkan kimi faktörlerin oturumlara yerleştirilmesi mümkünken kimi faktörler için bu durum geçerli olamamıştır. Örneğin, ailelerin cep telefonlarını kullanımı konusunda kötü rol model

olmalarına ilişkin oturumlara herhangi bir şey yerleştirilememiş çünkü araştırma kapsamında ebeveynler psikoeğitim kapsamında yer almamişlardır; ancak akıllı cep telefonunun problemlili kullanımına bağlı ebeveyn-ergen çatışmasını ele alan, odak grup görüşmelerinden anlatılanlardan esinlenerek hazırlanan senaryo rol yapma tekniğiyle oynanacak şekilde oturumlara yerleştirilmiştir. Oturumlar hazırlanırken, yapılan görüşmeler, konuyla ilişkili önceden uygulanmış deneysel çalışmalar ile Erkan ve Kaya (2005; 2009; 2015a; 2015b) editörlüğünde hazırlanan, daha önceden ise lisansüstü tezler olarak sunulan tezlerin yer aldığı kitaplardaki lisansüstü çalışmalar incelenmiştir.

“Akıllı Cep Telefonunun Problemlili Kullanımını Azaltmaya Yönelik Psikoeğitim Programı”nda amaçlanan ergenlerin akıllı cep telefonlarını ihtiyaçı kadar kullanabilme becerisini kazanması ve işlevsel kullanıcılar haline gelmelerine yardımcı olmaktır. Bu amaç ve belirlenen ihtiyaçlar doğrultusunda hazırlanan programın etkili olacağı düşünölmüştür. Bu süreçte, deney grubunu oluşturan üyelerle yaklaşık olarak ortalama 60-75 dakika sürecek ve 11 oturumdan oluşan psikoeğitim programı hazırlanmıştır. Oturumlar her hafta bir kere olacak şekilde düşünölmekle beraber bazı haftalarda sınav vakitleri dikkate alınarak bir haftada iki oturum yapılması düşünölmüştür. Hem deney grubunun hem de plasebo grubunun oturumları araştırmacının bizzat kendisi tarafından yürütölmüştür.

Akıllı cep telefonunun problemlili kullanımını azaltmaya yönelik psikoeğitim programında akıllı cep telefonunun problemlili kullanımına ilişkin ortaya bilimsel kanıtlara dayalı sonuçları görebilme, katılımcıların akıllı cep telefonlarını aşırı ve gereğinden fazla kullanmalarının olumsuz etkilerine ilişkin etkinlikleri yaparak farkındalık oluşturma, akıllı cep telefonlarını yoğun olarak kullanmayı düşündükleri anların farkına varıp bunlarla mücadele etmede kullanacakları bir nevi kendi kendilerine verecekleri komut cümlelerini oluşturma, akıllı cep telefonlarını aşırı ve gereğinden fazla kullanmadan dolayı yaşamlarında erteledikleri veya yapmadıkları aktivitelerin farkına varma, bu ertelediği aktiviteleri yapmaya yönelik ev ödevi olarak eylemde bulunma, akıllı cep telefonlarını aşırı ve gereğinden fazla kullanmadan dolayı aile içi ve okul yaşamında ortaya çıkan çatışmaların farkına varma ve karşı tarafların yaşadığı duyguları tecrübe etme bağlamında rol yapma, günlük yaşamda karşılaştıkları problemleri çözme yerinin cep telefonları değil, gerçek yaşam olduğunu anlamaya yönelik rol yapma, akıllı cep telefonlarını kullanırken yaşadıkları kontrol güçlüğünün

farkına varmaları, bu kontrol güçlüğüyle baş etme bağlamında eylemde bulunma, akıllı cep telefonlarını gerek olmadığı müddetçe kullanmalarının uygun olmadığı yerleri tespit edip farkına varma ve bununla baş etmek için eylemde bulunma, akıllı cep telefonlarını rutin bir hafta içi ve hafta sonu gününde ne vakitlerde yoğun kullandıklarını belirleyip bu yoğun vakitleri başka vakitlere kayırma adına plan yapıp gerçek yaşamda uygulama yapma ve cep telefonlarını gizli ve saklı kullanmalarının zararlarının farkına varma gibi birtakım hedefleri içermektedir. Kısaca ifade edilecek olursa, bu program hazırlanırken ergenlerde farkındalık oluşturmaya, bakış açılarını değiştirmeye, günlük yaşamdaki olumsuz etkilerini görmelerine yardımcı olmaya, işlevsel kullanıcı olmaları konusunda cesaretlendirmeye, zaman yönetimine ve öz-kontrol becerisi geliştirmeye odaklanılmıştır. Oturumlar oluşturulurken bazı bilişsel davranışçı tekniklerinden esinlenilmiştir. Hazırlanan her bir oturuma ilişkin içerik kısaca şu şekildedir:

### **1. Oturum (Tanışma, Amaçlar ve Kurallar)**

#### **Hedefler**

1. Grup üyelerinin grubun amaçları ve kuralları hakkında bilgilendirme.
2. Grup üyeleriyle tanışma ve grup kurallarını oluşturma ve kavrayabilme.
3. Grup üyelerinin grubun amaçlarını kavrayabilmeleri.
4. Kişisel amaçlarını ifade edebilme.

#### **Süreç**

İlk oturumda üyelere önceden hazırlanmış olan yaka kartları verilmiştir. Tüm üyeler kendisini kısaca gruba tanıtmıştır. Grup üyelerine lider tarafından grubun amaçlarını içeren form verilmiştir. Grubun genel amaçları üzerinde grupça konuşulmuştur. Genel amaçlara ekleme yapmak isteyen grup üyesinin olup olmadığı sorulmuştur. Grup lideri üyelere grubun kurallarını içeren formu vermiştir. Grup üyeleri sessizce verilen formu okuduktan sonra formda yer alan tüm maddelere ilişkin tüm üyelere onay alınmıştır. Ardından tüm üyelere bu formun altında yer alan kısma adını soyadını yazıp imza atmaları istenmiştir. Grup lideri bireysel amaçların ne olduğuna dair grup üyelerine bilgi vermiştir. Lider tüm üyelere kendilerine verilen bireysel amaç formlarına bireysel amaçlarını yazmalarını istemiştir. Ardından tüm üyeler bireysel amaçlar formunun altında yer alan bölümlere isim soyisim yazıp imza atmaları istenmiştir. Oturum kısaca özetlendikten sonra oturum sonlandırılmıştır.



## **2. Oturum (Akıllı Cep Telefonunun Problemlı Kullanımında Dünya’da ve Ülkemizde (Türkiye’de) Neler Oluyor?)**

### **Hedefler**

1. Grup üyelerinin akıllı cep telefonlarının gereğinden fazla ve aşırı kullanımının dünyada farklı ülkelerindeki olumsuz etkileri hakkında bilgi sahibi olmaları.
2. Grup üyelerinin akıllı cep telefonlarının gereğinden fazla ve aşırı kullanımının ülkemizdeki olumsuz etkileri hakkında bilgi sahibi olmaları.
3. Grup üyelerinin akıllı cep telefonlarının gereğinden fazla ve aşırı kullanımının olumsuz etkileri üzerine farkındalık kazanmaları.

### **Süreç**

İkinci oturuma önceki oturum kısaca özetlendikten sonra üyelerden gruba dahil olmalarına ilişkin kendilerini nasıl hissettiklerinden kısaca bahsetmeleri istenmiştir. Bu oturumda grup üyelerine akıllı cep telefonlarının aşırı, gereğinden fazla, problemlı kullanımının insan yaşamındaki ortaya çıkardığı olumsuz sonuçları kanıta dayalı bir biçimde sunmak amaçlanmıştır. Lider grup üyelerine bu oturumda neler yapılacağından kısaca bahsetmiştir. Lider öncelikle grup üyelerine Türkiye’de ve dünyada cep telefonlarının problemlı kullanımları sonucu ortaya çıkan olumsuz sonuçları içeren gazete haberlerinden derlenmiş mini gazeteleri dağıtmıştır. Her bir haber üzerine grup üyeleriyle konuşulmuş ve tartışılmıştır. Ardından lider grup üyelerine Türkiye’de ve dünyada akıllı cep telefonunun problemlı kullanımı üzerine yapılan bilimsel araştırma sonuçlarını kısaca özetleyip etkinlik haline getirdiği formları üyelere dağıtmıştır. Üyelerden öncelikle hem Türkiye’de hem de dünyada yapılan bilimsel araştırma sonuçlarını okumaları istenmiştir. Üyelerden okumaları bittikten sonra sonuçlardan kendilerine benzeyen Türkiye’deki illerin yanına dünyada da ülkelerin karşısına puan vermeleri istenmiştir. Buna göre ortaya çıkan sonuç grup üyesinin kendi yaşantılarıyla çok benziyorsa 3 puan, biraz benziyorsa 2 puan ve hiç benzemiyorsa 1 puan vermeleri istenmiştir. Ardından gönüllülerden başlayarak tüm üyeler hem Türkiye’deki hem de dünyadaki sonuçlardan 3 puan verdiklerinden başlayarak gruba kendi sonuçlarını söylemeleri istenmiştir. Lider her bir üyeden özellikle 3 ve 2 puan verilen yerlerle ilgili

olarak Şu Şekilde ifade kullanmalarını istemiştir: “..... ũlkeye 3 puan verdim çünkü ..... “. Burada her bir ũyenin kendi yaŐantılarında ortaya çıkan olumsuz sonuçları ũlke ve iller ũzerinden, ben dilini kullanarak aktarmalarına dayalı olarak farkındalık oluşturmanın yanında sorunları kabullenmeleri amaçlanmıştır. Tũm ũyeler bu etkinliğe katılımı tamamlamadıktan sonra lider ũyelere ev ũdevi olarak akıllı cep telefonumu gereğinden fazla kullanmamda ortaya çıkan olumsuz durumlar formunu vererek diğer oturuma kadar yapmalarını istemiştir. Lider grup ũyelerinden herhangi bir Şey eklemek isteyeninin olup olmadığını sorduktan sonra oturumu sonlandırmıştır.

### **3. Oturum (Akıllı Akıllı’dan Temizliyorum)**

#### **Hedefler**

1. Akıllı cep telefonları hangi durum ve anlarda yoğun Şekilde dũŐũndüklerini tespit edebime.
2. Akıllı cep telefonlarını sũrekli dũŐũnmelerine ilişkin farkındalığın oluşması.
3. Yoğun bir Şekilde akıllı cep telefonlarını dũŐũnmenin olumsuz etkilerinin farkına varabilme.
4. Akıllı cep telefonunu yoğun kullanma isteği geldiğinde, kullanmayacağına dair kendisi için bilişsel komutlar oluşturabilme.

#### **Sũre**

ũũncũ oturumun başında bir ũnceki oturuma ilişkin kısa bir ũzetleme yapıldıktan sonra grup ũyelerinin ũdevleri ũzerine konuşulmuş ve lider belirtilen olumsuz sonuçlar ũzerine vurgu yaparak grupta farkındalık oluşturmaya çalışmıştır. Lider ũũncũ oturumda neler yapılacağına dair gruba bilgi verdikten sonra akıllı cep telefonlarını yoğun dũŐũnmeye ilişkin içinde cũmle tamamlamalar olan formları grup ũyelerine vermiştir. ũyeler hangi anlarda veya durumlarda akıllı cep telefonlarını yoğun olarak kullanmayı dũŐũndüklerini forma yazmıŐlardır. ũyeler yazdıklarını gruba sesli bir Şekilde okumuşlardır. Lider her bir ũyeye, ũyelerin sũyledikleri anlar veya durumlar ũzerine kısaca ũzetlemeler yaparak dŕnũt vermiştir. Lider ardından ũyelere bir ũnceki formda yer alan hangi anlarda veya durumlarda yoğun kullanma isteğinin geldiği tekrar dũŐũnmelerini veya formlarına bakmalarını istemiştir. Ardından ũyelerden içerisinde cep telefonunu yoğun kullanma isteğinin geldiği an veya durumlarda ũye normalde ne

yapması gerektiğini veya neyi/neleri ertelediğini veya yapmadığını düşünerek yeni formu doldurmaları istenmiştir. Bunu tüm üyeler yaptıktan sonra gruba yazdıklarını seslice okumaları istenmiştir. Lider son olarak ise üyelere akıllı cep telefonunu yoğun kullanma isteği geldiği anda bir nevi zihinsel anlamda mücadele etmek adına kendilerine komutlar belirlemeleri istenmiştir. Tüm üyeler belirledikleri komutları seslice okumuşlardır. Lider üyelere bu komutlarını oturum dışında da akıllı cep telefonlarını yoğun kullanma istekleri geldiği anda da komutlarını kendilerine telkin etmeleri istenmiştir. Lider oturumu kısaca özetledikten sonra grup üyelerinden herhangi ekleme yapmak isteyeninin olup olmadığını sormuş ve oturumu sonlandırmıştır.

#### **4. Oturum (Akıllı Cep Telefonunu Başka Aktivitelere Tercih Etme)**

##### **Hedefler**

1. Akıllı cep telefonları kullanmaktan dolayı katılmadığı aktiviteleri belirleme,
2. Katılmadığı aktivitelere ilişkin nedenleri derinlemesine inceleyebilme.
3. Akıllı cep telefonlarını kullanmanın sosyal yaşamlarında olumsuz etkilerinden kurtulabilme becerisi kazanma.

##### **Süreç**

Dördüncü oturuma bir önceki oturumun kısa bir özeti yapılarak başladıktan sonra, lider gruba bu oturumda neler yapılacağına ilişkin açıklamalarda bulunmuştur. Bu oturumda amaçlanan üyelerin akıllı cep telefonlarını kullanmak adına sosyal yaşamlarında katılmadıkları veya erteledikleri etkinliklere (arkadaşlarıyla beraber bir yere gitme, akşamları aileleriyle beraber oturma, piknik, sinema, akraba ziyaretleri, vb...) ilişkin farkındalık oluşturma, nedenlerini irdeleyebilme ve buna ilişkin eylemde bulunmadır. Lider bu amaçlar doğrultusunda öncelikle üyelere akıllı cep telefonlarını kullanmak adına hangi aktiviteleri ertelediklerini veya katılmadıklarını içeren formları dağıtmıştır. Üyeler kendilerine verilen formları belli bir süre içerisinde doldurduktan sonra tüm üyeler sırayla erteledikleri veya katılmadıkları aktiviteleri gruba sesli bir şekilde okumuşlardır. Lider ardından üyelere erteledikleri veya katılmadıkları aktivitelere neden olan sebepleri derinlemesine incelemeleri adına üyelere balık kılçığı diyagramı vermiştir. Üyeler kendilerine verilen diyagramı doldurduktan sonra hangi aktiviteye ne tür sebeplerden katılmadıklarını sesli bir şekilde gruba aktarmışlardır. Tüm grup üyeleri bu şekilde gruba paylaşımlarda bulunmuştur. Lider her bir üye paylaşımında

bulunurken kısa özetlemeler yaparak farkındalık oluşturmaya çalışmıştır. Lider tüm üyeler bitirdikten sonra özetleme yaparak ortaya çıkan neden-sonuçları dikkate alarak akıllı cep telefonunu gereğinden fazla ve aşırı kullanımının sosyal yaşamlarındaki olumsuz sonuçları üzerine vurgu yapmıştır. Lider üyelere ev ödevi olarak ise yapamadıkları veya yapmadıkları sosyal yaşama ait aktiviteleri yaparak bunları kendilerine verilen ödev formuna kaydetmeleri istenmiştir. Lider oturumu kısaca özetledikten sonra bazı grup üyelerine cesaret aşılama çalıştıktan sonra herhangi ekleme yapmak isteyeninin olup olmadığını sormuş ve oturumu sonlandırmıştır.

## **5. Oturum (Çatışma ve Empati)**

### **Hedefler**

1. Akıllı cep telefonlarını aşırı ve gereğinden fazla kullanmanın çevresindeki bazı kişilerle sorun yaşamasına neden olduğunu farkedebilme.
2. Akıllı cep telefonlarını aşırı ve gereğinden fazla kullanmadan dolayı sorun yaşadığı kişilerin yerine kendini koyabilme becerisine sahip olabilme.
3. Akıllı cep telefonlarını aşırı ve gereğinden fazla kullanma sebebiyle oluşan çatışmalarda etkin çözüm üretebilme.

### **Süreç**

Beşinci oturuma diğer oturumlarda olduğu gibi bir önceki oturuma ilişkin özetleme yapılarak oturuma başlanmıştır. Önceki oturumda verilen ev ödevleri üzerinde konuşulup dönütler verildikten sonra lider bu oturumda neler yapılacağına ilişkin bilgi vermiştir. Bu oturumda amaçlanan akıllı cep telefonlarını aşırı ve gereğinden fazla kullanmanın çevresindeki bazı kişilerle sorun yaşamasına neden olduğunu farkedebilme, sorun yaşadığı kişilerin yerine kendini koyabilme becerisine sahip olabilme ve bu gibi durumlara ilişkin olarak çatışmalarda etkin çözüm üretebilme becerisi kazandırmaktır. Lider gruba akıllı cep telefonunuzu fazla kullanmanızdan dolayı anne, baba, öğretmenlerinizle çatışma yaşadığınız kişiler oluyor mu? diye sormuş ve üyelerin anne, baba, öğretmenlerinden en az biriyle çatışma yaşadığı görülmüştür. Lider kısa bir girişten sonra üyelere daha önceden psikoeğitim programının hazırlanması için yapılan odak grup görüşmelerinden esinlenerek hazırlanmış olan anne-çocuk, baba-çocuk ve öğretmen-çocuk şeklinde senaryoları olduğu belirtilmiştir. Üyelere bu senaryoların ikiyeşerli şekilde (biri anne-diğeri çocuk) tüm üyelerin etkin

katılımıyla oynanacağı belirtilmiştir. Üyelerden öncelikle gönüllü olanlardan başlanarak senaryolar oynanmaya başlamıştır. Lider senaryolar oynanırken özellikle anne, baba ve öğretmen rolünde olan üyelerin rolü oynama esnasında durdurular yaparak üyenin anne, baba ve öğretmenin durumu hakkında neler düşündüğü ve neler hissettiğini sesli bir şekilde gruba ifade etmelerini istemiştir. Ayrıca lider, bu roldeki kişilere annenizin, babanızın veya öğretmeninizin akıllı cep telefonunuzu gereğinden fazla, aşırı kullanmanıza tepkilerini nasıl değerlendiriyorsunuz?" şeklinde sorularla müdahalelerde bulunmuştur. Burada hem o rolü oynayan hem de diğer tüm grup üyelerinde empati kurma şeklinde farkındalık oluşturmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Tüm üyeler etkin bir şekilde katılım sağladıktan sonra lider oturumu özetlemiş ve üyelere hitaben oturumda yaptığımız gibi anne, baba, öğretmen rolüne koyarak sizin dilinizden onlara akıllı cep telefonu kullanımınıza ilişkin birer kısa mektup yazmanız istenmektedir denilerek oturum sonlandırılmıştır.

## **6. Oturum (Kaçma, Çöz)**

### **Hedefler**

1. Akıllı cep telefonunu canı sıkıldığında değil ihtiyacı olduğunda kullanabilme.
2. Günlük yaşamada karşılaştığı problemlerden kaçmak adına cep telefonu ile meşgul olmanın geçici çözüm olduğunun farkında olma.
3. Geçici çözümler yerine gerçek, etkin çözümler üretebilme.

### **Süreç**

Altıncı oturuma önceki oturumun özetlenmesi ve beşinci oturumda verilen ödevler üzerine konuşulmasıyla başlanmıştır. Lider altıncı oturumun amaçlarına ve neler yapılacağına dair gruba bilgi vermiştir. Lider günlük yaşamda karşılaşılan bazı problemlerden kaçmak veya rahatlamak adına akıllı cep telefonlarıyla çok fazla zaman harcadığı, bu şekilde yapmanın ise ortada var olan sorunun üstünü sadece kısa süreliğine örttüğünü, gerçek ve etkin bir çözüm olmadığını, bunun yerine gerçek yaşamda sorunlarımızla yüzleşerek onlara çözüm üretebilmenin önemi hakkında kısa bir giriş konuşması yapmıştır. Lider ardından gruba bu oturumda önceki oturumda olduğu gibi rol oynama yapılarak iki senaryonun oynanacağını gruba ifade etmiştir. Lider üyelere senaryoların içeriği hakkında bilgi vererek tüm üyelere senaryoları vermiştir. Gönüllü üyelerden başlanarak tüm üyelere senaryoda yer almıştır. Lider üyelere olumsuz bir durumla veya çatışmayla karşılaştıklarında sorunun çözümü adına etkin

çözümler üretebilmeleri adına farkındalık oluşturmaya çalışmıştır. Lider sadece çocuk rolündeki üyelere müdahalede bulunmayıp anne rolündeki bireye de müdahalelerde bulunarak anneyle empati kurması sağlanmıştır. Lider senaryonun kırılma noktaları olan geçici çözüm anı ile gerçekçi çözüm anına odaklanarak oynayanların duygu ve düşüncelerini açıklamasını istemiştir. Lider, bu senaryonun içeriğinde yer alan etkili, gerçekçi çözümlerin önemine vurgu yapmıştır. Lider üyelere kısa bir özetleme ile sorunların çözümünün cep telefonlarına sarılmakta değil soruna ilişkin etkin çözüm yollarını aramanın önemine vurgu yapmıştır. Lider ardından üyelere içerisinde günlük yaşamda karşılaştığı problemler (üzüntü, kaygı, depresyon, öfke, stres, can sıkıntısı gibi) karşısında akıllı cep telefonlarını kullanarak rahatlamaya çalıştıkları anları hatırlayarak yazmaları istenen formlar vermiştir. Bu şekilde cep telefonuyla uğraşmak yerine gerçekçi, etkili çözüm üretsen sence bu çözüm ne olurdu sorusuna cevaplar yazmaları istenmiştir. Lider, her bir üyenin okuması bittikten sonra “Şu anda, burada neyi fark ettin?” sorusunu sorarak hem üyede hem de grupta farkındalık oluşturmaya çalışmıştır. Tüm üyeler okumayı bitirdikten sonra lider oturumu sonlandırmıştır.

## **7. Oturum (Dizginleri Ele Almak)**

### **Hedefler**

1. Akıllı cep telefonlarının kullanımına ilişkin olarak hangi durum ve anlarda kontrol etmede güçlük çektiğini belirleme.
2. Akıllı cep telefonları kullanmaya ilişkin kontrol etmede yaşanan başarısızlık durumlarına ilişkin farkındalık kazanma.
3. Akıllı cep telefonları kullanmaya ilişkin öz kontrol becerileri geliştirmenin önemine varma.
4. Akıllı cep telefonu kullanımına ilişkin kullanımını takip edebilme.

### **Süreç**

Yedinci oturuma lider üyelere bir önceki oturumdan bu yana nasıl oldukları sorduktan sonra bir önceki oturumu özetleyerek başlamıştır. Lider bu oturumda nelerin amaçlandığını ve nelerin yapılacağına dair grup üyelerine bilgi vermiştir. Lider üyelere hitaben “bu oturumda akıllı cep telefonunuzu kullanmaya ve kullanma anına ilişkin olarak kendinizi avlamaya çalışacaksınız.” diyerek ilgili formu üyelere vermiştir. Verilen form ile amaçlanan üyelerin hangi durum ve anlarda akıllı cep telefonu kullanımını kontrol etmede güçlük çektiğini belirlemelerinin yanısıra üyelerin bir nevi

kendilerine ilişkin öz sorgulama yaparak cep telefonlarını o an kullanmalarının ne derece gerekli veya gereksiz olduğunu objektif bir şekilde değerlendirerek farkındalık oluşturmaktır. Lider üyelere vermiş olduğu formda yer alan kendini avlama oyununda puanlamanın nasıl yapıldığını örneklerle anlatmıştır. Lider bunun bir yarışma olmadığını, akıllı cep telefonu kullanım davranışlarını oyun üzerinden sorgulamaya yarayan objektif bir etkinlik olduğunu belirtmiştir. Grup üyelerine formu doldurmaları için süre verilmiştir. Ardından tüm üyeler doldurma işlemini tamamladıkları teyit edildikten sonra gönüllülerden başlanarak hangi kullanma anından kaç puan aldığını belirterek toplamda kaç puan aldığını gruba belirtmiştir. Lider üyeler puanlamalarını okurken üyelere dönüt vererek farkındalık oluşturmaya çalışmıştır. Lider ardından üyelere elindeki çekiliş torbasından birer kağıt çekmelerini istemiştir. Her bir üye birer kağıt çektikten sonra lider, “herkes aldığı kağıtta neler yazdığını gruba okuduktan sonra lütfen kağıtta yazılı olanların kendi yaşantılarıyla benzerlik gösterip göstermediğini belirtmenizi istiyorum” şeklinde açıklama yaptıktan sonra lider, okunan cümle üzerine diğer grup üyelerinden bu şekilde benzer yaşantıları olanlara söz vermiştir. Lider ardından üyelere daha öncesinden kurulumu ve kullanımını test edilmiş cep telefonu programlarını cep telefonlarına kurmalarını istemiştir. Bu programlardan biri cep telefonunun ekranının kaç kere açıldığından en çok hangi uygulamaların kullanıldığına kadar birçok istatistiki bilginin yer aldığı objektif bilgi sunan bir programdır. Diğer program ise akıllı cep telefonu kullanıcılarının kullanımını kontrol etmede kullanılan bir programdır. Bu program kullanıcılarına belli bir süre ekranı açmadıklarında (ör. 25 dakika) üyenin ormanında onun için bir ağaç dikildiğini göstermektedir. Amaç üyenin cep telefonu kullanımını kontrol ederek hem telefondan uzaklaşmasını sağlamak hem de başka işleriyle meşgul olmasına yardımcı olmaktır. Lider üyelere program tanıtımlarını yaptıktan sonra oturum kısaca özetlemiş ve sorusu olan var mı? diye sorduktan sonra oturumu bitirmiştir.

## **8. Oturum (Dijital Diyet)**

### **Hedefler**

1. Akıllı cep telefonlarını kullanırken yaşadıkları kontrol güçlüklerinin farkına varabilme
2. Akıllı cep telefonlarını kullanmamaya özen göstermeleri gereken yerleri tespit edebilme

3. Akıllı cep telefonlarını kullanmamaları gereken yerlerde kullanmalarının zararlarını farkedebilme.
4. Gereksiz akıllı cep telefonu uygulamalarını telefonlarından silme.
5. Telefonlarında kalan uygulamaların sınırını bilerek kullanabilme.

### **Süreç**

Lider oturuma bir önceki oturuma ilişkin özetleme yaptıktan sonra üyelere bir önceki oturumda kurdukları programlardan elde ettikleri istatistikleri gruba paylaşmalarını istemiştir. Üyeler ellerindeki bilgileri paylaşmışlardır. Lider bu esnada istatistiki bilgi veren her üyeye zamanlarının nerelerde geçtiğine dair dönütler vererek zamanın kullanımına ilişkin farkındalık oluşturmaya çalışmıştır. Ardından lider sekizinci oturumda neler olduğuna dair diğer oturumlarda yaptığı gibi bilgi vermiştir. Lider ardından üyelere hangi an veya durumlarda kendilerine “bir dakika daha” diyerek akıllı cep telefonu kullanımını kontrol etmede güçlük çektiklerini belirlemeleri ve yazmaları adına form vermiştir. Tüm üyeler formu doldurduktan sonra gruba sesli bir şekilde okumuşlardır. Lider her bir üye formunu okurken üyelere “Kendine biraz daha, bir dakika daha diyerek kendini kontrol etmede yaşadığın güçlüğü ortaya çıkararak faktör veya faktörler sence neler?” şeklinde bir soruyla hem grup üyesinin hem de diğer grup üyelerinin farkındalık kazanmalarını sağlamaya çalışmıştır. Lider ardından üyelere akıllı cep telefonlarının kullanıldığı ama aslında kullanılmamasının istendiği yerlerin listesini vermiştir. Üyelerden bu yerleri dikkate alarak evet veya hayır şeklinde işaretleme yapmaları istenmiştir. Lider grup üyesinin evet cevabını verdiği maddeleri dikkate alarak grup üyesinin bunlarla ilgili anılarında grup üyesine fiziksel, psikolojik, duygusal veya kişilerarası ilişkiler gibi alanlarda varsa yaşadığı olumsuz etkileri paylaşmasını istemiştir. Lider bunlar üzerine dönütler vererek farkındalık oluşturmaya çalışmıştır. Lider ardından her bir üyeye A4 kağıdı vererek öncelikle telefonlarındaki tüm uygulamaları kağıda listelemeleri istemiştir. Tüm grup üyeleri yazmayı tamamladıktan sonra lider tüm üyelere “Lütfen tüm uygulamaların yanına önem derecesine göre puan verin. 1= Çok Önemli, 2= Önemli, 3= Önemsiz şeklinde. ” Lider tüm üyeler bunu yaptıktan sonra sırayla “Kaç uygulama yazdın, kaç tanesi 1,2,3 puanı aldı...”diyerek her üyenin konuşmasını sağlamıştır. Ardından “şimdi kendiniz için bir iyilik yapmanızı istiyorum, kendinize dur deyin lütfen 3 puan alan uygulamaları silin. ” demiştir. Lider buralarda üyeleri cesaretlendirici ifadeler kullanmıştır. Özellikle üyelerin gelecek hedeflerine, olumlu sosyal yaşam ilişkilerine ve sağlayabileceği diğer faydaları



vurgulayarak cesaretlendirme yapmıştır. Üyelerden 2 puan olanlardan silbileceklerini silmeleri istenmiştir. 1 puan olan uygulamalarını silbilecek var mı diye sorulmuştur. Lider ardından 2 ve 1 numaradan silmediğiniz uygulamalar için kendinize bir kullanım sınırı çizmenizi istiyorum diyerek kendilerine sınır belirlemeleri sağlamaya çalışmış ve bunu uygulamaları için üyelerden söz almıştır. Lider oturumu özetledikten sonra oturumu bitirmiştir.

## **9. Oturum (Zamanı Akıllıyla Değil Akılla Kullanma)**

### **Hedefler**

1. Akıllı cep telefonunun hafta içi ve sonu kullanımlarının yoğunluğunu belirleyebilme.
2. Akıllı cep telefonunun hafta içi ve sonu kullanımlarının yoğunluğa sebep olan cep telefonu işlevlerini farkedebilme.
3. Akıllı cep telefonunun yoğun kullanımını azaltmaya yönelik olarak zaman bağlamında birtakım eylemlerde bulunabilme.
4. Akıllı cep telefonunun olmadığı anlar ve alanlar belirleyebilme.
5. Akıllı cep telefonu kullanım klavuzu oluşturmada katkı sağlama.

### **Süreç**

Lider üyelere bir önceki oturumdan bu yana nasıl oldukları sorduktan sonra sekizinci oturumda üzerinde durdukları gereksiz uygulamaları silme adına kimlerin neler yaptığına dair bilgiler almış, sekizinci oturumu kısaca özetlemiş ve dokuzuncu oturumda neler yapılacağına dair bilgilendirme yapmıştır. Lider ardından tüm üyelere öncelikle rutin bir hafta içi günlerini düşünmelerini istemiş ve hafta içi bir günü saat saat ele alan formları vermiştir. Üyelerden rutin bir günde hangi saatlerde ne yaptıklarını yazmaları istenmiştir. Bu şekilde doldururken cep telefonlarını kullandıkları zamanlara cep telefonu şeklinde özellikle yazmaları istenmiştir. Lider ayrıca üyelerden cep telefonu yazılan yerin yanındaki sütuna o an cep telefonuyla yapılan işi de yazmalarını istemiştir. Kullanım yoğunluklarını belirtmek adına eğer üye cep telefonunu kullandığını yazdığı vakitlerde kendini tam anlamıyla cep telefonuna verdiyse (uzun süreli) kırmızı kalemle, biraz kendini verdiğini düşünüyorsa (ihtiyacından biraz daha fazla) maviyle, sadece ihtiyaç hali ise yeşil ile boyaması istenmiştir. Ardından her bir üyenin formu liderce değerlendirilerek üyeye dönüt verilmiştir. Lider ayrıca önceki oturumda ele alınan cep telefonunun kullanılmamasında

özen gösterilmesi gereken yerler veya zamanlarda kullanım olanlara vurgu yaparak farkındalık oluşturmaya çalışmıştır. Ardından lider tüm üyelere formun sağında yer alan cep telefonunun yoğun kullanıma neden olan vakitleri kaydırma sütununu doldurmalarını istemiştir. Lider üyelere bu kısmı doldururken şunları ifade etmiştir: “Bu kısımda bir önceki sütunda doldurduğunuz rutin gündelik işleri dikkate alarak cep telefonlarınızı yoğun olarak kullandığınız vakitleri sağ sütunda öyle yerlere koyun ki hem cep telefonunuzu kullanacak zamanınız azalsın hem de bazı uygulamalara ayrılan süreyi kısma çalışın veya yoğun kullanımınızın olduğu yerlere öyle gündelik işler koyun ki cep telefonunuzu kullanma zamanınız azalsın. Lütfen bunu yaparken uygulama ihtimali yüksek olacak değiştirmeler, vakit veya eylem kayırmaları yapın.” Lider tüm üyeler doldurduktan sonra üyelere yaptıkları değişimleri gruba okumalarını istemiş ve cesaretlendirici dönütler vermiştir. Ardından benzer uygulamayı hafta sonu yapmaları istenmiştir. Lider son olarak üyelere ev ödevi olarak akıllı cep telefonu kullanma kılavuzu taslak form’unu vermiş ve oturumu sonlandırmıştır.

## **10. Oturum (Gizli ve Saklı Kullanımın Olumsuz Sonuçlarının Farkına Varabilme)**

### **Hedefler**

1. Akıllı cep telefonunun gizli ve saklı kullanımının olumsuz sonuçlarının farkına varabilme.

### **Süreç**

Lider üyelere dokuzuncu oturumdan bu yana nasıl oldukları sorduktan sonra dokuzuncu oturumu kısaca özetlemiş, dokuzuncu oturumda verilen ödev üzerinde durduktan sonra 10. oturumda neler yapılacağına dair bilgilendirme yapmıştır. Lider ardından bir nevi önleyici rehberlik bağlamında akıllı cep telefonunun gizli ve saklı kullanımının olumsuz sonuçlarının farkına varabilmeyi amaçlayan senaryoları üyelere dağıtmıştır. Tüm üyelere öncelikle senaryoyu sessiz bir biçimde okumaları istenmiştir. Ardından senaryoda yer alan karakterleri oynamak üzere gönüllü üyelere başlayarak senaryolar oynanmaya başlamıştır. Lider özellikle hassas yerlerde müdahalede bulunarak o rolü oynayan üyede ve diğer tüm grup üyelerinde farkındalık oluşturmaya çalışmıştır. Lider özellikle akıllı cep telefonunu gizli bir biçimde kullanan öğrenciyi oynayan üyeye daha fazla müdahalede bulunarak o öğrencinin gizli kullanımlarının sonucu ortaya çıkan durumları hem oynayan üyenin hem de diğer grup üyelerinin daha iyi analiz edebilmeleri adına dikkat çekmeye çalışmıştır. Tüm üyelere

özellikle bu rol için düşüncelerini ve duygularını paylaşmaları istenmiş ve lider de bu duygu ve düşüncelere dönütler vermiştir. Lider ardından elindeki gizli, saklı şekilde akıllı cep telefonu kullanmanın sakıncalarını içeren formu öğrencilere vermiştir. Ardından sesli bir şekilde gruba okumuş, her bir madde için itirazı veya eklemesi olanın olup olmadığı sormuş ve tüm maddeleri okuduktan sonra üyelere maddeler üzerine yorumlarını almıştır. Ardından lider oturuma ilişkin bir özetleme yaptıktan sonra oturumu sonlandırmıştır.

### **11. Oturum (Vedalaşma)**

#### **Hedefler**

1. Gruptan ayrılabilme
2. Her üyenin kişisel amaçlarını değerlendirmesi.
3. Gruptan sonra akıllı cep telefonu kullanımına ilişkin hedeflerini belirleyebilme.

#### **Süreç**

Lider 11. oturumda bir önceki oturumdan bu yana nasıl olduklarını sorduktan sonra 10. oturumu kısaca özetlemiş ve bu son oturumda neler yapılacağından bahsetmiştir. Lider üyelere önceki oturumlardan kısaca bahsettikten sonra üyelere nasıl bir yaşantı geçirdiklerini paylaşmalarını istemiştir. Üyeler aynı zamanda bu psikoeğitim aracılığıyla nelerin değiştiğinden, neler kazandıklarından bahsetmişlerdir. Lider her bir üyenin yaşantılarına ilişkin gözlemlerini de katarak dönüt vermiştir. Ardından lider üyelere ikram olarak getirilen malzemeleri vererek sohbet havasında üyelere konuşarak tüm üyelere katılımlarından dolayı teşekkür etmiştir. Sonra son test verilerini elde etmek adına ölçekleri üyelere vermiş ve tüm üyeler ölçeklerini doldurmuşlardır. Lider tüm doldurma işlemlerinin tamamlanmasından sonra vedalaşma konuşması yapıp oturumu sonlandırmıştır.

#### **3.5.1.1.2. Plasebo grubunun oturumlarının hazırlanılması**

Plasebo grubu için hazırlanan oturumlar, haftada bir kez olacak biçimde beş haftalık bir sürece yayılmış beş oturumluk bir grup rehberlik programı olarak hazırlanmıştır. Oturumlar 35-40 dakika şeklinde kısa süreli olarak gerçekleştirilmiştir. Bu beş oturumluk grup rehberliği çalışmasında öğrencilere verimli ders çalışma üzerine

bilgiler aktarılmıştır. Oturumlarda rol oynama veya herhangi özel bir teknik uygulanmamıştır. Hazırlanan beş oturumun içeriği ise şu şekildedir:

### **1. Oturum**

Bu oturumun başında öncelikle grup üyeleriyle tanışma yapılmıştır. Ardından grup üyelerinden sırasıyla “*Ders, Ders Çalışma, Hazırbulunuşluk ve Verimli Ders Çalışma*” kavramları hakkında neler düşündüklerini gruba aktarmaları istenmiştir. Tüm üyelere her bir kavramın kendi yaşamlarında kendileri için ne ifade ettiğini açıklamaları istenmiştir. Oturumdan çıktıktan sonra her bir üyeden bu kavramlar üzerine düşünceleri istenmiştir.

### **2. Oturum**

Bu oturumda ise önceki oturum kısaca özetlendikten sonra grup üyelerinden hedef-amaç kavramları hakkında neler düşündüklerini gruba ifade etmeleri istenmiştir. Ardından üyelere hedeflerim formu verilmiştir. Üyelerden hedeflerini kendilerine verilen formlara yazmalarını istenmiştir. Tüm üyeler hedeflerini gruba okumuştur. Her bir üyeden yazdığı hedeflerini belirlerken etkili olan önceliklerden ve bu hedeflere ulaşmaya ilişkin gayretlerinin olup olmadığından varsa neler olduğundan gruba bahsetmeleri istenmiştir.

### **3. Oturum**

Bu oturumda önceki oturum kısaca özetlendikten sonra grup üyelerinden öğrenme kavramı hakkında görüşlerini gruba açıklamaları istenmiştir. Ardından öğrencilere öğrenme stilleri testi verilmiştir. Tüm üyeler testi doldurduktan sonra en çok puanı hangi öğrenme stilinden aldıklarını gruba belirtmişlerdir. Grup lideri üyelere A4 kağıdı vermiş ve tüm üyelere ders çalışma biçimlerini kağıda yazmalarını istemiştir. Grup lideri ardından herbir öğrenme stiline ilişkin ders çalışma biçimleri hakkındaki formu üyelere okumuştur. Son olarak lider üyelere test sonucu ortaya çıkan öğrenme stillerini dikkate alarak kendi yazmış oldukları ders çalışma biçimleri ile liderin okumuş olduğu ders çalışma biçimlerini karşılaştırmaları ve buna ilişkin düşüncelerini de gruba paylaşmalarını istenmiştir.

#### 4. Oturum

Bu oturumda önceki oturum kısaca özetlendikten sonra grup üyelerinden hafıza/bellek kavramları hakkındaki bilgilerini paylaşmaları istenmiştir. Ardından grup lideri bellek ve bellek türlerine ilişkin formu üyelere dağıtmıştır. Dağıtılan form üzerinde üyelere açıklamalarda bulunulmuştur. Daha sonra üyelere sırasıyla etkin dinleme (İFİKAN) ve etkin okuma (İSOAT) metotları hakkında bilgi olan formlar verilmiş ve her iki form üzerinde grup üyeleriyle konuşulmuştur.

#### 5. Oturum

Son oturumda ilk olarak önceki oturum kısaca özetlendikten sonra üyelere son oturumun zaman ve verimli kullanımı üzerine olacağı söylenmiştir. Ardından üyelere zamanın öneminden bahseden sözlerden oluşan form dağıtılmış ve her bir söz üzerine grup üyelerinden fikir beyan etmeleri istenmiştir. Ardından lider üyelere hem hafta içi hem de hafta sonunu içeren 24 saatlik zaman çizelgesini vermiştir. Bunlara rutin bir hafta içi ile rutin bir hafta sonlarını yazmalarını istenmiştir. Her bir forma lider ders veya ders çalışmaya ayrılan zamanlar ve diğer zamanları oranlayarak üyelere bildirimlerde bulunmuştur.

#### 3.5.1.2. Grup Üyelerinin Belirlenmesi

Bu çalışmada grup üyelerinin belirlenmesinde bazı kriterler dikkate alınmıştır. Sınıf düzeyi olarak 10. sınıflar seçilmiştir. Bu seçimin yapılmasında, 12. sınıfların üniversiteye giriş için gerekli olan sınavlara hazırlanıyor olmaları, dokuzuncu sınıfların ise ortaöğretime yeni başlamış olmalarından kaynaklı uyum sorunlarının olabilmesi, 11. sınıflar için ise üniversite sınavlarının hemen öncesinde olması gibi bazı nedenler etkili olmuştur. Bu bağlamda okulun 10. sınıf öğrencilerinden veriler toplanmıştır. Veriler toplanmadan önce ise Elazığ Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmış, alınan izinler okul yönetimiyle paylaşılarak gerekli izinler sağlanmıştır. Araştırmada uygulamanın yapılma amacı öğrencilere açıklanmış ve geliştirilen ölçme aracı araştırmacı tarafından öğrencilere uygulanmıştır. Veri toplama aracına uygulamadan sonraki aşamada yer alan deneysel çalışma aşamasına gönüllü katılımcı olup olmayacaklarını belirtmeleri istenmiştir. Uygulama sonucunda ortalaması 49,1 standart

sapması 19,2 olmak üzere 112'si erkek, 121'i kız olmak üzere toplamda 233 kişiden veri toplanmıştır. Katılımcıların gruplara alınmasında üç koşul aranmıştır: 1. Ort +1Ss puan ve üzeri olması, 2. Katılımcının gönüllü olması, 3. Katılımcının veli izninin olması.

**Tablo 3.** Deneysel Çalışmadaki Gruplar İçin Üye Belirlemek Adına Toplanan Verilerin Betimsel İstatistikleri

		n	En düşük	En yüksek	Ortalama	Standart Sapma
Erkek	ACTPKÖ	112	19	84	44,7	17,6
Kız	ACTPKÖ	121	19	88	53,3	19,7
Toplam	ACTPKÖ	233	19	88	49,1	19,2

Deneysel grupları belirlemek için yapılan veri toplama işlemi sonucunda ortalama + 1 standart sapma ve üzeri puana sahip olan 57 öğrenci belirlenmiştir. Bu öğrencilerden 8 tanesinin gönüllü olmadığı, 4'ünün ise veli izninin olumsuz olması nedeniyle istenen üç şartı sağlayan 11'i erkek 34'ü kız olmak üzere 45 öğrenci kalmıştır. Gerekli şartları taşıyan katılımcıların seçimi için her gruba onar katılımcı olacak şekilde kura çekilmiştir. Bu şekilde deney, plasebo ve kontrol grupları oluşturulmuştur.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın bulgularına yer verilmiştir. Bulgularda sırasıyla; odak grup görüşmeleri ile bireysel görüşmelere ilişkin bulgular, ölçek geliştirme çalışmasının geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin bulgular, deneysel çalışmaya ilişkin bulgular ve son olarak ise psikoeğitim programının etkililiğine ilişkin öğrenci görüşlerine yönelik bulgular yer almaktadır.

### 4.1. Ergenlerle Yapılan Odak Grup Görüşmelerine İlişkin Bulgular

Odak grup görüşmesine katılan öğrencilerin bazıları aşırı, gereğinden fazla kullanımı bir problem olarak görürken çoğunluğu bu durumu bir problem olarak görmediğini belirtmiştir.

**Tablo 4.** Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlili Kullanmalarına Neden Olan Faktörlere İlişkin Görüşleri

Alt temalar	Neden olan faktörler (Kodlar)	f
<b>(i) Kontrol becerisine ilişkin faktörler</b>	Öz kontrolün düşük olması	14
	Merak	11
	Zihinsel baskı	5
<b>(ii) Zaman geçirmeye ilgili faktörler</b>	Can sıkıntısı	12
<b>(iii) Sosyal yaşama ilişkin faktörler</b>	Yalnızlık	7
<b>(iv) Aileye ilişkin faktörler</b>	Aile içi sohbetlerin az olması	8
	Karşı cinsle olan ilişkiler	4
<b>(v) Etkileşimde olma arzusu</b>	Sürekli iletişimde olma arzusu	2
	Dedikodu yapma isteği	2
	Okulda derslerin sıkıcı olması	6
<b>(vi) Okula ilişkin faktörler</b>	Telefonla ilgilenmenin dışarıya çıkmaktan daha çekici olması	5
	Uygulamaların teşvik edici mesajları	1
	Operatörlerin cazip kampanyaları	1

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanmalarına neden olan faktörler temasına bağlı olarak oluşturulan (i) kontrol becerisine ilişkin faktörler, (ii) zaman geçirmeye ilgili faktörler, (iii) sosyal yaşama ilişkin faktörler, (iv) aileye ilişkin

faktörler, (v) etkileşimde olma arzusu, (vi) okula ilişkin faktörler ve (vii) akıllı cep telefonuna ilişkin faktörler alt temaları ve kodlar Tablo 4'te verilmiştir.

Kontrol becerisine ilişkin faktörler alt temasında ise ergenler sırasıyla *öz kontrolün düşük olması, merak ve zihinsel baskı* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Ergenlerin bu faktörlere ilişkin ifadeleri şu şekildedir:

Ö6: *Oyun oynarken oluyordu. Çok kaptırıyorum kendimi 5 dakika daha 10 dakika daha...*

Ö9: *Sadece bir şey varsa meraktan o konu bitene kadar kalkamıyorum...*

Ö2: *Ders çalışırken aklıma geliyor çoğunlukla. Okulda olmuyor ama evde ders çalışacağım zaman hemen aklıma geliyor...*

Ö11: *Şu an aklıma geliyor mesela...*

Ergenler, *zaman geçirmeyle ilgili faktörler* alt temasında can sıkıntısı faktörünü belirtmişlerdir. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

Ö10: *Tek kalınca bir de canım sıkılınca...*

Ö12: *Çok canım sıkılıyor. Ne yapayım cep telefonu ilaç gibi geliyor. . .*

Ö3: *Derste insan sıkılınca arkaya gidip telefonla oynuyor, o yüzden kaç kere yakalandım...*

Sosyal yaşama ilişkin faktörler alt temasında ise ergenler, *yalnızlığa* vurgu yapmışlardır. Buna ilişkin ifadeleri şu şekildedir:

Ö3: *Bir de evdeyken öyle kimse olmuyor odamda yalnızım, elimde telefon saatlerce. Bazen elimdeyken uyuyorum...*

Ö7: *Hocam yalnız kalınca kendimi yalnız hissediyorum, cep telefonuyla uğraşırım, ona ihtiyacım olduğunu hissederim...*

Aileye ilişkin faktörler alt temasında ise ergenler, *aile içi sohbetlerin az olması* vurgu yapmışlardır. Buna ilişkin ifadeleri şu şekildedir:

Ö7: *Annem benimle daha fazla konuşsa Yani annem abim genellikle telefonla uğraşıyoruz ev çok sessiz ya...*



Ö13: *Evde konuşacak muhabbet edecek kimse yok. Zaten birini aradığımda bir saat bir buçuk saat konuşuyorum...*

Etkileşimde olma arzusu alt temasında ise ergenler, sırasıyla *karşı cinsle olan ilişkiler, sürekli iletişimde olma arzusu ve dedikodu yapma isteği* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Ergenlerin bu faktörlere ilişkin ifadeleri şu şekildedir:

Ö14: *Doğru söylemek gerekirse birçoğumuzun erkek arkadaşı sevgilisi var. Konuşuyoruz sürekli arkadaşlarımızla haberleşiriz...*

Ö17: *Mesela hocam 6 7 tane benim de hesabım var mesela. Bir tanesi hepsinde de çok kişi olduğu için mesela. Snapchat de 200 kişiyi takip ediyorum. Diyelim hocam 200 değil de 60 kişi takip ediyorum 60 kişi snap attı. Hocam onları tek tek inceliyorum. Diyelim ki bunu bitirdim ya hepsini. Bunu bitirirken zaman geçmiş diğerlerinden yine birşey yazmışlar tekrar oraya dönüyorum...*

Ö10: *Benim dedikodu ihtiyacımı karşılıyor...*

Okula ilişkin faktörler alt temasında ise ergenler, *okulda derslerin sıkıcı olmasına* vurgu yapmışlardır. Buna ilişkin ifadeleri şu şekildedir:

Ö5: *Dersi hocalar öyle bir anlatıyor ki içim geçiyor. Çok canım sıkılıyor yani. Yatınca hocalar kızıyor. Kafanı kaldır diyor. Ben de yatmamak için ilgilenmem gereken telefonu çıkarıyorum...*

Akıllı cep telefonuna ilişkin faktörler alt temasında ise ergenler, sırasıyla *uygulamaların telefonla ilgilenmenin dışarıya çıkmaktan daha çekici olması, teşvik edici mesajları ve operatörlerin cazip kampanyaları* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Ergenlerin bu faktörlere ilişkin ifadeleri şu şekildedir:

Ö15: *Telefonda şöyle bir şey var. Facebook grupları var. Ben gruplarda daha çok takılıyorum. İşte benim de grubum vardı. Hep, sürekli bakarım onlara bakmayınca bana hemen mesaj gelir ilgilen diye. Bende de zorunluluk gibi birşey oldu...*

Ö4: *Çok yani 10 saat falan kullanıyorum neredeyse aktif olarak. Ne bileyim genellikle bazen derslerim çok aksıyor. Program falan yaptık o saat*

*aralıklarında genellikle zaten telefonla oynuyorum. Çok aksıyor ya günlük işlerim de, mesela dışarı falan çıkamıyorum. Dışarı çıkmak yerine çoğu zaman telefonla oynuyorum, odama kapanıyorum...*

Ö11: *Operatörlerin öyle çekici kampanyaları oluyor ki, sanki sürekli cep telefonunda kalın diyorlar...*



**Tablo 5.** Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlili Kullanmalarına Bağlı Ortaya Çıkan Olumsuz Sonuçlara İlişkin Görüşleri

Alt temalar	Ortaya çıkan olumsuz sonuçlar (Kodlar)	f
<b>(i) Akademik yaşamla ilgili sonuçlar</b>	Notların düşmesi	14
	Akademik erteleme	13
	Sınıf içi sanal aylaklık	10
	Akademik işlerini (ders çalışma, test çözme vb) yapmama	9
	Öğretmenle çatışma	7
	Sınıfta kalma tehlikesi	1
	Verimsiz ders çalışma	1
	<b>(ii) Gündelik yaşanan diğer olumsuz sonuçlar</b>	Gündelik işlerde erteleme
Gizli saklı kullanma		8
Finansal problemler		6
Trafikte riskli durumlar		5
Yemek yemeyi aksatma		5
Zamanı verimsiz kullanma		4
Pişmanlık		1
<b>(iii) Aileyle ilgili sonuçlar</b>	Aile üyeleriyle çatışma	12
	Aile içi iletişim eksikliği	10
	Aile üyeleriyle aynı ortamda pek bulunmama	6
<b>(iv) Sağlıkla ilgili sonuçlar</b>	Uyku kalitesinin düşmesi	11
	Boyun ağrısı	5
	Kulak çınlaması	3
	Göz kuruluğu	3
	Baş ağrısı	3
	İşitmede problem	3
	Yüz yanması	2
	Farkında olmadan fazla yeme	1
	Lavabo ihtiyaçlarını geciktirme	1
<b>(v) İletişim ve ilişkilerle ilgili sonuçlar</b>	Akraba ziyaretlerine gitmeme	7
	Arkadaş ilişkilerinde olumsuzluk	5
	Yalan söyleme	4
	Phubbing (Mobil Kabalık)	3
	Randevulara/buluşmalara gecikme	2

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanmalarına bağlı ortaya çıkan olumsuz sonuçlar temasına bağlı olarak oluşturulan (i) akademik yaşamla ilgili sonuçlar, (ii) gündelik yaşanan diğer olumsuz sonuçlar, (iii) aileyle ilgili sonuçlar, (iv)

sağlıkla ilgili sonuçlar ve (v) iletişim ve ilişkilerle ilgili sonuçlar alt temaları ve kodlar Tablo 5'te verilmiştir.

*Akademik yaşamla ilgili sonuçlar alt temasında ise ergenler sırasıyla notların düşmesi, akademik erteleme, sınıf içi sanal aylaklık, akademik işlerini (ders çalışma, test çözme vb) yapmama, öğretmenle çatışma, verimsiz ders çalışma ve sınıfta kalma tehlikesi faktörlerine vurgu yapmışlardır. Ergenlerin bu faktörlere ilişkin ifadeleri şu şekildedir:*

Ö2: *Dün ben hiç bırakamayacağımı düşünüyordum. Ben geceleri mesela hiç uyumuyorum. Geçen gün notlar açıklandı, notlarıma bakıyorum yani psikolojikmen çöktüm...*

Ö8: *Performans ödevlerini geciktiriyorum...*

Ö10: *Öğretmen ders anlatırken cep telefonumla ilgileniyorum, birşeyler kaçırmış mıyım diye...*

Ö18: *Mesela ders çalışırken derse geçmeden son bir kere daha bakıp çıkarım diyorum bakıyorum saat yediye gelecek mesela 10 dakika var diyorum tam yedide bırakırım telefonu derse geçerim saat 7 oluyor. Tam 15 dakika sonra bırakırım, sonra çeyrek geçe oluyor, sonra yarım saat oluyor. Bakıyorum zaten saat geçti kitabı bırak telefona devam...*

Ö14: *Ben yaşadım sınıf içinde çok kullanıyordum, hocam kızdı. Biraz aramız bozuldu gibi...*

Ö7: *Ben bugün bütün gün boyunca Snapchat, dönem bitti not derdine girdim, sınıfta kalabilirim...*

Ö12: *Ders çalışırken yanımda telefon tabiki de. Biraz çalışıyorum hemen elim telefonda, ama bişey diyeyim mi hocam, ders çalışırken de aklımda oluyor bu telefon...*

*Gündelik yaşanan diğer olumsuz sonuçlar alt temasında ise ergenler sırasıyla gündelik işlerde erteleme, gizli saklı kullanma, finansal problemler, yemek yemeyi aksatma, trafikte riskli durumlar, zamanı verimsiz kullanma ve pişmanlık faktörlerine vurgu yapmışlardır. Ergenlerin bu faktörlere ilişkin ifadeleri şu şekildedir:*

Ö9: *Günlük programlarımda aksama oluyor. Zamanla ilgili sıkıntı yaşıyorum...*

- Ö1: *Annem artık sana o telefonu vermeyeceğim dedi. O zaman da gizli gizli kullandım. Yatağında yatıyormuş gibi yapıyordum. Aslında telefonla oynuyordum yani. Yani hiç dayanmam telefonsuz duramam...*
- Ö13: *Ben de psikolojik olarak oluyor. Bir şey yapacaklarmış gibi her dakika saklıyorum...*
- Ö14: *50 liralık fatura her ay 100 lira geliyordu. Annem en sonunda yeter dedi. Hattımı değiştirdim. Şimdi böyle kaldım...*
- Ö18: *Bazen annem ona kızıyor, bir de tek işte bir yemek saatlerinde erteleme yapıyorum. Ona biraz kızıyor...*
- Ö5: *Minibüsün aynası kafama çarptı benim mesela...*
- Ö17: *Telefona mesaj yazıyordum, o sırada farketmeden direğe çarptım...*
- Ö6: *Bana araba çarpacaktı...*
- Ö5: *Bugün içinde yapacaklarımı yaparım ama, geç saate kalır sıkıştırıyorum programı...*
- Ö15: *Bazen şu telefonla geçen zamanımı derse verseydim diyorum hocam...*

Ergenler, aileyle ilgili sonuçlar alt temasında en fazla aile üyeleriyle çatışma faktörünü belirtmişlerdir. Daha sonra ise sırasıyla aile içi iletişim eksikliği ve aile üyeleriyle aynı ortamda pek bulunmama faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

- Ö6: *Benim de işlerim aksıyor. Ailemle olan ilişkilerim bozuluyor. Ailem çok fazla kullandığımı söylüyor...*
- Ö10: *Denedim telefonu kapattım, interneti kapattım en son oraya koydum. 10 dakika sonra tekrar internet'i açtım baktım böyle olmuyor. Derslerim kötü baktım. Babam dedi ver telefonunu. Verirken de biraz problem çıkardım...*
- Ö2: *Okuldan eve gelince kendimi odama atıyorum. Cep telefonumu alıyorum, şarj aletiyle priz yanına, içerde ne oluyor pek haberim olmuyor...*
- Ö12: *Ben zaten o ev ziyaretlerine falan katılmıyorum. Ailem dışarı çıkıyor...*
- Ö15: *Akşam olunca evde annem bir yerde, babam bir yerde ben de odamda telefonla uğraşıyorum işte...*

Sağlıkla ilgili sonuçlar alt temasında ise ergenler sırasıyla uyku kalitesinin düşmesi, boyun ağrısı, kulak çınlaması, göz kuruluğu, baş ağrısı, işitmede problem, yüz

yanması, farkında olmadan fazla yeme ve lavabo ihtiyaçlarını geciktirme faktörlerine vurgu yapmışlardır. Ergenlerin bu faktörlere ilişkin ifadeleri şu şekildedir:

Ö5: *Şimdi benim bildiğim saatleri arkadaşlar bilir. Mesela biz OSM oynuyoruz en son saat kaçta girdiğini yazıyor. Geçen arkadaşlar diyor: “Saat ikide neden girdin?” yatmıyorum genellikle...*

Ö7: *Kulaklarım çınlıyor, başım ağrıyor, bazen de çok konuşunca yüzüm yanıyor gibi oluyor mesela...*

Ö10: *Bir de dediğim gibi telefonu çok kullanıyorum. Kulağымda falan çınlama oluyor, sağlık sorunları oluyor...*

Ö15: *Tuvalete gitmeyeceğiz, tutacağız...*

Ö9: *Cep telefonu kullanırken farketmeden fast foodları götürüyorum fazla fazla...*

Ö17: *Telefonla müzik dinleyince yüksek sesle bazen evde annemlerin dediğini anlamıyorum. Kulağım da çınlıyor, biraz da başım ağrıyor...*

Ö11: *Karanlıkta odamda saatlerce telefonu karıştırmaktan gözüm kuruyor, bir de kapatıp açınca acıyor biraz. Başım da ağrıyor. Sabah kalktığımda da gözlerim acıyor...*

*İletişim ve ilişkilerle ilgili sonuçlar alt temasında ise ergenler sırasıyla akraba ziyaretlerine gitmeme, arkadaş ilişkilerinde olumsuzluk, yalan söyleme, phubbing ve randevulara/buluşmalara gecikme faktörlerine vurgu yapmışlardır. Ergenlerin bu faktörlere ilişkin ifadeleri şu şekildedir:*

Ö6: *Ben arkadaşlarımla her yere giderim, öyle kaçırmam ama aile gezmelerine gitmem...*

Ö18: *Çoğunlukla işlerimi aksatıyor, derslerimi etkiliyor. Çevremdekilerle, arkadaşlarla ilişkilerimi etkiliyor problem o yüzden...*

Ö8: *Annem diyor ders çalış, ben diyorum çalışıyorum ama telefonla oynuyorum...*

Ö1: *Birisiyle konuşurken aklıma telefon geldiği zaman o kişinin söylediğini odaklanamıyorum. Telefonla uğraşırken sorulan sorulara evet evet evet diye cevap veriyorum, gözüm telefonda oluyor...*

Ö13: *Mesela benim gideceğim bir yer var 10 dakikaya evden çıkmama diyelim ki 5 dakika oynayayım diyorum alıyorum elime telefonu. Telefona bakarken zamanın nasıl geçtiğini bilemediğim için bırakamıyorum. Zaman geçip gidiyor. Genellikle evden çıkmadan önce oluyor, gideceğim yere sürekli gecikiyorum...*

**Tablo 6.** Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlı Kullanmalarını Azaltmaya Yönelik Önerileri

Alt temalar	Öneriler (Kodlar)	f
(i)Okula İlişkin Öneriler	Okullarda aktivitelerin artması	8
	Öğretmenlerin dersleri ilgi çekici şekilde anlatması	8
	Okullarda spor salonlarının olması	2
(ii) Aileye ve Akrabaya İlişkin Öneriler	Akraba ve aile iletişimlerinin artması	9
	Ailenin yanında olması	1
(iii)Cep Telefonlarının İçeriğine İlişkin Öneriler	Uygulamaların silinmesi	4
	İnternet hızı yavaşlamalı	3
(iv)Arkadaş İlişkilerine İlişkin Öneriler	Arkadaşların sürekli yanında olması	2
	Sevgili olmaması	2
(v) Diğer Öneriler	Kendimize hayır diyebilme	2
	İstenilen kitapların olması	1

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlı kullanmalarını azaltmaya yönelik önerileri temasına bağılı olarak oluşturulan (i) okula ilişkin öneriler, (ii) aileye ve akrabaya ilişkin öneriler, (iii) cep telefonlarının içeriğine ilişkin öneriler, (iv) arkadaş ilişkilerine ilişkin öneriler ve (v) diğeri öneriler alt temaları ve kodlar Tablo 6'da verilmiştir.

Ergenler, okula ilişkin öneriler alt temasında en fazla *okullarda aktivitelerin artması* ve *öğretmenlerin dersleri ilgi çekici şekilde anlatması* faktörlerini belirtmişlerdir. Daha sonra ise *okullarda spor salonlarının olması* faktörüne vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

Ö12: *Okullar biraz da eğlenceli yapsalar, bence telefona gerek...*

Ö17: *Okullarda mesela spor aktiviteleri fazla olsa mesela...*

Ö5: *Hocam mesela edebiyat öğretmenimiz bir ders anlatıyor. Kopuyorum zaten. Ama böyle biraz farklı şekilde anlatsa herhalde telefonla değil dersle ilgilenirim...*

Ö13: *Hocam müdür beye de söyledik arkadaşlarla okulun şu arsasına bir futbol sahası yapın diye. Öyle olsa vaktimizi sporla geçirsek telefona zaman kalmaz zaten...*

Aileye ve akrabaya ilişkin öneriler alt temasında ise ergenler sırasıyla *akraba ve aile iletişimlerinin artması* ve *ailenin yanında olması* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Ergenlerin bu faktörlere ilişkin ifadeleri şu şekildedir:

Ö7: *Onlar benimle konuşsa zaten telefona ihtiyacım kalmaz...*

Ö15: *Benim de aynı ev boş işte. Ailem gelseydi bırakırdım...*

Cep telefonlarının içeriğine ilişkin öneriler alt temasında ise ergenler *internet hızı yavaşlamalı* ve *uygulamaların silinmesi* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Ergenlerin bu faktörlere ilişkin ifadeleri şu şekildedir:

Ö16: *İnternet hızı yavaşlarsa olabilir...*

Ö11: *Telefona format atsak bırakırım. Her şeyi silsek ilgilenecek bir şey kalmaz. Whatsapp'a giremem Facebook'a giremem...*

Arkadaş ilişkilerine ilişkin öneriler alt temasında ise ergenler *arkadaşların sürekli yanında olması* ve *sevgili olmaması* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Ergenlerin bu faktörlere ilişkin ifadeleri şu şekildedir:

Ö4: *Bir arkadaşım var mesela ailem onu evlatlık edinirse, o da olsa telefonu bırakırım...*

Ö13: *Sürekli arkadaşlarımız yanımızda olsa, sürekli bir şeyler yapsak, hiç boş durmasak. . .*

Ö10: *Hocam bir de sevgili olmayı olmamalı...*

Diğer öneriler alt temasında ise ergenler *kendimize hayır diyebilme* ve *istenilen kitapların olması* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Ergenlerin bu faktörlere ilişkin ifadeleri şu şekildedir:



Ö9: *Bir de istediğim kitaplar olursa bırakırım ya atarım telefonu...*

Ö5: *Kendilerine hayır demeyi bilmeliler...*

#### 4.2. Velilerle Yapılan Bireysel Görüşmelerine İlişkin Bulgular

Görüşme yapılan veliler, çocuklarının cep telefonlarını aşırı, gereğinden fazla kullanmalarını bir problem olarak görmediklerini belirtmişlerdir. Velilerin kendilerinde ise iki veli bunun problem olarak gördüğünü diğer üç velinin ise ancak çocuklarının akademik başarılarının düştüğünü gördükten sonra bunun bir problem olduğunu fark ettiklerini ifade etmişlerdir.

**Tablo 7.** Velilerin Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlili Kullanmalarına Neden Olan Faktörlere İlişkin Görüşleri

Alt temalar	Neden olan faktörler (Kodlar)	f
<b>(i) Zaman geçirmeyle ilgili faktörler</b>	Can sıkıntısı	4
	Oyun oynama isteği	4
	Serbest zaman geçirme aracı olarak görme	2
<b>(ii) Aileye ilişkin faktörler</b>	Ebeveynlerinden çekinmeme	3
	Ebeveynlerin telefon kullanımında kötü rol model olmaları	2
	Evde kuralsızlık	2
<b>(iii) Kontrol becerisiyle ilgili faktörler</b>	Aşırı kullanma	2
	Öz kontrolün düşük olması	2
<b>(iv) Etkileşimde olma arzusu</b>	Sanal gruplar	1
	Beğenilme arzusu	1

Velilerin ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanmalarına neden olan faktörler temasına bağlı olarak oluşturulan (i) zaman geçirmeyle ilgili faktörler, (ii) aileye ilişkin faktörler, (iii) kontrol becerisiyle ilgili faktörler ve (iv) etkileşimde olma arzusu alt temaları ve kodlar Tablo 7’de verilmiştir.

Veliler, zaman geçirmeyle ilgili nedenler alt temasında en fazla *can sıkıntısı* ve *oyun oynama isteği* faktörlerini belirtmişlerdir. Daha sonra ise *serbest zaman geçirme aracı olarak görme* faktörüne vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

V1: *Bunların hepsini zaten kullanıyor canı sıkılınca bilhassa Facebook’a çok giriyor. Daima oyunlar oynuyor telefonda arkadaşlarıyla sık sık böyle*

*videolar gönderiyorlar birbirlerine, yani boş şeyler film izlemeler daima bu şeylerle uğraşiyor zamanı çalıyor zamanını çalıyor telefon diyeyim...*

V4: *Sadece böyle boş zamanlarında. Bir bakıyorsun aldılar bir bakalım hele diye, devamı geliyor işte...*

Veliler, *aile ilgili nedenler* alt temasında en fazla *ebeveynlerinden çekinmeme* faktörünü belirtmişlerdir. Daha sonra ise *ebeveynlerin telefon kullanımında kötü rol model olmaları* ve *evde kuralsızlık* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

V2: *Tamamen hayattan kopmuş bir şekilde yaşıyor. Eve geldiği zaman ben şunu çok istiyorum; babaya bir saygı olsun bir edep olsun ama telefon elinde ayak ayak üzerine atmış, böyle içeriye baba mı giriyor anne mi giriyor asla hiç birşeyden haberi yok dünyadan haberi yok. . .*

V1: *Hiç elimden düşmüyor ama şöyle bir şey ben biraz mesulüm halkla ilişkim var bu yüzden ben mecburen telefon kullanmak zorundayım... Oğlum bana öyle diyor anne hep yapacağın yemekler hayalinde kalıyor yapamıyorsun niye çünkü telefon yüzünden...*

V3: *Yok kuralımız yok. Kural koysak da uymayacak ki...*

Veliler, *kontrol becerisiyle ilgili nedenler* alt temasında *aşırı kullanma* ve *öz kontrolün düşük olması* faktörlerini belirtmişlerdir. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

V3: *Telefonla banyoya giriyor, çok afedersin lavaboya telefonla giriyor. Telefon hayatımızda yani bizimle beraber yaşıyor...*

V2: *Öğrenci farkına varmıyor ve farkına varmadığı için sürekli telefonun üzerinde ona göre zaman az geçmişken aslında zamanın hepsi geçmiş oluyor, kendini tutamıyor yani...*

Veliler, *etkileşimde olma arzusu* alt temasında *sanal gruplar* ve *beğenilme arzusu* faktörlerini belirtmişlerdir. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

V5: *Whatsapp grupları oluşturulduğu için, sürekli arkadaşları ile konuşmaya geçtiği için zamanı tüketiyor...*

V3: *Fotoğraftır böyle güzel bir şeyler olsa paylaşıyorlar beğenilsin diye. Güzel bir söz, güzel bir şey arkadaşlarından beğeniyorlar yani...*

**Tablo 8.** Velilerin Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlerine Bağlı Ortaya Çıkan Olumsuz Sonuçlara İlişkin Görüşleri

Alt temalar	Ortaya çıkan olumsuz sonuçlar (Kodlar)	f
<b>(i) Aileyle ilgili sonuçlar</b>	Aile içi iletişim kopukluğu	4
	Aile içi tartışma	4
	Aile üyeleriyle beraber yemek yiyememe	3
	Anne babaya saygısızlık	2
<b>(ii) Sağlıkla ilgili sonuçlar</b>	Sabah uyanmada problem	3
	Uykusuzluk	2
	Boyun ağrısı	2
	Baş ağrısı	1
	Bel ağrısı	1
	İşitmede problem	1
	Parmak uyuşması	1
<b>(iii) İletişim ve ilişkilerle ilgili sonuçlar</b>	Yalnızlaşma	4
	Yüz yüze iletişimde sorun	2
	Akraba ziyaretlerine katılmama	2
	Misafirlere karşı saygısızlık	1
<b>(iv) Gündelik yaşanan diğer olumsuz sonuçlar</b>	Günlük işlerde aksama	4
	Finansal problemler	3
<b>(v) Akademik yaşamla ilgili sonuçlar</b>	Notlarda düşme/başarısızlık	4
	Ders çalışmaya vakit kalmaması	3

Velilerin ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlerine bağlı ortaya çıkan olumsuz sonuçlar temasına bağlı olarak oluşturulan (i) aileyle ilgili sonuçlar, (ii) sağlıkla ilgili sonuçlar (iii) iletişim ve ilişkiler ile ilgili sonuçlar, (iv) gündelik yaşanan diğer olumsuz sonuçlar ve (v) akademik yaşamla ilgili sonuçlar alt temaları ve kodlar Tablo 8’de verilmiştir.

Veliler, *aileyle ilgili sonuçlar* alt temasında en fazla *aile içi iletişim kopukluğu* ve *aile içi tartışma* faktörlerini belirtmişlerdir. Daha sonra ise *aile üyeleriyle beraber yemek yiyememe* ve *anne babaya saygısızlık* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

V5: *Yok yanımızda zaten oturmuyor. Diyorum Figen, Fatoş geldi hiç yüzünü görmüyoruz diyorum. Misafirsin gel biraz yanımda otur yarın gidiyorsun. Gelip hemen geri odaya bu telefon içindir. Belki telefonu olmasa yanımızda oturur...*

V1: *Hiç göz göze gelemiyoruz. Geldiğimiz anda hemen kavga başlıyor çünkü elinde telefon olduğu müddetçe gayet sinirli, mutlak birşeyler yarım kalmış ya oyunu yarım kalmış ya filmi yarım kalmış, birşeyler olmuş artık benim demek istediğim; ya Talha yemeğe geç demişimdir veya Talhacım kalk işte birşeyler yapalım dediğim anda yani Talha çok çok huy değiştirdi...*

V5: *Yani şöyle diyeyim kendisine su almaya bile üşeniyor, bizle yemek yemeye üşeniyor o derece...*

V1: *Yok, çok rahat bir çocuk olduğu için rahat rahat hareketler, çok rahat evin içinde baba olsun ben olayım sinirlensek dahi adam yine asla telefonundan vazgeçmiyor. O anki keyfinden vazgeçmez...*

Veliler, *sağlıkla ilgili sonuçlar* alt temasında en fazla *sabah uyanmada problem* faktörünü belirtmişlerdir. Daha sonra ise *sırasıyla uykusuzluk, boyun ağrısı, baş ağrısı, bel ağrısı, işitmede problem ve parmak uyuşması* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

V1: *Çok büyük problem yaşıyor, gece yatmıyor saat kaçlara kadar. Sabah saat 7. 30 da baba kalkıyor, hadi oğlum hadi oğlum hadi, kalkması mümkün değil. Hatta bugün saat 8 e çeyrek kala hazırlanması lazım, çıkmaları lazımken bugün çıkamadılar. Niye? Çünkü gece yattığında saat 4 olmuştu...*

V3: *Çok fazla hatta boynunda eğilme bile var. Çok fazla sırtı ağrıyor, bel ağrısı çok fazla çekiyor yani...*

V5: *Yani çok şiddetli baş ağrısı oluyor bazen...*

V1: *Telefonla çok konuşunca bazen kulakları zor duyuyor gibi, bağırمام gerekiyor...*

V4: *Mesaj yazarken parmaklarda uyuşma oluyor, bazen diyor bana...*

Veliler, *ilişkiler ile ilgili sonuçlar* alt temasında en fazla *sosyal hayattan kopukluk, yüz yüze iletişimde sorun, akraba ziyaretlerine katılmama ve yalnızlaşma*

faktörlerini belirtmişlerdir. Daha sonra ise *misafirlere karşı saygısızlık* faktörüne vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

V3: *Başka eklemek istediğim, düşünüyorum. Dışarıda bir sosyalleşmeleri kalmadı artık yani. Cep telefonuyla arkadaş olmuşlar artık...*

V4: *O bazen oluyor, konuşma yaparken aramızda böyle mesaja bakıyor, bir şeylere bakıyor...*

V1: *Hiçbir zaman için bir arkadaş ziyaretine, bir akraba ziyaretine asla gelmek istemez çünkü; evde kaldığı zaman telefonuyla daha baş başa daha mutlu daha huzurlu...*

V2: *Okula geç kalma değil de bize katılmama. Ortak konuşmamız gereken şeylerden bi haber. Oturuyor ama haberi yok, kendi başına takılıyor telefonla...*

V1: *Geçen gün misafirim geldi. Bundan bir ay önce. İstedim ki ben, misafirim oğlu da kendi yaşında, onunla alakadar olsun, onunla konuşsun hatta misafirim de o sebeple. Şöyle misafirim kardeşi, babası, annesi beraber geldiler arkadaşımın. İstedim ki onunla ilgilensin, konuşsun, beraber hemhal olsunlar fakat Talha kendi telefonunu kullanmaktan çocuğa asla zaman ayıramadı ve bir an gözüm içeriye daldı. Şöyle içeriye bir süzülüşümde baktım çocuk böyle suratını asmış o da öbür tarafa çekilmiş, o da öbür tarafta telefonla meşgul yani Talha'nın muhabbeti bu kadar...*

Veliler, *günderlik yaşanan diğer olumsuz sonuçlar* alt temasında sırasıyla *günderlik işlerde aksama* ve *finansal problemler* faktörlerini belirtmişlerdir. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

V4: *Cep telefonu olsun, bunlar olmasın olur mu öyle mutlaka var, onlar da var. Birçok işini erteliyor, yapmıyor...*

V3: *Evet Selim 10 GB internet kullanıyor yetmiyor, tekrardan faturaya yansıyor 50-60 liralık fatura 110-120 lirayı buluyor...*

Veliler, *akademik yaşamla ilgili sonuçlar* alt temasında sırasıyla *notlarda düşme/başarısızlık* ve *ders çalışmaya vakit kalmaması* faktörlerini belirtmişlerdir. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

V3: Ödevini bile yapmıyor ki telefonu var çünkü...

V1: Aynen benim yapacağım yemekler hayalimde kaldığı gibi, hep dersleri çalışması hayalinde kalıyor...

V4: Çok engelliyorum. Ben bu sene kursa gidiyorum, Esmâ tek kalıyor evde; televizyon, telefon. Bu sene dersleri düşmüş. Ben ne yapayım bilmiyorum...

V2: Sınav dönemlerinde ders çalışmadığı için gidip düşük alıyor sonra da üzülüyor. Sebebi de cep telefonuna takılması. Takılmasa çalışacak ama takılıyor...

**Tablo 9.** Velilerin Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlili Kullanmalarını Azaltmaya Yönelik Önerileri

Alt temalar	Öneriler (Kodlar)	f
(i) Aileye ilişkin öneriler	Ailenin cep telefonu kullanımına ilişkin kuralların olması	4
	Ebeveynin rol model olması	2
	Aile içi sohbet ortamının artması	1
(ii) Diğer öneriler	Cep telefonunun elinden alınması	3
	İnterneti kapatmak	2
	İşlevsel kullanım ile ilgili eğitimler	2
	Telefondan uzaklaştırılacak aktiviteler	2
	Telefon kullanımını için yaş sınırlaması (ehliyet gibi)	1

Velilerin ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanmalarını azaltmaya yönelik öneriler temasına bağlı olarak oluşturulan (i) aileyle ilgili öneriler ve (ii) diğer öneriler alt temaları ve kodlar Tablo 9’da verilmiştir.

Veliler, aileyle ilgili öneriler alt temasında en fazla ailenin cep telefonu kullanımına ilişkin kuralların olması önerisine vurgu yapmışlardır. Daha sonra ise ebeveynin rol model olması ve aile içi sohbet ortamının artması faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

V3: Daha önceden evet kuralımız vardı, ama şimdi kural kalktı. Kural olmalı ama olmadan olmuyor...

V5: Mesela anne baba telefonla oynarsa onlar da oynar. Sonuçta onlar bizi örnek alıyorlar...

V5: *Büyükler anne baba oturursa mesela bir sohbet olsa, çocuk zaten telefonla uğraşmaz ki o zaman...*

Veliler, *diğer öneriler* alt temasında en fazla *elinden alınması* önerisine vurgu yapmışlardır. Daha sonra ise sırasıyla *interneti kapatmak, telefondan uzaklaştıracak aktiviteler, işlevsel kullanımla ilgili eğitimler ve telefon kullanımı için yaş sınırlaması (ehliyet gibi)* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

V2: *Tamamiyle çözüm önerim elinden almak, saklamak...*

V5: *Bu internet kapatılmalı...*

V1: *Ama bizle misafirlige gelse ya da insan içine karışsa veya ne bileyim sportif aktiviteler falan yapsa zaten telefonu bu kadar çok kullanmaz...*

V5: *Kademeli bir yaklaşımla, yavaş yavaş çocuğu soğutarak yapılacak bir eğitim olabilir aslında. Gerektiği kadar kullanmayı öğrense yeter...*

V3: *Aynen ehliyet gibi liseler bittikten sonra çocuklara telefon verilseydi. Böyle bir yasa çıksaydı, ehliyet gibi gerçekten 18'den sonra olsa...*

#### **4.3. Rehber Öğretmenlerle Yapılan Bireysel Görüşmelere İlişkin Bulgular**

Rehber öğretmenlerle yapılan görüşmelerde, rehber öğretmenlerin tamamı öğrencilerin cep telefonlarını gereğinden fazla, aşırı kullanımlarını problem olarak görmedikleri görüşündeydiler. Rehber öğretmenlerin tamamının aynı zamanda bu durumun bir problem olduğu konusunda hemfikir oldukları belirlenmiştir.

**Tablo 10.** Rehber Öğretmenlerin Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlili Kullanmalarına Neden Olan Faktörlere İlişkin Görüşleri

Alt temalar	Neden olan faktörler (Kodlar)	f
<b>(i) Aile ile ilgili faktörler</b>	Ebeveynlerin cep telefonu kullanımında kötü rol model olması	4
	Aile içi iletişimin yetersiz olması	3
	Velilerin tutarsız davranması	2
	Ailelerin çocuklarının dışarıda sosyalleşmesine izin vermemesi	1
	Aile denetiminin az olması	1
	Aile içi sosyo-kültürel gelişmişliğin düşük olması	1
	Ailelerin ne yapacaklarını bilememeleri/acizlik	1
	Aileden uzak olma	1
	Ailenin dışarıya ilişkin güvenlik endişesi	1
<b>(ii) Kontrol becerisiyle ilgili faktörler</b>	Öz-kontrol becerilerinin düşük olması	4
	Aşırı kullanım	3
	Merak	3
<b>(iii) Zaman geçirmeye ilgili faktörler</b>	Can sıkıntısı	3
<b>(iv) Sosyal yaşama ilişkin faktörler</b>	Gerçek yaşamda arkadaş eksikliği	2
	İçe kapanık olma	2
<b>(v) Fiziki çevreyle ilgili faktörler</b>	Okulların fiziki ortamların yetersizliği	2
	Okul-ev harici sosyal mekanların azlığı	1
	Şehirlerin betonlaşması	1
<b>(vi) Etkileşimde olma arzusu</b>	Ergenin ön planda olmayı sevmesi	1
	Beğenilme arzusu	1
	Karşı cinsle olan ilişkiler	1
<b>(vii) Okula ilişkin faktörler</b>	Derslerin sıkıcı olması	2
<b>(viii) Cep telefonuna ilişkin faktörler</b>	Uygulamaların çekiciliği	1

Rehber öğretmenlerin ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanmalarına neden olan faktörler temasına bağlı olarak oluşturulan (i) aile ile ilgili faktörler, (ii) kontrol becerisiyle ilgili faktörler, (iii) kontrol becerisiyle ilgili faktörler, (iv) zaman geçirmeye ilgili faktörler, (v) sosyal yaşama ilişkin faktörler, (vi) fiziki çevreyle ilgili faktörler, (vii) etkileşimde olma arzusu, (viii) okula ilişkin faktörler ve (ix) cep telefonuna ilişkin faktörler alt temaları ve kodlar Tablo 10'da verilmiştir.

Rehber öğretmenler, *aile ile ilgili faktörler* alt temasında en fazla *ebeveynlerin cep telefonu kullanımında kötü rol model olması* faktörünü belirtmişlerdir. Daha sonra



ise sırasıyla *aile içi iletişimin yetersiz olması, velilerin tutarsız davranması, ailelerin çocuklarının dışarıda sosyalleşmesine izin vermemesi, aile denetiminin az olması, aile içi sosyo-kültürel gelişmişliğin düşük olması, ailelerin ne yapacaklarını bilememeleri/acizlik, aileden uzak olma ve ailenin dışarıya ilişkin güvenlik endişesi* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ5: *Onları da suçlamak biraz yanlış; artık evde, işte, annede, babada var kötü örnek oluyorlar çocuklarına...*

RÖ1: *Anne de var cep telefonu, baba da var, çocuklar da var. Normal birlikte yapılan aktiviteler bittiğinde herkesin eli sürekli cep telefonuna gidiyor; çünkü sürekli mesajlar yağmur oluyor kim ne paylaşmış, ne yapmış diye. Maalesef yani harcanan zaman itibariyle ben bunun ciddi sıkıntı olduğunu düşünüyorum...*

RÖ4: *Ama bazen şu da var veliler çocukları görüyor ama kendilerini görmüyorlar. O da bir sıkıntı baba bir telefonda, anne bir telefonda, çocuk bir telefonda...*

RÖ6: *Veliler, hani öğrenci farklı şeylere kaymasın diye ya da gözümüzün önünde dursun diye telefon ya da benzeri aletler veriyor öğrencilerin ellerine...*

RÖ2: *Aslında belki de sıkıntı oradadır, ailenin denetimsiz hareket etmesinden...*

RÖ4: *Tabi tabi çünkü az önce dediğim şey de var örneğin ailece oturup yemek yiyememe, bir meyveyi yiyememe, bir çay içmeme bunlar da sorunun nedenleri...*

RÖ3: *Yok mu sanki veliler teslim olmuş gibiler, yani veliler teslimiyet içerisindedir. Yani biraz aciz kalmışlar bu işte...*

RÖ2: *Pansiyon öğrencilerinin aileden uzak olması düşünülebilir...*

RÖ3: *Günümüzde bazı güvenlik durumları ortaya çıktı biliyorsunuz, çocuğunu dışarıya artık gönderemiyor. Özellikle bu son yıllarda cinsel istismar olayları artınca aileler biraz daha çocuklarını kısıtladı. Yani dışarı çıkamıyor, dışarı çıkamayınca hali ile çocuğun yönelecek bir şeyi olması lazım hocam. Öyle değil mi? Vakit geçirebileceği bir şeyin olması lazım ve bunların başında şu anda akıllı cep telefonları geliyor...*

Rehber öğretmenler, *kontrol becerisiyle ilgili faktörler* alt temasında en fazla *öz-kontrol becerilerinin düşük olması* faktörünü belirtmişlerdir. Daha sonra ise *aşırı kullanım ve merak* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ3: *Hocam hocam yatarken bile telefonu açık akşam gece uyuyamıyor...*

RÖ4: *Çünkü zaman sınırlaması yok, yani bir saat kullanıp bırakacağım gibi bir şey farklıdır ama başlayıp sonrasında saatlerce telefonlardaki uygulamalardan çıkmama durumu oluyor o yüzden kesinlikle yani kontrol için zaman olmalı...*

RÖ2: *Kendisi için farklılıkları merak ediyor çocuk dışarıda ne olup bitiyor bunu da öğrenebileceği yer telefonu...*

Rehber öğretmenler, *zaman geçirmeyle ilgili faktörler* alt temasında *can sıkıntısını* belirtmişlerdir. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ6: *Şöyle söyleyeyim öğrenci belki de sıkıldığı için telefona kaçıyor...*

Rehber öğretmenler, *sosyal yaşama ilişkin faktörler* alt temasında *gerçek yaşamda arkadaş eksikliği ve içe kapanık olma* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ2: *Şimdi çocuklar enerji atamıyorlar. Dışarıda arkadaşları yok. Evin içinde konuşacak insan yok. Ne yapacak doğal olarak ya bilgisayara ya telefona saracak...*

RÖ5: *Yani içe kapanık çok fazla arkadaşı olmayan tiplerde telefonun kullanımı daha yoğun şekilde oluyor...*

Rehber öğretmenler, *fiziki çevreyle ilgili faktörler* alt temasında en fazla *okulların fiziki ortamların yetersizliği* faktörünü belirtmişlerdir. Daha sonra ise *okul-ev harici sosyal mekanların azlığı ve şehirlerin betonlaşması* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ2: *Şimdi hocam mesela okullarımızın fiziki şartları çok yetersiz. Yani belki sizde görmüşsünüzdür. Yani çocuklarımızın bir top oynayacakları saha yok, voleybol oynayacakları bir saha yok ya da farklı aktiviteler yapabilecekleri yerleri yok...*

RÖ5: *Hocam bunlar okullarda sınırlı olduğu kadar çevrede de sınırlı hocam. Yani çevreye baktığımız zaman, hangi mahallemizde kaç tane spor salonu var, futbol sahası var? Bir veya ikiyi geçmez hocam. Bunlar kısıtlı olduğu için...*

RÖ3: *Gidebileceğimiz ya da şehirlerde park alanları genişti. Her tarafta apartman dairesi yoktu. Çocuk dışarı çıkıp arkadaşlarıyla akranlarıyla rahat bir şekilde oynayabiliyordu. Ya şimdi... Nedenini çocukların kendi ortamlarından koparılması ve eve hapsedilmesi olarak görüyorum ben...*

Rehber öğretmenler, *etkileşimde olma arzusu* alt temasında *ergenin ön planda olmayı sevmesi, beğenilme arzusu* ve *karşı cinsle olan ilişkiler* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ6: *Bu demek ki ciddi anlamda sosyalliği seven bir insan o kadar çok hesap oluşturmuş. Ön planda olmayı aşırı seven birisi diye yorumlarım ben bu çocuğu...*

RÖ6: *Yani öğrenci sosyal medya da beğenilmek istiyor. Fotoğraf çekiyor, paylaşıyor ve beklemeye geçiyor. Elde telefon, acaba bildirim geldi mi, beğenen oldu mu diye...*

RÖ3: *İlk girişte söyledik hocam özellikle karşı cins ile olan ilişkileri, normalde belki çocuk kendisini ifade edemeyecek karşısındakine ama telefonda bir özgüven kazanıyor, açılıyor. Sonrası geliyor zaten. Elden telefon düşmüyor. . .*

Rehber öğretmenler, okula ilişkin faktörler alt temasında derslerin sıkıcı olması faktörüne vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ6: *Bazen öğretmenler dersi sıkıcı anlattıklarında öğrenciler kopuyor ve o an elleri cep telefonlarına gidiyor...*

Rehber öğretmenler, *cep telefonuna ilişkin faktörler* alt temasında *uygulamaların çekiciliği* faktörüne vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifade şu şekildedir:

RÖ5: *Şimdi cep telefonunu kullandıran şeylerden biri de uygulamalar...*

**Tablo 11.** Rehber Öğretmenlerin Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlili Kullanmalarına Bağlı Ortaya Çıkan Olumsuz Sonuçlara İlişkin Görüşleri

Alt temalar	Ortaya çıkan olumsuz sonuçlar (Kodlar)	f
(i) Akademik yaşamla ilgili sonuçlar	Ders notlarının düşmesi	4
	Sınıfta ders işlenmesine engel olma	4
	Kopya çekme	3
	Öğretmenle çatışma	3
	Ders dinlememe	3
	Sınıfta sanal aylaklık	3
	Derslerden uzaklaşma	3
	Akademik erteleme	2
(ii) Aile ile ilgili sonuçlar	Disipline sevk	1
	Aile üyeleriyle fazla konuşmama	4
	Aile içi iletişim problemi	3
	Aile üyeleriyle çatışma	2
(iii) Zorbalıkla ilgili sonuçlar	Evde ebeveynlerce beklenen görevleri yerine getirmeme	1
	Mahremiyete saygısızlık	3
	Saldırgan eylemler	3
(iv) Sağlıkla ilgili sonuçlar	Sanal tehdit	2
	Uyku sorunlarının yaşanması	3
	Ağrılara neden olma	2
	Ruh sağlığını bozma	1
(v) İletişim ve ilişkilerle ilgili sonuçlar	Dijital demansa neden olma	1
	Yalnızlaşma	3
	Yüz yüze iletişime engel olması	2
	Yalan söyleme	2
	Konuşma problemi/kelime fakirliği	1
	Dedikodu yayma	1
(vi) Bilişsel işlevlerle ilgili sonuçlar	Sanal hapsolmuşlük	1
	Zihinsel tembellik	2
	Zihinsel yorgunluk	1
(vii) Gündelik yaşanan diğer olumsuz sonuçlar	Finansal problemler	2
	Sanal kumar oynama	1
	Zaman israfı	1

Rehber öğretmenlerin ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanmalarına bağlı ortaya çıkan olumsuz sonuçlar temasına bağlı olarak oluşturulan (i) akademik yaşamla ilgili sonuçlar, (ii) aile ile ilgili sonuçlar (iii) zorbalıkla ilgili sonuçlar, (iv) sağlıkla ilgili sonuçlar, (v) iletişim ve ilişkilerle ilgili sonuçlar, (vi) bilişsel işlevlerle ilgili sonuçlar, (vii) gündelik yaşanan diğer olumsuz sonuçlar alt temaları ve kodlar Tablo 11’de verilmiştir.

Rehber öğretmenler, *akademik yaşamla ilgili sonuçlar* alt temasında en fazla *ders notlarının düşmesi ve sınıfta ders işlenmesine engel olma* faktörlerini belirtmişlerdir. Daha sonra ise sırasıyla *kopya çekme, öğretmenle çatışma, ders*

*dinlememe, sınıfta sanal aylaklık, derslerden uzaklaşma, akademik erteleme ve disipline sevk faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:*

*RÖ2: Görmeye ne zaman başlıyorlar? Çocuğun ders notları düşmeye başlayınca. O zamana kadar çok farkında değiller...*

*RÖ5: Yani okul ikliminde kesinlikle öğretmen ders işlemesini dahi engelleyecek duruma geliyor...*

*RÖ1: Bence daha çok kopyayı bile direk telefonda kağıdın fotoğrafını çekip paylaşma suretiyle kopyalayıp arkadaşlarına yolluyorlar...*

*RÖ3: Şimdi telefon yakalamış derste öğretmen, açık bir vaziyette. Aslında orda yapması gereken ben bir yanlış yaptım, bunun için özür diliyorum hocam demesi gerekirken hala daha haklılığını ispat yolunda savunma ve restleşme yoluna gidiyor çocuk bakıyorsunuz...*

*RÖ3: Telefonla yakalandı dersi dinlemiyor...*

*RÖ2: Öğretmen ders anlatırken fırsatını bulduğunda eli sürekli telefona gidiyor...*

*RÖ6: Derslerden aşırı uzak olma durumu cep telefonu ile oyunda çok fazla zaman geçirmelerinden oluyor...*

*RÖ6: Ders çalışmayı erteleme söz konusu. Bir de alacağı daha kaliteli eğitimin biraz daha gerisinde kalıyor...*

*RÖ3: Tabi tabi, geçen sene bayan öğretmenimiz arkasına dönerken resmini çekmiş, daha sonra bunu paylaşmışlardı. Bu olay bize yansıdı, disipline sevk anlamında...*

*Rehber öğretmenler, aile ile ilgili sonuçlar alt temasında en fazla aile üyeleriyle fazla konuşmama faktörünü belirtmişlerdir. Daha sonra ise sırasıyla aile içi iletişim problemi, aile üyeleriyle çatışma ve evde ebeveynlerce beklenen görevleri yerine getirmeme faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:*

*RÖ2: Eskiden deşarj olurduk ve yorgun düşer uyurduk ve şimdi çocuklar enerji atamıyorlar. Dışarıda arkadaşları yok, evin içinde konuşacak insan yok. Ne yapacak doğal olarak ya bilgisayara ya telefona saracak...*

*RÖ1: Aile içi iletişim daha az olmaya başlıyor...*

*RÖ4: Aile içi çatışmalar, çok ciddi yaşıyorlar...*

RÖ4: *Burada en büyük sorun öğrencinin ders çalışmaması diyor, çocukla tartışıyor. Velilerin en büyük sıkıntısı hocam çocuk telefonu çok oynuyor ders çalışmıyor...*

RÖ6: *Veli evde telefon yüzünden kızının iş yapmaz olduğu söylüyor. Bunu bana şikayet olarak anlatıyor veli...*

Rehber öğretmenler, *zorbalıkla ilgili sonuçlar* alt temasında en fazla *mahremiyete saygısızlık ve saldırgan eylemler* faktörlerini belirtmişlerdir. Daha sonra ise *sanal tehdit* faktörüne vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ1: *Sınıf ortamında arkada oturan bir öğrenci diğer bir arkadaşının ya da öğretmenin bir görüntüsünü, sesini, davranışını izni ve rızası olmadan kayıt altına alıp paylaşıyor. Kişinin mahremiyet alanına girmiş oluyor...*

RÖ6: *İletişimde ortada böyle bir teknolojik aracın olması; insanların, öğrencilerin diyeyim daha çok saldırgan eylemler göstermesine bence neden oluyor...*

RÖ3: *Aynen vaka da yaşadım 2 yıl önce öğrenciler; bir kız öğrencimiz, bizim ders esnasında telefonu açık , Facebook üzerinden WhatsApp yok, Facebook üzerinden bir başka okuldan kız öğrencileri tehdit ediyor. Falan yere gel buluşacağız diyor. Öğlen arası gitmiş, geldi ki morarmış yüzü. Ne oldu? Kavga ettik. İşte iki kız öğrenci kavga ediyor böyle buna...*

Rehber öğretmenler, *sağlıkla ilgili sonuçlar* alt temasında en fazla *uyku sorunlarının yaşanması* faktörünü belirtmişlerdir. Daha sonra ise sırasıyla *ağrılara neden olma, dijital demansa neden olma* ve *ruh sağlığını bozma* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ1: *Çok daha tehlikeli. Uyku düzenini bozuyor çocuğun. Çocuk oyun oynayacağım diye gece yarısına kadar telefonla. Fiziksel çok ciddi zararlar da var...*

RÖ6: *Uyku bozukluğu var mı? Var. Şuran ağrıyor, buram ağrıyor mu? Hepsi var. Bunların hepsi telefondan dedim...*

RÖ2: *Ben inanırım hocam ileriki tabii ki bilişsel yetileri yetersiz kullanınca ne olacaktır. Bence bunama dediğimiz demans çok daha erken başlayacaktır. Evet dijital demans...*

RÖ4: *Kişinin tüm zamanını, kendini aldığımda zaten ne yapar? Kişinin ruh sağlığını ciddi manada bozar...*

Rehber öğretmenler, *iletişim ve ilişkilerle ilgili sonuçlar* alt temasında en fazla *yalnızlaşma* faktörlerini belirtmişlerdir. Daha sonra ise sırasıyla *yüz yüze iletişime engel olma, yalan söyleme, konuşma problemi/kelime fakirliği, dedikodu yayma ve sanal hapsolmuşluk* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ2: *Artık sanki böyle yalnızlaşan gençler oluşuyor telefon yüzünden...*

RÖ3: *Kesinlikle aile iletişimini olumsuz yönde etkiliyor ve yüz yüze artık iletişim kuramayacak duruma geliyor...*

RÖ6: *Veliler bazen geldiğinde, konu bazen cep telefonundan açılınca çocuklarının cep telefonu kullanımları hakkında kendilerine yalan söylediklerini anlatıyorlar...*

RÖ4: *Tabi düşüncelerini toparlayıp konuşamıyor, mesela çok kısır konuşuyor. Aynı kelimeler etrafında ilerliyor...*

RÖ5: *Bayanlar dedikoduyu artık sosyal medyaya taşıdılar, yani telefonlarıyla...*

RÖ2: *Kesinlikle sanal hapis olunmuşluk. Kesinlikle sanal hapis hane yani...*

Rehber öğretmenler, *bilişsel işlevlerle ilgili sonuçlar* alt temasında sırasıyla *zihinsel tembellik ve zihinsel yorgunluk* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ4: *Ödev verildiğinde bile direk yapıştırıp çıktı alma boyutuna geldi bu. Performanslarda çok da zihinsel sürecini kullanmıyor. Kesinlikle beynini kullanmıyor, kullanmadan direk kes, kopyala, yapıştır yöntemine geçtik yani...*

RÖ5: *Aşırı kullanınca da zaten zihinsel olarak bir yorgunluk da oluyor...*

Rehber öğretmenler, *gündelik yaşanan diğer olumsuz sonuçlar* alt temasında sırasıyla *finansal problemler, sanal kumar oynama ve zaman israfı* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ6: *Bazı öğrencilerimizde gördük, ailesinin kendileri için belirlediği aylık kullanım miktarlarını aşınca fatura kabarıyor, TL hemen bitiyor. Öğrenci*

*ya harçlığından TL yüklüyor ya da anne babasından istiyor. Bazen arkadaşlarından istiyorlar, bunu da duydum...*

RÖ3: *Ders konusunda bir de çok nadirende olsa öğrencilerin özellikle ergenlik dönemi olduğu için, şans oyunları. Kaçak şans oyunları oynamaları o konuda sıkıntı var biraz bizim için...*

RÖ4: *Bu öğrenciler kendini kontrol edemiyor zaman kaybı yaşıyor...*

**Tablo 12.** Rehber Öğretmenlerin Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemleri Kullanmalarını Azaltmaya Yönelik Önerileri

Alt temalar	Öneriler (Kodlar)	f
<b>(i) Farkındalık oluşturmaya ilişkin öneriler</b>	Zararlarına ilişkin farkındalık oluşturulması	6
	Drama tekniklerine dayalı aile eğitim seminerlerinin yapılması	2
	Önleyici rehberlik faaliyetlerin arttırılması	1
	Kamu spotlarının yapılması	1
<b>(ii) Zaman geçirebilecek yerler ve faaliyetlere ilişkin öneriler</b>	Sosyal faaliyetlerin arttırılması	3
	Okullarda spor salonlarının kurulması/arttırılması	2
	Gençlik merkezlerinin kurulması/arttırılması	1
	Okullarda ders yükü azaltılıp sosyal aktivitelerin arttırılması	1
<b>(iii) Aileye ilişkin öneriler</b>	Ebeveynlerin cep telefonu kullanımı hususunda uygun rol model olmaları	2
	Evde ebeveyn-ergen sohbetlerinin artması	1
<b>(iv) Diğer öneriler</b>	Telefonsuz anlar ve alanlar oluşturulması	2
	Fonsiyonu az olan telefonların alınması	1
	Ergenle cep telefonu kullanım sözleşmesi yapılması	1
	Akraba, komşu ziyaretlerinin geliştirilmesi	1
	Akademik çalışmaların arttırılması	1

Rehber öğretmenlerin ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemleri kullanmalarını azaltmaya yönelik önerileri temasına bağlı olarak oluşturulan (i) farkındalık oluşturmaya ilişkin öneriler, (ii) zaman geçirebilecek yerler ve faaliyetlere ilişkin öneriler, (iii) aileye ilişkin öneriler ve (iv) diğer öneriler alt temaları ve kodlar Tablo 12’de verilmiştir.

Rehber öğretmenler, *farkındalık oluşturmaya ilişkin öneriler* alt temasında en fazla *zararlarına ilişkin farkındalık oluşturulması* faktörünü belirtmişlerdir. Daha sonra ise sırasıyla *drama tekniklerine dayalı aile eğitim seminerlerinin yapılması*, *kamu spotlarının yapılması* ve *önleyici rehberlik faaliyetlerin arttırılması* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:



RÖ4: *Bence bir zaman sınırlaması bırakılmalı. Bunun öncesinde de zararlarını fark ettirmek. Farkında olması bence sağlanmalı, telefonun ne şekilde zararları olduğu...*

RÖ5: *Aile eğitim seminerleri aslında bu anlamda şöyle drama teknikleri kullanılarak yapılırsa daha iyi olur. Olayın farkına varılması açısından eğitimler verilebilir...*

RÖ3: *Yani televizyonlarda birçok kamu spotu falan vardı telefon da buna dahil edilebilir...*

RÖ2: *Öncesinde işte önleyici rehberlik biraz daha karşıdaki kişi temele alıp onun gelişim düzeyine uygun verilirse daha faydalı olacağını düşünüyorum. Verilmeli kesinlikle önleyici anlamda...*

Rehber öğretmenler, zaman geçirebilecek yerler ve faaliyetlere ilişkin öneriler alt temasında en fazla sosyal faaliyetlerin artırılması faktörünü belirtmişlerdir. Daha sonra ise sırasıyla okullarda spor salonlarının kurulması/arttırılması, okullarda ders yükü azaltılıp sosyal aktivitelerin artırılması ve gençlik merkezlerinin kurulması/arttırılması faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ1: *Yani burada belki sosyal faaliyetler fazla okulda arttırılabilir. Okulda örneğini şöyle söyleyeyim çocuğun sanal alemde futbol oynaması yerine gerçek anlamda futbol oynaması gibi...*

RÖ5: *Okullarda kaç tane spor salonu var, futbol sahası var? Bir veya iki geçmez hocam bunlar kısıtlı olduğu için bunlar arttırılabilir hocam...*

RÖ6: *Okulların aslında biraz yetersiz olmasını okulların bu kadar ders yükü olmasa. Öğleden sonra olan vakti çocuklar sosyal aktivite için ayırabilseler. Belki yine çok fazla kullanmayacaklar telefonlarını...*

RÖ4: *Bütün mahallelerde içinde de görevli olmak şartıyla gençlik merkezleri kurulup orada çeşitli etkinlikler yapılması lazım. Çünkü çocukların şu an telefona kaçmasını nedeni aslında siz de biliyorsunuz, bazı öğrencilerin gidecek yerleri yok...*

Rehber öğretmenler, *aileye ilişkin öneriler* alt temasında sırasıyla *ebeveynlerin cep telefonu kullanımı hususunda uygun rol model olmaları* ve *evde ebeveyn-ergen sohbetlerinin artması* faktörlerini belirtmişlerdir. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ1: *Ya bu sadece gençlerin çocukların problemi değil, anne baba kesinlikle örnek kullanıcılar olmalı ki çocuklarına iyi örnek olsunlar...*

RÖ5: *Aslında akıllı cep telefonlarına yöneliyorlar ihtiyaçlarını gidermek için. Ailedeki problem sosyalleşme eksikliği yüzünden. Çözüm olarak kesinlikle sosyal yönleri arttırılarak telefon ortamından uzaklaştırılmalı. Çocuk anne babayla konuşabilmeli, dertleşebilmeli ki zamanını onlarla geçirsin...*

Rehber öğretmenler, *diğer öneriler* alt temasında en fazla *telefonsuz anlar ve alanlar oluşturulması* faktörünü belirtmişlerdir. Daha sonra ise *fonksiyonu az olan telefonların alınması*, *ergenle cep telefonu kullanım sözleşmesi yapılması*, *akraba, komşu ziyaretlerinin geliştirilmesi* ve *akademik çalışmaların arttırılması* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ6: *Akşamları eve gidildiğinde cep telefonlarının bir yere bırakılması ya da belli saatlerde kapatılması şeklinde...*

RÖ4: *Özellikle ben sınava hazırlanan öğrenciler de şunu çok gözlemledim. Akıllı telefonları bırakıp da eski tarz telefon kullanan öğrenciler en geç bir hafta içerisinde o telefonua uyum sağlıyorlar. Hem ders çalışma sürelerinde hem de başarılarında ciddi artış meydana geliyor...*

RÖ4: *Şöyle telefon kullanımını aza indirmeyi amaçlayarak, işte bugün telefon kullanmayalım bir sözleşme kendi aramızda, bu şekil bir şey yapılabilir...*

RÖ2: *Eskiden biz birbirimize gidip gelirdik, akraba ziyaretleri idi. Şimdi tamamen sıfırlama noktasına geldik. Eskiye dönüş olduğunda geliştirilebilirse, o bağlar güçlendirilebilirse, gidiş gelişler daha da çoğaltılabilirse oradaki en azından çocuklar ya da yetişkinler sohbet ortamı yakalayacaklar ve bundan da kafasını kaldırmış olabilecekler...*

RÖ1: *Hocam toplumun katmanlarına bu anlamda ayrı ayrı görevler düşüyor, mesela akademisyenler, bu anlamda hiç kesmeden, bunun eksik tarafına sürekli dikkat çekecekler ve bunu olabildiğince fazla isteyecekler ve herkese ulaşım açısından. Neticede, toplum şunu kabul edin ya da etmeyin*

*sizleri bedeninin beyni olarak görüyor. Kendisini başka bir yere konumlandırmış sizden de bu anlamda bunu bekliyor. Bu anlamda toplum katman katman birbirini iyileştirecek...*

**Tablo 13.** Rehber Öğretmenlerin Ergenlerin Akıllı Cep Telefonlarını Problemlili Kullanmalarını Azaltmaya Yönelik Bir Psikoeğitim Programının Oluşturulmasına İlişkin Önerileri

Alt temalar	Öneriler (Kodlar)	f
<b>(i) Cep telefonu kullanımına ilişkin becerilerin artırılması</b>	Öz-kontrol becerilerinin artırılması	4
	Sosyal becerilerinin artırılması	2
	Bilinçli kullanım becerilerinin artırılması	1
	Zaman yönetimi becerisi	2
<b>(ii) Tekniklerin ve etkinliklerin kullanımı</b>	Bilişsel şemalarının değiştirilmesi	3
	Telefonsuz anlar-alanlar oluşturma etkinlikleri	2
	Rol yapma teknikleri	2
<b>(iii) Farkındalık</b>	Farkındalık oluşturma	5

Rehber öğretmenlerin ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanmalarını azaltmaya yönelik önerileri temasına bağlı olarak oluşturulan (i) cep telefonu kullanımına ilişkin becerilerin artırılması, (ii) tekniklerin ve etkinliklerin kullanımı ve (iii) farkındalık alt temaları ve kodlar Tablo 13'te verilmiştir.

Rehber öğretmenler, *cep telefonu kullanımına ilişkin becerilerin artırılması* alt temasında en fazla *öz-kontrol becerilerinin artırılması* faktörünü belirtmişlerdir. Daha sonra ise *sosyal becerilerinin artırılması*, *zaman yönetimi becerisi* ve *bilinçli kullanım becerilerinin artırılması* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ1: *Yani öz düzenleme, kişi kesinlikle kişi başta bunu fark etmeli ve bunun artırılması lazım...*

RÖ4: *Sosyal becerileri yerleştirdiğiniz de, sosyal becerilerini arttırdığınızda, problem çözme becerileri arttırıldığında...*

RÖ6: *Zaman yönetimi sağlandığında telefon kullanımının problem olacağını düşünmüyorum. Daha faydalı bir şekilde teknolojiyi kullanmaya başlayacaklar...*

RÖ3: *O zaman bilinçli bir şekilde kullanabilmeli. Niçin kullandığını iyi bilmeli...*

Rehber öğretmenler, *tekniklerin ve etkinliklerin kullanımı* alt temasında en fazla *bilişsel şemalarının değiştirilmesi* faktörünü belirtmişlerdir. Daha sonra ise *telefonsuz anlar-alanlar oluşturma etkinlikleri* ve *rol yapma teknikleri* faktörlerine vurgu yapmışlardır. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ1: *Çeşitli yollarla o düşünceleri tanımlayarak, en azından bu bilişsel şemalarını değiştirerek...*

RÖ6: *Bence çocuklar annelerinin, babalarının, öğretmenlerin, bizlerin yani, yerimize geçerek o pencereden baksalar iyi olur. Kimse onların kötülüğünü istemiyor ki, başını kaldırsın bize, derse baksın...*

RÖ2: *Evde telefonun yasak olduğu anlar olmalı herkese. Öğrenciler ders çalışırken, yemek yerken kullanmamalı örnek verecek olursak...*

Rehber öğretmenler, *farkındalık* alt temasında *farkındalık oluşturma* faktörünü belirtmişlerdir. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

RÖ6: *İlk başta farkındalığı sağladıktan sonra kişinin kabullenmesi bu süreci anlaması lazım...*

RÖ2: *Yani hocam şurada öncelikle bir farkındalık kazandırmak gerekiyor...*

#### **4.4. Ölçek Geliştirmeye İlişkin Geçerlik ve Güvenirliğe İlişkin Bulgular**

Bu kısımda ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemleri kullanımının betimlenebilmesi için geçerli ve güvenilir ölçüm veren bir ölçme aracı geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda bu kısımda veri toplama aracının madde havuzunun oluşturulması, AFA, DFA, güvenilirliğe, madde analizine ve ölçüt geçerliğine ilişkin bulgular yer almaktadır.

##### **4.4.1. Veri Toplama Aracının Madde Havuzunun Oluşturulması**

Ölçek geliştirme sürecinde ilk aşama olarak ölçülmesi planlanan akıllı cep telefonunun problemleri kullanımına ilişkin olarak alanyazındaki ölçek geliştirme çalışmaları ile araştırma kapsamında yapılan odak grup ve bireysel görüşmeler dikkate

alınarak bir madde havuzu oluşturulmuştur. Oluşturulan madde havuzu için 44 madde yazılmıştır. Ardından bu madde havuzunu ölçek geliştirme ile teknoloji bağımlılığı konusunda çalışmaları olan altı öğretim elemanına incelemeleri amacıyla verilmiştir. Maddeler, gelen uzman görüşleri doğrultusunda düzeltmeler yapılmıştır. Düzeltmeler yapıldıktan sonra maddelerin anlaşılabilirliğini, varsa yazım hatalarını ve ölçek taslak formunu doldurma sürelerini belirlemek amacıyla 28 kişilik ortaöğretim öğrenci grubuna uygulama yapılmıştır. Ayrıca ölçeğe iki tane (M22 ve M38) kontrol maddesi (*Bu maddede lütfen nadiren uygun şıkkını işaretleyiniz ve bu maddede lütfen oldukça uygun şıkkını işaretleyiniz*) konulmuştur. Ölçek 5’li likert olarak hazırlanmıştır (“Hiç uygun değil”, “Nadiren uygun”, “Biraz uygun”, “Oldukça uygun” ve “Tamamen uygun”). “Tamamen uygun” 5 puana karşılık gelirken “Hiç uygun değil” 1 puana karşılık gelmektedir.

#### **4.4.2. Verilerin Analizi**

Bu kısımda ölçek geliştirme bağlamında toplanan veriler üzerinden yapılan istatistiksel analizlere yer verilmiştir.

##### **4.4.2.1. Açımlayıcı Faktör Analizi**

Bu kısımda ilk olarak AFA yapmak amacıyla toplanan veriler analiz edilmiştir. Ancak AFA’ya geçmeden önce verilerin analize uygunluğunu belirlemek amacıyla veriler test edilmiştir. Bu bağlamda alanyazın da dikkate alınarak veri setinin faktör analizine uygun olup olmadığını belirlemek için normal dağılım, uç ve kayıp değerler, örneklem büyüklüğü ve yeterliliği incelenmiştir (Büyüköztürk, 2010; Can, 2013; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; Özdamar, 2016; Sipahi, Yurtkoru ve Çinko, 2010; Tabachnick ve Fidell, 2007). Verilerde normallik incelenirken basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. İnceleme sonucunda bazı ölçek maddelerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında değer almaktan çok uzakta, aşırı saptıkları görülmüştür. Bu sonuca bağlı olarak verilerde tek uçlu ve çok uçlu aykırı değerlerin belirlenmesi için z değerlerine (-3 ile +3) ve Mahalanobis uzaklığına bakılarak veri çıkarma işlemi yapılmıştır. Ancak bu maddelerin basıklık ve çarpıklık değerlerinde pek düşme olmamıştır. Çalışmanın ölçek geliştirme çalışması olmasına da dayanarak, satırları silme yerine normal dağılım göstermeyen ilgili maddelerin ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir (m4, m5, m30, m31, m33, m34, m35, m36 m37, m39,

m42). Maddeler çıkarıldıktan sonra diğer maddelerin basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında yer aldığı bulunmuştur. Verilerin AFA için uygunluğunu belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett Küresellik testleri yapılmıştır. Analiz sonucuna göre KMO değerinin .890, Bartlett Küresellik testinin sonuçlarının ( $X^2 = 4907,499$ ;  $sd=496$ ;  $p=0,000$ ) olduğu bulunmuştur. Bu değerlere bakıldığında verilerin AFA için uygun olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2010; Sipahi, Yurtkoru ve Çinko, 2010). Ayrıca maddelerin veri analizine uygunluğu için anti-image korelasyon değerlerine bakılmıştır. Bu değerlerin her bir madde için .50 olması gerekmektedir (Can, 2013; Sipahi, Yurtkoru ve Çinko, 2010). Yapılan analiz sonucuna göre değerlerin .80 ile .93 arasında yer aldığı bulunmuştur. Maddelerin de AFA için uygun olduğu bulunmuştur.

Yapılan işlemlerden sonra 33 madde üzerinden AFA yapılmıştır. Verilere temel bileşenler analizi (TBA) yapılmıştır. TBA, “bir değişken azaltma ve anlamlı kavramsal yapılara ulaşmayı amaçlayan ve uygulamada en sık ve yaygın olarak kullanılan ve yorumlanması kolay olan, faktör analizi içinde yer alan birçok değişkenli istatistiktir” (Büyüköztürk, 2010). Bu araştırmada AFA yapılırken faktör yük değeri .45 olarak dikkate alınmıştır. Büyüköztürk’e (2010) göre .45 ve üstü iyi bir seçim olmakla beraber bu sınır .30 kadar indirilebilir.

Yapılan işlemlerden sonra analizde faktörleştirme aşamasına geçilmiştir. 33 madde için yapılan TBA’ya göre özdeğeri 1’in üzerinde toplam 8 faktör olduğu görülmüştür. Bu faktörlerin toplamda varyansın %59,502’sini açıkladığı görülmüştür (1. Faktör=28,348; 2. Faktör=7,312; 3. Faktör=5,180; 4. Faktör=4,641; 5. Faktör=4,293; 6. Faktör=3,808; 7. Faktör=3,631; 8. Faktör=3,289). Bu sonuçlar hem Kaiser ölçütüne hem faktörün açıkladığı ek varyans yüzdesine göre (Can, 2013) birden fazla faktörün olduğuna işaret etmektedir. İlgili alanyazın da dikkate alındığında ölçeğin birden fazla faktörünün olması beklenilmektedir.

Elde edilen sonuçlar dikkate alınarak veriler üzerinde döndürme işlemine karar verilmiştir. Faktörleştirme sayısında herhangi bir şekilde kısıtlama yapılmaksızın döndürme işlemi yapılmıştır. Bu döndürmede ise ilgili alanyazın ve kuramsal yapı dikkate alınarak faktörler arasında ilişki olduğu varsayımına dayanarak eğik döndürme yapılmıştır. Eğik döndürme tekniklerinden ise Promax eğik döndürme tekniği

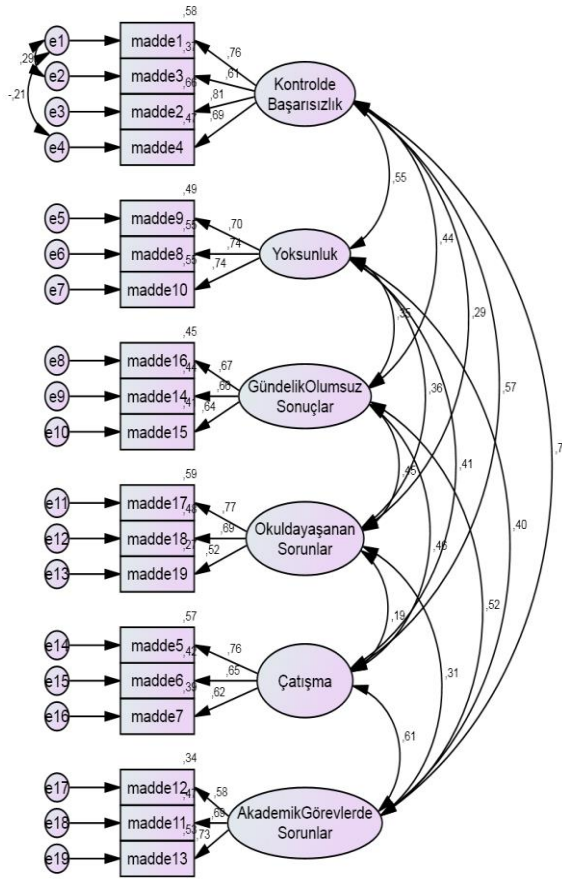
(kappa=4) kullanılmıştır. Thomson (2004) eğer eğik döndürme yapılacaksa genellikle Promax tekniği seçmenin çok faydalı olacağını belirtmektedir. Ayrıca Promax tekniği direkt oblimine göre daha kolay hesaplanabilmektedir (Özdamar, 2016). Yapılan ilk analiz sonucunda bileşen korelasyon matrisinde korelasyon değerlerinin  $r = 0,33$  ile  $0,49$  arasında olması da eğik döndürme kararını desteklemektedir. Veriler analiz edilirken faktör yük değeri  $.45$ 'nin altında olan 14 madde (1,3,11,13,15,16,18,20,21,22, 23,24,29,38) ölçekten çıkarılmıştır. AFA'da promax döndürme sonucunda, Tablo 14'te de görüldüğü üzere toplam varyansın %65,444'ünü açıklayan, 19 maddeli, altı boyutlu bir yapı olduğu bulunmuştur. Bunlara ek olarak, ölçeğin maddelerinin ortak faktör varyansına ilişkin değerlerinin  $.436$  ile  $.780$  arasında değiştiği gözlenmektedir.

**Tablo 14.** AFA Sonuçları

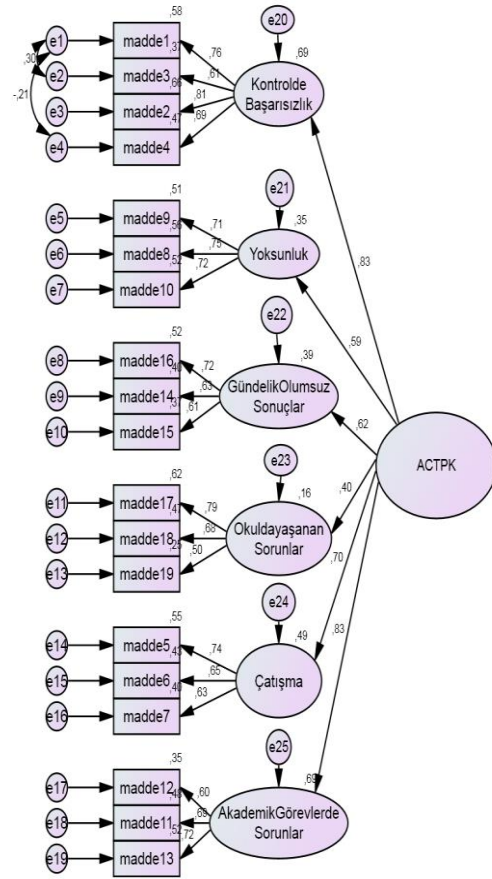
Madde no	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Faktör 5	Faktör 6	Ortak Faktör Varyansı
M7	.905						.780
M8	.841						.735
M6	.777						.611
M9	.479						.436
M43		.848					.767
M44		.830					.740
M40		.769					.664
M14			.847				.720
M10			.813				.737
M12			.758				.650
M19				.788			.629
M2				.774			.624
M25				.662			.639
M26					.814		.628
M28					.780		.611
M27					.626		.608
M32						.836	.692
M17						.741	.614
M41						.615	.551
Özdeğer	5.597	1.798	1.490	1.345	1.137	1.067	
Açıklanan Varyans	29.459	9.463	7.843	7.081	5.983	5.614	
Toplam Açıklanan Varyans				65.444			

#### 4.4.2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Bu kısımda ölçek geliştirme bağlamında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları yer almaktadır.



Şekil 2. Altı Faktörlü Model



Şekil 3. İkinci Düzeyden DFA

Tablo 15. Farklı Veri Üzerinden ACTPK için DFA Uyum Değerleri

	CMIN	Df	CMIN/Df	GFI	AGFI	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
Altılı Model	215.652	135	1.597	.93	.90	.95	.94	.045	.0514
İkinci Düzey Model	239.951	144	1.666	.92	.89	.94	.93	.048	.0585

AFA'dan sonra ortaya çıkan altı faktörlü yapıyı doğrulamak için DFA yapılmıştır. Yapılan ilk analizler sonucunda uyum değerlerinin yeterli olmadığı bulunmuş ve uyum değerlerini istenilen düzeye getirmek için bazı modifikasyonlar yapılmıştır. Modifikasyon olarak, m1-m3 ve m1-m4 maddelerinin hata varyansları arasına kovaryans eklenmiştir. Yapılan modifikasyonlar sonucunda Tablo 15'te



görüldüğü gibi yeterli uyum değerleri sağlanmıştır. Şekil 4'te altı faktörlü model için DFA ile hesaplanan  $\chi^2 / Sd$  oranı 1.597'dir ve bu değer, önerilen faktör modelinin verilerle uyumlu olduğunu göstermektedir (Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Muller, 2003). GFI'nin 0.93, AGFI'nin 0.90, CFI'nin 0.95, TLI 0.94, RMSEA'nın 0.045 SRMR'nin 0.0514 olması modelin uyum değerlerinin uygun olduğunu göstermektedir (Byrne, 1994; Kline, 2011; Ullman, 2001). Şekil 5'te ikinci düzeyden DFA ile hesaplanan  $\chi^2 / Sd$  oranı 1.666'dır ve bu değer, önerilen faktör modelinin verilerle uyumlu olduğunu göstermektedir (Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Muller, 2003). GFI'nin 0.92, AGFI'nin 0.89, CFI'nin 0.94, TLI 0.93, RMSEA'nın 0.048 ve SRMR'nin 0.0585 olması modelin uyum değerlerinin uygun olduğunu göstermektedir (Byrne, 1994; Kline, 2011; Ullman, 2001).

#### **4.4.2.3. ACTPKÖ İlişkin Güvenirlik, Madde Analizi ve Ölçüt Geçerliliği Bulguları**

Bu kısımda ölçek geliştirme bağlamında güvenirlik, madde analizi ve ölçüt geçerliliği bulgularına yer verilmiştir.

**Tablo 16.** ACTPKÖ İlişkin Güvenirlik, Madde Analizi ve Ölçüt Geçerliliği Bulguları

Boyutlar	Madde No	Cronbach Alpha	Test Tekrar Test	Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu	t değerleri %27 Alt-Üst Grup	PCTKÖ (r)
Kontrolde Başarısızlık	6	.80	.86	.52	18.263*	.46**
	7			.62	21.473*	
	8			.61	20.996*	
	9			.51	14.819*	
Çatışma	40	.78	.92	.53	15.111*	.55**
	43			.55	14.066*	
	44			.52	16.314*	
Yoksunluk	10	.77	.91	.47	20.223*	.40**
	12			.50	16.455*	
	14			.48	18.054*	
Akademik Görevlerde Sorunlar	2	.70	.87	.48	15.738*	.54**
	19			.50	15.228*	
	25			.55	15.821*	
Gündelik Olumsuz Sonuçlar	26	.71	.82	.36	7.813*	.39**
	27			.51	13.477*	
	28			.33	8.042*	
Okulda Yaşanan Sorunlar	32	.70	.87	.31	8.636*	.22**
	17			.34	9.781*	
	41			.30	8.453*	
<b>ACTPK Toplam</b>		<b>.87</b>	<b>.95</b>			<b>.64</b>

\*p&lt;.001, \*\*p&lt;.01

Tablo 16 incelendiğinde ACTPKÖ ilişkin güvenirlilik, madde analizi ve ölçüt geçerliliği sonuçları yer almaktadır. ACTPKÖ'nün güvenirliliğine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, Cronbach Alpha katsayıları ölçeğin toplamı için .87; kontrolde başarısızlık (KB) alt boyutu için .80; çatışma (ÇA) alt boyutu için .78; yoksunluk (YOK) alt boyutu için .77; akademik görevlerde sorunlar (AGS) alt boyutu için .70; gündelik olumsuz sonuçlar (GOS) alt boyutu için .71; okulda yaşanan sorunlar (OYS) alt boyutu için .70 bulunmuştur. Test tekrar test sonuçlarına bakıldığında ise ölçeğin toplamı için .95; KB alt boyutu için .86; ÇA alt boyutu için .92; YOK alt boyutu için .91; AGS alt boyutu için .87; GOS alt boyutu için .82; OYS alt boyutu için .87 bulunmuştur. Güvenirlilik katsayısının .70 ve üstü olması test puanlarının yeterliliği için

yeterli görülmektedir (Büyüköztürk,2010). Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu katsayılarına bakıldığında katsayı değerlerinin .30-.62 arasında değiştiği görülmektedir. Büyüköztürk'e (2010) göre madde-toplam korelasyonununun .30 ve üstü olması maddelerin bireyleri iyi derecede ayırt ettiğinin göstergesidir. %27 alt-üst gruba karşılaştırılmasına ilişkin t değerlerinin tamamının istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Büyüköztürk'e (2010) göre %27 alt-üst gruba karşılaştırılmasına ilişkin "t" değerlerinin anlamlı çıkması, testin iç tutarlılığının bir göstergesidir. Son olarak ise; ölçüt geçerliğine ilişkin yapılan analiz sonucuna göre korelasyon katsayıları ACTPKÖ toplamı ile PCTKÖ için .64; KB alt boyutu ile PCTKÖ için .46; ÇA alt boyutu ile PCTKÖ için .55; YOK alt boyutu ile PCTKÖ için .40; AGS alt boyutu ile PCTKÖ için .54; GOS alt boyutu ile PCTKÖ için .39 ve OYS alt boyutu ile PCTKÖ için .22 olarak bulunmuştur.

#### 4.5. Deneysel çalışmaya ilişkin süreç ve bulgular

Bu kısımda, yöntem kısmında seçim süreçleri ayrıntılı bir şekilde anlatılan grup üyelerine ait betimsel istatistiksel bulgular, grupların deneysel çalışma öncesi birbirlerine denk olup olmadığına ilişkin istatistik bulguların yanısıra deney öncesi uygulanan ön testler ile deney sonrası uygulanan son test ile izleme testlerinin her grubun hem kendi içinde hem de diğer gruplarla karşılaştırılmalarına dayalı istatistik sonuçlar yer almaktadır.

**Tablo 17.** Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının ACTPKÖ Öntest Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

	Grup	n	Ortalama	Standart Sapma	
ACTPKÖ	Deney	Kız	84.1	2.9	
		Erkek	83.5	.70	
		Toplam	84.0	2.7	
	Plasebo	Kız	7	82.5	1.5
		Erkek	3	80.0	1
		Toplam	10	81.8	1.8
	Kontrol	Kız	7	82.7	1.8
		Erkek	3	82.7	1.5
		Toplam	10	82.7	1.6

Tablo 17 incelendiğinde, deney, plasebo ve deney gruplarının ACTPKÖ'ye ilişkin ortalama ve standart sapma puanları verilmiştir. Deneysel çalışmalara geçmeden önce her üç grubun ortalama puanlarının homojen olup olmadığını belirlemek adına sayının az olması da dikkate alınarak nonparametrik testlerden Kruskal Wallis H testi ile uygulanmıştır.

**Tablo 18.** Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu Üyelerinin ACTPKÖ Öntest Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

		n	Sıra Ortalaması	X <sup>2</sup>	p
ACTPKÖ	Deney	10	19.6	4.319	.115
	Plasebo	10	11.5		
	Kontrol	10	15.5		

Tablo 18'de görüldüğü gibi üç grup arasında ACTPKÖ öntest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $X^2=4.319$ ,  $Sd=2$ ,  $n=10$ ,  $p>.05$ ). Bu sonuca göre, üç grubun puan ortalamaları bakımından birbirine denk olduğu görülmektedir.

**Tablo 19.** Deney Grubunun ACTPKÖ'ye İlişkin Öntest, Sontest ve İzleme Testlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	Sıra Ortalaması	Sd	X <sup>2</sup>
Öntest	10	3		
Son test	10	1.30	2	15.8*
İzleme testi	10	1.70		

\* $p<.001$

Tablo 19'da görüldüğü gibi Friedman Mertebeler Testi ile yapılan analizde, deney grubu öğrencilerinin ACTPKÖ'ye ilişkin öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır ( $X^2=15.8$ ;  $p<.001$ ). Bu farkı belirlemek amacıyla ikili gruplar, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 20'de gösterilmiştir.

**Tablo 20.** Deney Grubunun ACTPKÖ'ye İlişkin Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümleri İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

İkili karşılaştırmalar		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z
Sontest-öntest	Negatif sıra	10	5.50	55	
	Pozitif sıra	0	.00		-2.818*
	Eşit	0			
İzleme-öntest	Negatif sıra	10	5.50	55	
	Pozitif sıra	0			-2.821*
	Eşit	0			
Sontest-izleme	Negatif sıra	3	5.33	16	
	Pozitif sıra	7	5.57	39	-1.196
	Eşit	0			

\*p<. 05

Tablo 20 incelendiğinde, deney grubunun ACTPKÖ öntest puanları ile ACTPKÖ sontest puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ( $z = -2,818$ ;  $p < .05$ ). Fark puanlarının sıra ortalaması ve sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen farkın negatif sıralar yani sontest puanları lehine düşük olduğu anlaşılmaktadır. Diğer bir ifade ile sontest puanlarının öntest puanlarına göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu görülmektedir. Tablo 20'deki diğer bir bulguda, deney grubunun ACTPKÖ öntest puanları ile izleme testi puanları arasında da anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ( $z = -2.821$ ;  $p < .05$ ). Sıra ortalaması ve sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen farkın negatif sıralar lehine düşük olduğunu başka bir deyişle izleme testi puanlarının öntest puanlarına göre anlamlı biçimde daha düşük olduğunu göstermektedir. Son olarak Tablo 20'de yer alan diğer bir bulguya göre sontest puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ( $z = -1.196$ ;  $p > .05$ ). Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, deney grubunun deney öncesinde sahip oldukları ACTPKÖ puanlarının uygulanan 11 oturumluk psikoeğitim programının sonunda anlamlı biçimde düştüğü ve uygulamanın bitişinden altı hafta sonra izleme ölçümlerinden elde edilen sonuçlarında da bu düşüşün sürdüğü söylenebilir.

**Tablo 21.** Plasebo Grubunun ACTPKÖ'ye İlişkin Öntest, Sontest ve İzleme Testlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	Sıra Ortalaması	Sd	X <sup>2</sup>
Öntest	10	2.45		
Son test	10	1.85	2	3.405
İzleme testi	10	1.70		

Tablo 21'de görüldüğü gibi Friedman Mertebeler Testi ile yapılan analizlerde, plasebo grubu öğrencilerinin ACTPKÖ'ye ilişkin öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmaktadır ( $X^2=3.405$ ;  $p>.05$ ). Bu bulgu plasebo grubu ile gerçekleştirilen verimli ders çalışmaya ilişkin yapılan programın ACTPKÖ'den alınan puanları düşürmede anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

**Tablo 22.** Kontrol Grubunun ACTPKÖ'ye İlişkin Öntest, Sontest ve İzleme Testlerine İlişkin Friedman Mertebeler Testi Sonuçları

Ölçümler	n	Sıra Ortalaması	Sd	X <sup>2</sup>
Öntest	10	2.10		
Son test	10	2.05	2	.389
İzleme testi	10	1.85		

Tablo 22'de görüldüğü gibi Friedman Mertebeler Testi ile yapılan analizlerde, kontrol grubu öğrencilerinin ACTPKÖ'ye ilişkin öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmaktadır ( $X^2=.389$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 23.** Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu Üyelerinin ACTPKÖ Sontest Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

		n	Sıra Ortalaması	X <sup>2</sup>	p
ACTPKÖ	Deney	10	5.50		
	Plasebo	10	20.25	19.505	.000*
	Kontrol	10	20.75		

\* $p<.05$

Tablo 23 incelendiğinde, grupların ACTPKÖ'den elde ettikleri sontest puanlarına ilişkin yapılan Kruskal Wallis H analizine göre, gruplar arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $X^2=19.505$ ;  $Sd=2$ ;  $p<.05$ ). Bu farkın hangi grup veya gruplara ilişkin olduğunu belirlemek amacıyla MannWhitney U Testi uygulanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 24’te gösterilmiştir.

**Tablo 24.** Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Sontest Ölçümlerinin İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Mann-Whitney U Testi Sonuçları

İkili karşılaştırmalar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z
<b>Deney-plasebo</b>	10	5.50	55	.000	-3.790*
		15.50	155		
<b>Deney-kontrol</b>	10	5.50	55	.000	-3.787*
		15.50	155		
<b>Plasebo-kontrol</b>	10	10.25	102.5	47.50	-.191
		10.75	107.5		

\* $p<.01$

Tablo 24 incelendiğinde, Mann Whitney U testinin sonuçlarına göre, deney grubunun ACTPKÖ son test puanları ile plasebo grubunun ( $U=,000$ ;  $p<.01$ ) ve kontrol grubunun ( $U=,000$ ;  $p<.01$ ) son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Sıra ortalamaları ve sıra toplamlarına bakıldığında, deney grubunun ACTPKÖ son test puanlarının plasebo ve kontrol grubunun ACTPKÖ son test puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir. Plasebo ve kontrol grupları arasında ACTPKÖ son test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular dikkate alındığında, deney grubuna uygulanan psikoeğitim programının ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemleri azaltmada etkili olduğu söylenebilir.

**Tablo 25.** Deney, Plasebo ve Kontrol Grubu Üyelerinin ACTPKÖ İzleme Testleri Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

		n	Sıra Ortalaması	$X^2$	p
<b>ACTPKÖ</b>	<b>Deney</b>	10	5.50	20.263	.000*
	<b>Plasebo</b>	10	18.95		
	<b>Kontrol</b>	10	22.05		

\* $p<.05$

Tablo 25'te görüldüğü gibi, grupların ACTPKÖ'den elde ettikleri izleme testi puanlarına ilişkin yapılan Kruskal Wallis H analizine göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $X^2=20,263$ ;  $Sd=2$ ;  $p<.05$ ). Bu farkın hangi grup veya gruplara ilişkin olduğunu belirlemek amacıyla MannWhitney U Testi uygulanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 26'da gösterilmiştir.

**Tablo 26.** Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İzleme Testi Ölçümlerinin İkili Karşılaştırmalarına Dayalı Mann-Whitney U Testi Sonuçları

İkili karşılaştırmalar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z
Deney-plasebo	10	5.50	55	.000	3.792*
		15.50	155		
Deney-kontrol	10	5.50	55	.000	3.801*
		15.50	155		
Plasebo-kontrol	10	8.95	89.50	34.5	-1.200
		12.05	120.50		

\* $p<.01$

Tablo 26 incelendiğinde, Mann Whitney U testinin sonuçlarına göre, deney grubunun ACTPKÖ izleme testi puanları ile plasebo grubunun ( $U=,000$ ;  $p<.01$ ) ve kontrol grubunun ( $U=,000$ ;  $p<.01$ ) izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Sıra ortalamaları ve sıra toplamalarına bakıldığında, deney grubunun ACTPKÖ izleme testi puanlarının plasebo ve kontrol grubunun ACTPKÖ izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir. Plasebo ve kontrol grupları arasında ACTPKÖ izleme testi puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular dikkate alındığında, deney grubuna uygulanan psikoeğitim programının zamana bağlı şekilde de ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemleri kullanımlarını azaltmada etkili olduğu söylenebilir.

#### 4.6. Psikoeğitim Programının Etkililiğine İlişkin Deney Grubunun Görüşlerine İlişkin Bulgular

Bu kısımda deney grubuna katılan öğrencilerin 11 haftalık psikoeğitim programının etkililiğine ilişkin görüşlerine yer verilmiştir.



**Tablo 27.** Deney Grubuna Katılan Öğrencilerin Psiko eğitim Programının Etkililiğine İlişkin Görüşleri

Alt temalar	Görüşler	f
<b>(i) Bireysel olumlu sonuçlar</b>	Zamanı iyi kullanma	6
	Farkındalık oluşması	4
	Özkontrol becerisinin artması	4
	Hayatına çekidüzen verme	1
<b>(ii) Akademik yaşamla ilgili olumlu sonuçlar</b>	Ders çalışmanın artması	4
	Derste öğretmenleri dinlemenin artması	1
<b>(iii) Sosyal yaşamla ilgili olumlu sonuçlar</b>	Aile içi ilişkilerde artma	5
	Sosyal ilişkilerin kalitesinde artma	3
<b>(iv) Sağlıkla ilgili olumlu sonuçlar</b>	Uyku kalitesinin artması	2
	Fiziksel problemlerin azalması	1
<b>(v) Gündelik olumlu sonuçlar</b>	Finansal sorun yaşamama	4
	Boş vakitlerinde cep telefonu ile ilgilenmeme	2
	Gereksiz uygulamaları silme	2

Deney grubuna katılan öğrencilerin psiko eğitim programının etkililiğine ilişkin görüşleri temasına bağlı olarak oluşturulan (i) bireysel olumlu sonuçlar, (ii) akademik yaşamla ilgili olumlu sonuçlar (iii) sosyal yaşamla ilgili olumlu sonuçlar, (iv) sağlıkla ilgili olumlu sonuçlar ve (v) gündelik olumlu sonuçlar alt temaları ve kodlar Tablo 28’de verilmiştir.

Deney grubu üyeleri, *bireysel olumlu sonuçlar* alt temasında sırasıyla *zamanı iyi kullanma*, *farkındalık oluşması*, *özkontrol becerisinin artması* ve *hayatına çekidüzen verme* faktörlerini belirtmişlerdir. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

DGÜ4: *Artık gerektiği zaman telefonla uğraşıyorum. . .*

DGÜ6: *Kullanımım fazlaydı. Grup faaliyeti sayesinde farkındalık oluştu bende...*

DGÜ2: *Elim aklım sürekli telefonda olurdu artık aklımda, elimde kendi kontrolümde...*

DGÜ1: *Telefonun hayatımda neleri götürdüğünü anladım ve hayatıma çekidüzen verdim...*

Deney grubu üyeleri, *akademik yaşamla ilgili olumlu sonuçlar* alt temasında sırasıyla *ders çalışmanın artması* ve *derste öğretmenleri dinlemenin artması* faktörlerini belirtmişlerdir. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

DGÜ7: *Derslerime ilgi gösteremiyordum telefon yüzünden artık değişti...*

DGÜ10: *Derste öğretmenlerin iyi anlatamadığını düşünüyordum ki öyle değilmiş ben dinlemediğim için anlamıyormuşum...*

Deney grubu üyeleri, *sosyal yaşamla ilgili olumlu sonuçlar* alt temasında sırasıyla *aile içi ilişkilerde artma* ve *sosyal ilişkilerin kalitesinde artma* faktörlerini belirtmişlerdir. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

DGÜ2: *Akşamları babamla meyve yiyorum artık...*

DGÜ9: *Sosyal ilişkilerimde etkililiğim arttı. Hatta grupta farketdiğim yaşantılarımı yakın arkadaşlarıma da farketirmek için girişimlerim oldu...*

Deney grubu üyeleri, *sağlıkla ilgili olumlu sonuçlar* alt temasında sırasıyla *uyku kalitesinin artması* ve *fiziksel problemlerin azalması* faktörlerini belirtmişlerdir. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

DGÜ1: *Artık uykumu alabiliyorum...*

DGÜ4: *Artık gözlerimin, boynumun ağrısının hatta parmak uyuşmalarımın nedenini farkettim. Artık eskisi kadar sıkıntıları yok...*

Deney grubu üyeleri, *gündelik olumlu sonuçlar* alt temasında sırasıyla *finansal sorun yaşamama*, *boş vakitlerinde cep telefonu ile ilgilenmeme* ve *gereksiz uygulamaları silme* faktörlerini belirtmişlerdir. Buna yönelik ifadeleri şu şekildedir:

DGÜ2: *Artık TL yüklemek için ekstra para almıyorum ailemden. Babam bu durumdan çok mutlu olmuşa benziyor...*

DGÜ6: *Boş vakitlerimi artık daha iyi değerlendiriyorum...*

DGÜ3: *Telefonumda bulunan uygulamaları sildim...*

Deney grubunun psikoeğitim programının etkiliğine ilişkin görüşleri yukarıda verilmiştir. Deney grubu üyelerinin yaşamlarında farklı alanlarda olumlu etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Bu belirtilenlerin yanında olumsuz olarak belirtilen bir şey olmuştur. Bir üye bazı dersleri kaçırdığını belirtmekle beraber grup sürecinin kendisi adına faydalı geçtiğini belirtmiştir. Grup üyeleri ayrıca böyle bir programın benzer durumda olan arkadaşlarına da uygulanmasının yararlı olacağından bahsetmişlerdir. Bir üye ise rehberlik

saatlerinde okullarda bu tür faaliyetlerin yapılmasının yararlı olabileceğinden bahsetmiştir. Üyelerden grup sürecine ilişkin önerileri istendiğinde herhangi bir eklemeye gerek olmadığını belirtmişlerdir. Sadece bir üye ise her oturumun sonunda son oturumdaki gibi ikram olmasının daha iyi olacağını belirtmiştir.



## 5. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen sonuçlar bulgulardaki sırasıyla verilmiş, ilgili alanyazın dikkate alınarak tartışma yapılmış ve önerilerde bulunulmuştur. Belirtilen sıra ise şu şekildedir:

1. Ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımına ilişkin ergenlerin, velilerin ve rehber öğretmenlerin görüşlerine ilişkin sonuçlar ve sonuçların tartışılması,
2. Ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımlarını belirlemek adına geliştirilen ölçeğe (ACTPKÖ) ilişkin sonuçlar ve sonuçların tartışılması,
3. Deneysel çalışmaya ilişkin sonuçlar ve sonuçların tartışılması,
4. Geliştirilen psikoeğitim programının etkililiğine ilişkin deney grubundaki üyelerin görüşlerine ilişkin sonuçlar ve sonuçların tartışılması.

### **1. Ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımına ilişkin ergenlerin, velilerin ve rehber öğretmenlerin görüşlerine ilişkin sonuçlar ve sonuçların tartışılması**

Bu bölümde, ergenlerin, velilerin ve rehber öğretmenlerin ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımına ilişkin görüşlerini hem kendi aralarında hem de alanyazınla karşılaştırma bağlamında birlikte ele alınıp tartışılmıştır. Bu bağlamda bu bölümde ilk aşama olarak ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanmalarına neden olan faktörlere ilişkin olarak ergenlerin, velilerin ve rehber öğretmenlerin görüşlerine dayalı sonuçlar verilmiş ve ilgili alanyazın dikkate alınarak tartışılmıştır.

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanmalarına neden olan faktörler temasında her üç grup farklı etki eden faktörlere değinselerde bazı faktörlerde benzer vurgular yaptıkları bulunmuştur. Her üç grupta da alt tema olarak yer alan *aileye ilişkin faktörler* alt temasında elde edilen veriler ışığında sırasıyla rehber öğretmenlerde dokuz kod, velilerde üç kod ve ergenlerde bir kod oluşturulmuştur. Ergenler neden olarak *aile içi sohbetin azlığını* belirtirken veliler neden olarak *ebeveynlerinden çekinmemeyi, ebeveynlerin telefon kullanımında kötü rol model olmalarını ve evde kuralsızlığı* belirtmişlerdir. Rehber öğretmenler ise neden olarak *ebeveynlerin cep telefonu kullanımında kötü rol model olmasından, aile içi iletişimin yetersiz olmasından,*

*velilerin tutarsız davranmasından, ailelerin çocuklarının dışarıda sosyalleşmesine izin vermemesinden, aile denetiminin az olmasından, aile içi sosyo-kültürel gelişmişliğin düşük olmasından, ailelerin ne yapacaklarını bilememelerinden /acizlikten, aileden uzak olmadan ve ailenin dışarıya ilişkin güvenlik endişesinden* bahsetmişlerdir. Her üç grubun belirttikleri nedenler dikkate alındığında aile içi iletişimin zayıflığı, ebeveynlerin tutarsız olmaları, problemlili cep telefonu kullanımında çocuklarına nasıl davranacaklarını bilememeleri veya cep telefonunun kullanımı konusunda kötü rol model olmaları, ailenin sosyo-kültürel yapısı, ebeveynlerin evin kapısının dışına ilişkin güven sorunu, çocuğun sokağa çıkmasına izin vermemeleri, kuralsızlık ve denetimin az olması faktörleri öne çıkmaktadır. Alanyazın incelendiğinde aileden kaynaklı olarak aile öyküsünde alkol kullanımının yoğunluğunun üniversite öğrencilerinin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkisinin olduğu bulunmuştur (Beison ve Rademacher, 2017). Lian ve diğerleri (2016) yapmış oldukları çalışmada olumsuz ebeveyn yaklaşımlarının (aşırı koruyucu ve reddedici) üniversite öğrencilerinin akıllı cep telefonu bağımlılıklarını anlamlı düzeyde etkilediklerini bulmuşlardır. Pundir, Andrews, Binu ve Kamath (2016) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinden anneleriyle olumsuz ilişkisi olanlarda problemlili cep telefonu kullanımlarının daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Roser ve diğerleri (2016) yapmış oldukları çalışmada ergenlerin problemlili cep telefonu kullanımının bozulmuş aile ilişkileriyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Lee ve Lee (2017) yapmış oldukları çalışmada ergenlerde ebeveynlere bağlanma ile akıllı cep telefonu bağımlılığı eğilimi arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda ebeveynlere bağlanmanın akıllı cep telefonu bağımlılığını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Lin, Lin ve Wu (2009) yapmış oldukları çalışmada ebeveynin ergeni gözetimde tutmasının, aile aktivitelerinin ve ev dışındaki aktivitelerin internet bağımlılığını azalttığını bulmuşlardır. Ayrıca ergen üzerinde ebeveyn gözetiminin internet bağımlılığını engellemede büyük bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuç rehber öğretmenlerin ebeveyn denetimlerinin az olması vurgusuyla örtüşmektedir. Elde edilen bulgular ve ilgili alanyazın dikkate alındığında ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarında aileye ilişkin bazı faktörlerin etkisinin olduğu söylenebilir. Özellikle ergen-ebeveyn arasında olması istenilen olumlu ilişkileri ve etkili iletişimi engelleyen faktörlerin ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımında etkili olduğu söylenebilir. Lee ve Lee'ye (2017) göre ergenlerde akıllı cep telefonu

bağımlılığını önlemede temel kural olarak ergen-ebeveyn arasında temel unsur olan iyi ilişkilerin kurulmasıyla başlanmalıdır.

*Aileye ilişkin faktörler* alt temasında elde edilen diğer bulgular ise *ailelerin çocuklarının dışarıda sosyalleşmesine izin vermemesi* ve *ailenin dışarıya ilişkin güvenlik endişesidir*. Bu iki bulgu beraberce değerlendirildiğinde ailelerin çocuklarının dış dünyaya ilişkin birtakım endişelerinin olduğu düşünülebilir. Velilerin bu şekilde davranmalarında parkta oynayan çocuklar kaçırıldı, taciz edildi, bıçaklandı, öldürüldü gibi akşam haberleri etkili olduğu düşünülebilir. Nitekim Altun (2014) tarafından “öğrenci, öğretmen ve idareci ne yaparsa haber olur” adlı nitel çalışmasının sonucunda yapılan haberlerin yüzde 75’inin adli vaka ve gayri ahlaki durumlar üzerine olduğunu bulmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular ve alanyazın sonucu dikkate alındığında veliler çocuklarının gözlerinin önünde olması adına, dış dünyanın birtakım risklerine karşı çocukları korumak adına çocukları için bir nevi bakıcısı olarak akıllı cep telefonlarını aldıkları söylenebilir. Bu şekilde alınan cep telefonları, artık çocuk için vazgeçilmez bir nesne olabilmektedir. Bu da çocuklarda akıllı cep telefonlarını problemli kullanma davranışlarının ortaya çıkmasına neden olduğu şeklinde düşünülebilir.

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemli kullanmalarına neden olan faktörler temasında her üç grubun da değindiği bir diğer alt tema *zaman geçirmeyle ilgili faktörler* alt temasıdır. Bu alt temada sırasıyla velilerde üç kod, ergenlerde bir kod ve rehber öğretmenlerde bir kod oluşturulmuştur. Veliler bu alt temada *can sıkıntısını, oyun oynama isteğini* ve *serbest zaman geçirme aracı olarak görmeyi* belirtirken ergenler *can sıkıntısını* belirtmiş ve son olarak rehber öğretmenler ise *can sıkıntısını* belirtmişlerdir. Her üç grubun belirttikleri nedenler dikkate alındığında her üç grubun da bu alt temada “can sıkıntısı” nedeni üzerinde durdukları görülmektedir. Akıllı cep telefonları ergenler için canları sıkıldığı zaman, oyun oynamak istedikleri zaman ve serbest zamanlarını geçirmede önemli bir araç olduğu şeklinde düşünülebilir. Leung (2007) yapmış olduğu çalışmada boş zamanlardaki can sıkıntısı arttıkça problemli cep telefonu kullanımının da arttığını bulmuştur. Lin ve diğerleri (2009) yapmış oldukları çalışmada boş zaman can sıkıntısı arttıkça internet bağımlılığının arttığını bulmuşlardır. Ayrıca alanyazın dikkate alındığında can sıkıntısını giderme faktörünün birtakım bağımlılıklarda da etkisinin olduğu görülmektedir (Hendricks, Savahl ve Florence,

2015; Lin ve diğeri, 2009; Vatan, Ocakoğlu ve İrgil, 2009). Bu bağlamda can sıkıntısının istenmeyen birtakım davranışların oluşumunda etkili olduğu söylenebilir. Araştırma özelinde ise ergenler can sıkıntılarını gidermek adına veya serbest zamanlarını değerlendirmek adına zamanlarını sosyal veya sportif faaliyetlere harcamak yerine sürekli olarak akıllı cep telefonlarıyla geçirmeyi tercih etmeye başladıklarında bu durum ergenlerin yaşamlarında, özellikle de sosyal yaşamlarında olumsuz sonuçlar doğurduğu şeklinde yorumlanabilir. Ergenler için akıllı cep telefonları eğlenen, rahatlanan, anlaşılan araç olmaya başladığı zaman ergenler kendilerini gerçek yaşamdan kopardığı söylenebilir.

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanmalarına neden olan faktörler temasında her üç grubun da değindiğı bir diğeri alt tema ise *kontrol becerisiyle ilgili faktörler* alt temasıdır. Bu alt temada sırasıyla ergenlerde ve rehber öğretmenlerde üç kod, velilerde iki kod oluşturulmuştur. Ergenler bu alt temada *öz-kontrol becerilerinin düşük olmasını, merakı ve zihinsel baskıyı* neden olarak belirtirken rehber öğretmenler *öz-kontrol becerilerinin düşük olmasını, merakı ve aşırı kullanımı* neden olarak belirtmişler. Son olarak ise veliler *öz-kontrol becerilerinin düşük olmasını ve aşırı kullanımı* neden olarak belirtmişler. Her üç grubun üzerinde durduğu ortak neden *öz-kontrol becerilerinin düşük olmasıdır*. Koo (2009) yapmış olduğu çalışmada öz kontrol düştükçe akıllı cep telefonu bağımlılığının arttığını; dürtüsellik arttıkça akıllı cep telefonu bağımlılığının arttığını bulmuştur. Benzer şekilde Cho (2014) ve Han, Geng, Jou, Gao ve Yang (2017) yapmış oldukları çalışmada öz kontrolün düşmesiyle akıllı cep telefonu bağımlılığının arttığını bulmuşlardır. Gökçearsan ve diğeri (2016) de yapmış oldukları çalışmada öz düzenleme becerisi düştükçe akıllı cep telefonu bağımlılığının arttığını bulmuşlardır. Elde edilen bulgular ve alanyazın dikkate alındığında, ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanmalarında ergenlerin kendilerini kontrol etmede güçlük yaşamaları, merak ve aşırı kullanımlarının etkili olduğu söylenebilir. Ergenlerin merak duygularını gidermek adına akıllı telefonların birçok olanağı sunuyor olmasından dolayı ergenlerin belki farkında olmadan veya olsalar bile kendilerine bir dakika deyip saatlerce ellerinden cep telefonlarını düşürmüyor olabilirler. Bu durumda ergenler akıllı cep telefonlarıyla ilgilenirken yaşamlarında birçok şeyi erteleyebilmekte veya yapmama eğiliminde olabilmektedirler. Alanyazın incelendiğinde birçok akıllı cep telefonunun problemlili kullanımı veya akıllı

cep telefonu bağımlılığı için geliştirilen ölçek çalışmalarında bu ölçeklerde aşırı kullanıma, kontrol becerisinde yaşanan güçlüğü ilişkin alt boyutlarının veya maddelerin olması (Aljomaa ve diğerleri, 2016; Ezo ve diğerleri, 2016; Güzeller ve Coşguner, 2012; Hong, Chiu ve Huang, 2012; Koo, 2009; Kwon ve diğerleri, 2013; Lin ve diğerleri, 2014; Merlo, Stone ve Bibbey, 2013; Pamuk ve Atli, 2016; Şar, Ayas ve Horzum, 2015) bu faktörlerin akıllı cep telefonunun problemlili kullanımı için önemli unsurlar olduğu söylenebilir.

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanmalarına neden olan faktörler temasında her üç grubunda değindiği bir diğer alt tema ise *etkileşimde olma arzusu* alt temasıdır. Bu alt temada sırasıyla ergenlerde ve rehber öğretmenlerde üç kod, velilerde iki kod oluşturulmuştur. Rehber öğretmenler bu alt temada *ergenlerin ön planda olmayı sevmelerini, beğenilme arzusunu ve karşı cinsle olan ilişkileri* neden olarak belirtirken *ergenler karşı cinsle olan ilişkiler, sürekli iletişimde olma arzusunu ve dedikodu yapma isteğini* neden olarak belirtmişlerdir. Son olarak veliler ise bu alt temada *sanal grupları ve beğenilme arzusunu* neden olarak belirtmişlerdir. Her üç grup dikkate alındığında ergenlerin karşı cinsle olan ilişkileri, beğenilme arzuları ve sürekli iletişim içerisinde olmayı istemeleri ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanmalarına neden olarak sayılabilir. Doğan ve İlçin-Tosun'un (2016) yaptıkları çalışmada ergenlerin sosyal ağları kullanımları ve problemlili akıllı telefon kullanım düzeylerinin artmasının sosyal kaygı düzeylerini de arttırdığını bulmuşlar ve bu sosyal kaygıya ilişkin durumun sosyal ağlarda beğenilme, onaylanma, takdir edilme gibi sebeplerden ötürü olabileceğini belirtmişlerdir. Bu araştırmanın bulguları ve alanyazın dikkate alındığında ergenler sosyal yaşamlarındaki bireylerle iletişimi koparmamayı, sanal gruplar veya ortamlarda sosyal onay alma gereksinimi duyuyor olabilirler. Bu şekildeki bir durumda ergenler, akıllı cep telefonlarını ellerinden düşürmeyip yoğun kullanıyor olabilirler. Bu durum da ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanıma neden olarak görülebilir. Fuster, Chamarro ve Oberst (2017) yapmış oldukları çalışmada sosyal medya kullanımını sınıflamışlar ve riskli kullanım düzeyleri arttıkça cep telefonu bağımlılık puanlarının da arttığını bulmuşlardır. Doğan ve İlçin-Tosun'un (2016) araştırmasında ergenlerin problemlili cep telefonu kullanımları ile sosyal medya kullanımları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bazı ergenler sanal ortamlarda sürekli etkileşimde olmak veya sosyal onay alma gereksinimi gidermek adına sadece sosyal



yaşamlarındaki tanıdığı bireylerden sosyal onay veya beğenilme isteğini karşılamak yerine sanal ortamlarda tanımadığı bireylerle iletişime geçebilirler. Bu durum ergenlerin yalan söylemesine, istismar edilmesine, taciz edilmesine hatta tecavüze uğramasına ve son olarak ölümüne kadar neden olabilecek sonuçlar ortaya çıkarabileceği söylenebilir.

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemleri kullanmalarına neden olan faktörler temasında ergenler ve rehber öğretmenlerin bulunduğu bir diğer alt tema ise *okula ilişkin faktörler* alt temasıdır. Bu alt temada her iki grupta okulda *derslerin sıkıcı olmasına* vurgu yapmışlardır. Bu alt temada veliler okula ilişkin bir vurgu yapmamışlar; ancak okul vaktinde okulda olan her iki grup tarafından derslerin sıkıcı olmasına vurgu yapılmış olması alanyazın adına önemli bir nokta olarak değerlendirilebilir. Bu neden dikkate alındığında ergenlerin ders esnasında dersten kopup akıllı cep telefonlarıyla ilgilenmeleri kuvvetle muhtemeldir. Bu durum yukarıda değinilen can sıkıntısı faktörüyle ilişkili olabilir. Ergenler için dersin sıkıcı olması can sıkıntısına neden olabilmekte bu da ergenleri akıllı cep telefonlarıyla meşgul olmalarına neden olabilmektedir. Demirkasımoğlu (2017) üniversite öğrencilerinin derste can sıkıntılarını üzerine yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin derste can sıkıntısıyla başa çıkmada kullanılan stratejiler bağlamında en çok kullandıkları stratejinin cep telefonlarıyla uğraşmak olduğunu bulmuşlardır. Bu sonuç araştırmadaki bulguyu destekler niteliktedir. Elitok-Kesici ve Yengin-Sarpkaya (2013) ergenlerin sınıf içinde istenmeyen davranışlarından olan cep telefonu kullanmalarına neden olarak öğretmenlerin etkili ders anlatamamaları olabileceği gibi gelişim dönemi özelliklerinin de etkisinin olabileceğini belirtmişlerdir. Araştırma kapsamında ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemleri kullanmalarını azaltmaya ilişkin önerilerde ergenler okul alt temasında “öğretmenlerin dersleri ilgi çekici hale getirmesi” önerisinde bulunmuşlardır. Bu bulgular ve alanyazın dikkate alındığında öğretmenler ergenlerin gelişimsel dönem özelliklerini dikkate alarak derslerini farklı öğretim teknikleriyle işlemeleri hem ergenlerin derste cep telefonlarıyla ilgilenmelerinin azaltılmasında hem de akıllı cep telefonunun problemleri kullanımının azaltılmasında etkili olacağı söylenebilir.

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemleri kullanmalarına neden olan faktörler temasında sadece ergenler ve rehber öğretmenlerin bulunduğu bir diğer alt tema ise *cep telefonuna ilişkin faktörler* alt temasıdır. Bu alt temada rehber öğretmenler *cep telefonlarındaki uygulamaların çekiciliğini* neden olarak belirtmişken ergenler

*uygulamaların teşvik edici mesajlarını, operatörlerin cazip kampanyalarını ve telefonla ilgilenmenin dışarıya çıkmaktan daha çekici olmasını* neden olarak belirtmişlerdir. Bu vurgulanan nedenlere bakıldığında operatörlerin cazip tarifeler, internet paketleri sunmaları, akıllı cep telefonlarındaki birçok uygulama sebebiyle akıllı cep telefonları ergenleri kendine çekebilmekte hatta akıllı cep telefonu ile vakit geçirmeyi dış dünyadaki vakit geçirmelere tercih etmelerine sebep olabilmektedir. Bu faktörler ergenlerin zamanlarını yoğun bir şekilde akıllı cep telefonlarıyla geçirmelerine sebep olabilmektedir. Bunların sonucunda da ergenlerde akıllı cep telefonunun problemliliğini ortaya çıkabilmektedir. Biang ve Leung'un (2014) üniversite öğrencilerinin cep telefonlarında bilgi arama, maillere bakma, foto ve video çekme, sözlük gibi özellikleri içeren kullanılışlık durumları ve eğlence arama faaliyetleri arttıkça akıllı cep telefonlarına bağımlılıklarının arttığını bulmuşlardır. Tan ve diğerlerine (2013) göre gençlerin akıllı cep telefonlarının sunduğu birçok olanak sebebiyle cep telefonlarıyla sürekli etkileşimde olmalarının gençlerin sosyal yaşama, özellikle yüz yüze iletişime ayırdıkları zamanın azalmasına neden olabileceğini belirtmişlerdir. Bu bulgular araştırmadaki bulguları desteklemektedir.

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemliliğiyle kullanmalarına neden olan faktörler temasında sadece ergenler ve rehber öğretmenlerin değindiği bir diğer alt tema ise *sosyal yaşama ilişkin faktörler* alt temasıdır. Ergenler bu alt temada sadece *yalnızlığı* neden olarak belirtmişken rehber öğretmenler ise *içe kapanıklığı* ve *gerçek yaşamda arkadaş eksikliğini* neden olarak belirtmişlerdir. Her iki grubun belirttikleri nedenler dikkate alındığında ergenlerin yalnızlıkları, içe kapanık olmaları ve gerçek yaşamda arkadaş eksikliğini akıllı cep telefonunun problemliliği kullanımında etkili olduğu söylenebilir. Biang ve Leung (2014) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinde akıllı cep telefonu bağımlılığını yordayan en güçlü değişkenin yalnızlık olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca alanyazında yalnızlık arttıkça akıllı cep telefonlarının problemliliği kullanımının da arttığını gösteren çalışmalar yer almaktadır (Çakır ve Oğuz, 2017; Enez-Darçın ve diğerleri, 2016; Güzeller ve Coşguner, 2012; Kim, Cho ve Kim, 2017; Şar, 2013; Tan ve diğerleri, 2013). Bu şekilde olan ergenlerin sosyal yaşamlarındaki eksikliklerini gidermek adına veya zamanlarını geçirme adına akıllı cep telefonlarını yoğun bir biçimde kullanıyor olabilirler. Bu tarzda ergenlerin sosyalleşmelerine engel olan faktörlerin (yalnızlık, içe kapanıklık ve arkadaş sayılarının

az olması) yanında, bu ergenlerin akıllı cep telefonlarını yoğun biçimde kullanmaları bu durumu olumsuz anlamda daha da pekiştirebilir. Ergenler akıllı cep telefonlarını arkadaşları gibi görmeye başlayabilirler. Bae (2015) yapmış olduğu çalışmada zaman içerisinde algılanan arkadaşlık doyumunu arttıkça cep telefonuna olan bağımlılığında zaman içerisinde azaldığını bulmuştur. Bu bağlamda elde edilen bulgular ve alanyazın dikkate alındığında ergenler için doyum sağlayıcı etkili arkadaşlığın akıllı cep telefonlarının problemlili kullanımının ortaya çıkmasının engellenmesinde veya azaltılmasında etkili olacağı söylenebilir.

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanmalarına neden olan faktörler temasında sadece rehber öğretmenlerin değındiğı bir diğere alt tema ise *fiziki çevreyle ilgili faktörler* alt temasıdır. Rehber öğretmenler bu alt temada okulların fiziki ortam yetersizliğini, okul-ev harici sosyal mekanların azlığını ve şehirlerin betonlaşmasını neden olarak belirtmişlerdir. Bu alt temaya ilişkin elde edilen bulgular dikkate alındığında rehber öğretmenler ergenlerin vakit geçirebilecekleri, oynayabilecekleri alanların azlığı veya yetersizliği sebebiyle ergenlerin akıllı cep telefonlarıyla ilgilendiklerini belirtmektedirler. Yukarıda ele alınan faktörlerden biri de can sıkıntısıydı. Bu faktör rehber öğretmenlerin belirttiğı fiziki çevreyle ilgili faktörler alt temasıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Ergenlerin sosyal yaşam alanlarının az olması, ergenleri can sıkıntısına neden olabilmektedir. Bu durumda ergenler can sıkıntılarını giderebilecek, kullanımı kolay ve hemen elinin altındaki akıllı telefonlarına bağlanarak kullanım yoğunluklarını arttırdıkları şeklinde yorumlanabilir. Buna ek olarak, alanyazında ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarında yaşadıkları çevrenin fiziki anlamda yetersizliğinin rolüne ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu anlamda bu bulgunun alanyazın için önemli olduğu düşünülebilir.

Bu bölümde ikinci aşama olarak ise ergenlerin *akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarına bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz sonuçlara* ilişkin olarak ergenlerin, velilerin ve rehber öğretmenlerin görüşlerine ilişkin sonuçlar verilmiş ve tartışma yapılmıştır.

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarına bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz sonuçlar temasında her üç grubunda değındiğı bir alt tema ise *aile ile ilgili sonuçlar* alt temasıdır. Bu alt temada velilerde ve rehber öğretmenlerde dörder

kod, ergenlerde üç kod oluşturulmuştur. Ergenler *aile üyeleriyle çatışmayı, aile içi iletişim eksikliğini ve aile üyeleriyle aynı ortamlarda pek bulunmamayı* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişken veliler *aile içi iletişim kopukluğunu, aile içi tartışmaları, aile üyeleriyle beraber yemek yiyememeyi ve anne babaya saygısızlığı* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişlerdir. Rehber öğretmenler ise *aile üyeleriyle fazla konuşmamayı, aile içi iletişim problemlerini, aile üyeleriyle çatışmayı ve evde ebeveynlerce beklenen görevleri yerine getirmemeyi* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişlerdir. Elde edilen bulgular ışığında ergenlerin akıllı cep telefonlarıyla gereğinden fazla bir biçimde ilgilenmeleri aile üyeleriyle çatışma yaşama, akrabaları ziyaretlerine gitmeme, evde aynı ortamlarda pek bulunmama ve iletişim kopukluğu gibi aile içi sorunlara neden olduğu söylenebilir. Çetinkaya ve Sütçü (2016) çocukların gözünden ebeveynlerinin bilişim teknolojileri kullanımlarına yönelik kısıtlamaları ve nedenleri üzerine yapmış oldukları çalışmada ebeveynlerin en çok kısıtlama getirdikleri aracın cep telefonları olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca ilgili çalışmada çocuklarının teknolojik aletleri kullanmaları sebebiyle evde yapmaları gereken görevleri yapmamaları ve ev kurallarına uymamaları nedeniyle ebeveynlerin teknolojik aletlerin kullanılmasını kısıtladıkları belirlenmiştir. Bu durumun aile içi ilişkilerin olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. İlgili çalışmanın bu sonuçları, yapılan araştırmanın yukarıda belirtilen *aile ile ilgili sonuçlar* alt temasının sonuçlarıyla örtüşmektedir. Bu belirtilen sonuçlar dikkate alındığında ergenlerin akıllı cep telefonlarıyla gereğinden fazla ilgilenmeleri ve aile üyeleriyle beraber vakit geçirmemeleri, ülkemizdeki aile değerleriyle ters düşebilmekte, bu durumlar birtakım çatışmalara neden olabilmektedir. AlBarashdi, Bouazza, Jabur ve Al-Zubaidi (2016) yapmış oldukları nitel çalışmada, ailelerin çocuklarını hem akıllı cep telefonu bağımlılığından kurtarmak hem de akıllı cep telefonu bağımlılığını önlemek adına çocuklarıyla akraba ziyaretlerine gitmelerinin, bu sosyal ilişkileri sürdürmeleri için çocuklarını cesaretlendirmelerinin önemli olduğunu belirtmişlerdir. Ailenin, aile ilişkilerinin ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımında hem etkileyen faktörlerden biri olması hem de etkilenen faktörlerden biri olması bağlamında alanyazın için dikkat çekici bulgular olarak düşünülebilir.

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarına bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz sonuçlar temasında her üç grubun da değindiği diğer bir alt tema ise *akademik yaşamla ilgili sonuçlar* alt temasıdır. Bu alt temada rehber öğretmenlerde

dokuz kod, ergenlerde yedi kod ve velilerde ise iki kod oluşturulmuştur. Rehber öğretmenler *ders notlarının düşmesini, sınıfta ders işlenmesine engel olunmasını, derslerden uzaklaşmayı, ders dinlememeyi, sınıfta sanal aylaklık yapmayı, kopya çekmeyi, öğretmenle çatışmayı, akademik ertelemeyi ve disipline sevk edilmeyi* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişlerdir. Ergenler ise *notların düşmesini, akademik ertelemeyi, sınıf içi sanal aylaklığı, akademik işlerini yapmamayı, öğretmenle çatışmayı, verimsiz ders çalışmayı ve sınıfta kalma tehlikesine* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişlerdir. Son olarak veliler ise *notlarda düşmeyi/başarısızlığı ve ders çalışmaya vakit kalmamasını* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişlerdir. Erdem ve diğerleri (2016) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobik olma seviyelerinin (dört boyutuyla birlikte) akademik başarıları üzerinde olumsuz etkisinin olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca alanyazında akıllı cep telefonu bağımlılığı, akıllı cep telefonu kullanımı ile akademik başarı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalar yer almaktadır (Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014; Samaha ve Hawi, 2016). Jumoke, Oloruntoba ve Blessing (2015) yaptıkları çalışmada öğrencilerin ders esnasında akademik aktiviteleri göz ardı edip kendilerini chatleşmeye, müzik dinlemeye ve diğer telefonla ilgili işlemlere vermelerinden dolayı akademik anlamda olumsuz etkilendiklerini bulmuşlardır. Bae (2015) ise yapmış olduğu çalışmada akademik motivasyonun artmasının akıllı cep telefonu bağımlılığını azalttığını bulmuştur. Erdoğan ve diğerleri (2013) yapmış oldukları çalışmada problemlerli cep telefonu kullanımının öğrencilerin akademik erteleme davranışlarına etki ettiğini bulmuşlardır. Gökçearslan ve diğerleri (2016) yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin sanal aylaklık davranışlarının, akıllı cep telefonlarına bağımlılığı arttırdığını bulmuşlardır. Bu durumun öğrencilerin ders esnasında öğrenme süreçleri üzerinde olumsuz etkisi olabileceğinden bahsetmişlerdir. Alanyazında akıllı cep telefonlarının problemlerli kullanımlarının akademik başarıyı düşürdüğüne dair yapılmış araştırmaların yanında akıllı cep telefonlarının problemlerli kullanımlarının okula uyumda birtakım olumsuzluklara neden olduğunu gösteren çalışmalarda yer almaktadır (Lee ve Cho, 2015; Zhang ve Bang, 2014). Bu bulgular araştırmadan elde edilen bulgularla örtüşmektedir. Elde edilen bulgular ve alanyazın dikkate alındığında ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlerli kullanımları sınıf içi ve sınıf dışı birçok probleme neden olduğu görülmektedir. Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlerli kullanımları ergenlerin akademik yaşamı için önemli bir sorun olarak düşünülebilir.

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullarımlarına bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz sonuçlar temasında her üç grubunda değindiği bir alt tema ise *sağlıkla ilgili sonuçlar* alt temasıdır. Bu alt temada ergenlerde dokuz kod, velilerde yedi kod ve rehber öğretmenlerde ise dört kod oluşturulmuştur. Ergenler *uyku kalitesinin düşmesini, boyun ağrısını, kulak çınlamasını, göz kuruluğunu, baş ağrısını, işitmede problemi, yüz yanmasını, farkında olmadan fazla yemeyi ve lavabo ihtiyaçlarının geciktirilmesini* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişlerdir. Veliler *sabah uyanmada problemi, uykusuzluğu, boyun ağrısını, baş ağrısını, bel ağrısını, işitmede problemi* ve *parmak uyuşmasını* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişlerdir. Son olarak rehber öğretmenler ise *uyku sorunlarını yaşanmasını, ağrılara neden olmayı, ruh sağlığını bozmayı* ve *dijital demansa neden olmayı* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişlerdir. Bu bulgular dikkate alındığında ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullarımlarının sağlık bağlamında olumsuz sonuçlarına bakıldığında bazı ağrılara neden oldukları, uyku düzenini ve kalitesini olumsuz etkilediği, ruh sağlığına olumsuz etkileri olduğu, gereğinden fazla yeme davranışına ve dijital demansa neden olabileceği söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde elde edilen bulgulara benzer sonuçların yer aldığı görülmektedir. Erkol-İnal ve diğerlerinin (2015) çalışmasında akıllı cep telefonlarını aşırı kullanmanın el ve parmaklarda birtakım ağrılara neden olduğu; akıllı cep telefonunun problemlili kullarımlı ile uyku bozukluklarının, uyku kalitesinin olumsuz anlamda ilişkili olduğu (Hegazy ve diğerleri, 2016; Sahin ve diğerleri, 2013; Tao ve diğerleri, 2017; Thomée, Härenstam ve Hagberg, 2011) ve akıllı cep telefonlarının yoğun kullanımının baş ağrılarıyla, kulak ağrısı, kulak çınlamasıyla, huzursulukla ilişkili olduğu (Stalin ve diğerleri, 2016) görülmektedir. Diğer bazı çalışmalarda ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen faktörlerle (depresyon, stres, anksiyete, psikopatolojik semptomlar) akıllı cep telefonlarının problemlili kullarımlarının ilişkili olduğu görülmektedir (Jenaro ve diğerleri, 2007; Tao ve diğerleri, 2017; Thomée ve diğerleri, 2011; Yen ve diğerleri, 2009). Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu da akıllı cep telefonunun problemlili kullarımlarının ergenlerde dijital demansa neden olabileceğine ilişkin bulgudur. Alanyazında çok yeni bir kavram olan dijital demansa değinilmiş olması, alanyazın için önemli bir bulgu olarak görülebilir. Araştırmadan elde edilen bulgular ve ilgili alanyazın dikkate alındığında akıllı cep telefonlarının problemlili kullarımlarının bireylerde hem fiziksel sağlık hem ruhsal sağlık bağlamında olumsuz etkilerinin olduğu söylenebilir.

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarına bağılı olarak ortaya çıkan olumsuz sonuçlar temasında her üç grubun da değındiğı bir alt tema ise *iletişim ve ilişkilerle ilgili sonuçlar* alt temasıdır. Bu alt temada rehber öğretmenlerde altı kod, ergenlerde ve velilerde beşer kod oluşturulmuştur. Ergenler *akraba ziyaretlerine gitmemeyi, arkadaş ilişkilerinde olumsuzluğu, yalan söylemeyi, phubbing'i (mobil kabalığı) ve randevulara/buluşmalara gecikmeyi* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişlerken veliler *yüzyüze iletişimde sorunu, akraba ziyaretlerine katılamamayı, yalnızlaşmayı ve misafirlere karşı saygısızlığı* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişlerdir. Son olarak rehber öğretmenler ise *yalnızlaşmayı, yüzyüze iletişime engel olmayı, yalan söylemeyi, sanal hapsolenmişluğu, konuşma problemini/kelime fakirliğini ve dedikodu yaymayı* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişlerdir. Bu bulgular dikkate alındığında; ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarına bağılı olarak birçok sosyal ilişkilerinin olumsuz etkilendiğı, yalan söyleme, saygısızlık gibi istenmeyen davranışlara neden olduğı, yüzyüze iletişime engel olduğı veya yüzyüze iletişimin etkililiğini düşüren sebeplere (phubbing (*mobil kabalığı*), konuşma problemine/kelime fakirliği) neden olduğı söylenebilir. Kim (2017) yapmış olduğı çalışmada problemlili cep telefonu kullanımı arttıkça yüz yüze etkileşimin azaldığını bulmuştur. Diğeri bir araştırmada ise Çetinkaya ve Sütçü'nün (2016) çalışmasındaki katılımcının ebeveyninin kısıtlama nedenlerine ilişkin olarak dış dünyayla iletişimi azalttığı için kısıtlandığını bildirmiştir. Bu sonuç, sanal hapsolenmişlük bulgusuyla da örtüşmektedir. Tan ve diğeri (2013) yaptıkları çalışmada cep telefonu gibi iletişim araçlarının aşırı kullanımının bireylerde iletişimsizliğe neden olabileceğini belirtmişlerdir. Diğeri elde edilen bir bulgu ise, günümüzde de yeni yeni çalışılmaya başlanan phubbing(*mobil kabalık*)'tır. Alanyazın incelendiğinde akıllı cep telefonu bağımlılığının phubbing'i anlamlı düzeyde yordadığını gösteren araştırmalar yer almaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Karadağ ve diğeri, 2015). Sosyal etkileşimde olunan bireylere saygısızlık yaparak onlarla ilgilenmek yerine cep telefonuyla ilgilenme olarak tanımlanan phubbing (Haigh, 2015), yüzyüze iletişimde önemli bir sorun olarak görülmektedir. Bu bulgular, araştırmadan elde edilen yüzyüze iletişime engel olma veya yüzyüze iletişimin etkililiğini düşürmeye sebep olan nedenlere ilişkin bulgularla örtüşmektedir.

*İletişim ve ilişkilerle ilgili sonuçlar* alt temasından elde edilen diğer bulgular, akraba ziyaretlerine gitmeme ve misafirlere karşı saygısızlık sonuçlarıdır. Velilerin belirttiği akraba ziyaretlerine gitmeme vurgusu, ergenlerce de vurgulandığından birbirlerini teyit etmişlerdir. Dostluk, arkadaşlık, yardımseverlik, vefa, saygı, sevgi, dürüstlük vb. gibi birçok değeri içerisinde bulunduran misafirlik ve misafirperverlik (Altunbay, 2016), ebeveynler için önemli olduğu gibi o ailede yetişen çocuklar içinde önemlidir. Bir nevi misafirliğe gitmek ve misafir ağırlamak sosyalleşmede ve bazı değerlerin oluşumunda önemli rollerinin olduğu söylenebilir. Bu bağlamda; araştırma sonuçları da dikkate alındığında, ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemleri kullanmaları, ergenlerin belki de problemleri kullanımını azaltmada, elinden cep telefonlarını düşürmelerine yardım etmede kullanılacak misafirliği ve kazandırdıklarını olumsuz yönde etkileyebilmekte, hatta misafirlikten beklenen faydaların tersi yönünde davranış göstermelerine sebep olabilmektedir. Örneğin, araştırmada elde edilen misafirlere karşı saygısızlık bulgusu gibi. AlBarashdi ve diğerleri (2016) akıllı cep telefonunun problemleri kullanımını azaltmada veya önlemede akraba ziyaretlerinin önemine vurgu yapmışlardır. Bu şekilde ergenler için sosyalleşme aracı olarak görülebilecek akraba ziyaretlerini ergenlerin katılmaması aynı zamanda ergenlerin yalnızlaşmalarına neden olabilir.

*İletişim ve ilişkilerle ilgili sonuçlar* alt temasından elde edilen diğer bir bulgu akıllı cep telefonunu problemleri kullanmanın ergenlerde konuşma problemine/kelime fakirliğine neden olmasıydı. Özen ve Topcu'nun (2017) yapmış olduğu çalışmada tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı cep telefonu bağımlılıklarıyla duyguları söze dökmeye güçlükleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Bu sonuç, elde edilen bulguyu destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Her iki sonuçta dikkate alındığında akıllı cep telefonunun problemleri kullanımının ergenlerin konuşma becerileri üzerinde etkisi olduğu söylenebilir. Elde edilen diğer bir bulgu ise akıllı cep telefonunun problemleri kullanımının ergenlerde yalan söyleme davranışına neden olduğuydu. Alanyazın incelendiğinde DSM V'te (American Psychiatric Association, 2013) internette oyun oynama bozukluğu kriterlerinden biri internette geçirilen süre ile ilgili yalan söylemektir. Bu durum bireylerin teknolojik araçları gereğinden fazla, aşırı kullanımları sonucu ortaya çıkabilmektedir. Bireyler kullanım sürelerine ilişkin olarak gerçeğe aykırı beyanda bulunabilirler. Bu durum dikkate alındığında teknolojik aletlerin



problemleri kullanımları sonucunda problemleri kullanıma ek olarak başka bir problemleri davranış olan yalan söyleme davranışının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemleri kullanımlarına bağılı olarak ortaya çıkan olumsuz sonuçlar temasında her üç grubun da değindiğı bir alt tema ise *gündelik yaşanan diğeri olumsuz sonuçlar* alt temasıdır. Bu alt temada ergenlerde yedi kod, rehber öğretmenlerde üç kod ve velilerde iki kod oluşturulmuştur. Ergenler *gündelik işlerde ertelemeyi, gizli saklı kullanmayı, finansal problemleri, trafikte riskli durumları, yemek yemeyi aksatmayı, zamanı verimsiz kullanmayı ve pişmanlığı* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişlerdir. Rehber öğretmenler ise *finansal problemleri, sanal kumar oynamayı ve zaman israfını* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişlerken veliler *günlük işlerde aksamayı ve finansal problemleri* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişlerdir. Her üç grupta da ortak vurgu yapılan noktanın finansal problemler olduğu görülmektedir. Pamuk ve Kutlu (2016) yapmış oldukları çalışmada ergenlerde cep telefonu faturalarında sorun yaşayanların problemleri cep telefonu kullanımının fazla olduğunu bulmuşlardır. Alanyazın incelendiğinde akıllı cep telefonlarının problemleri kullanımlarının finansal anlamda sıkıntılara neden olduğunu bildiren araştırmalar yer almaktadır (Bulduklu ve Özer, 2016; Drennan ve James, 2005). Finansal anlamda bir sorun olarak rehber öğretmenler sanal kumar oynamadan bahsetmişlerdir. Alanyazın incelediğinde akıllı telefon bağımlılığı ile kumar oynama arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Sigerson, Li, Cheung ve Cheng, 2017). Deshpande (2015) ise cep telefonunu aşırı kullanmanın olumsuz yönlerinden biri olan finansal sorunlar nedeniyle (yüksek cep telefonu faturası gibi) çatışmalar yaşanabileceğini belirtmiştir. Bu durum çatışmanın yanında ülkemizde birtakım yasal sorunlara da neden olabilir. Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemleri kullanımları sonucunda hem finansal problemler ortaya çıkabilmekte hem de günlük birçok işlerini ertelemelerine neden olabilmektedir. Ergenlerin bu davranışları ergenlerin sorumluluk sahibi olmalarıyla ilişkili olabilir. Kutlu ve Pamuk (2017) yapmış oldukları çalışmada sorumluluk düzeyi düşüktüğü akıllı cep telefonlarının problemleri kullanımlarının arttığını bulmuşlardır. Demirhan ve diğeri (2016) yaptıkları çalışmada düşük düzeyde sorumluluğa sahip öğrencilerin işlerini plansız programsız şekilde yapmaya eğilimli olduklarını, bu sebepten dolayı genellikle planlı şekilde yapılan yüz yüze etkileşimden daha kolay ulaşılabilirliği olduğu için cep telefonlarını daha fazla kullanmalarından dolayı bu öğrencilerin

problemler cep telefonu kullanımlarının yüksek olabileceğini belirtmişlerdir. Bu bulguların araştırmadan elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

*Gündelik yaşanan diğer olumsuz sonuçlar* alt temasında diğer bir bulguda ise ergenler ve rehber öğretmenler zamanın israfı ve verimsiz kullanımından bahsetmişlerdir. Alanyazında Buldukları ve Özer'in (2016) yapmış olduğu çalışmada akıllı cep telefonu kullanımının zararlarına ilişkin olarak katılımcılar en çok vurguyu zaman kaybına yapmışlardır. Akıllı cep telefonlarının süre anlamında gereğinden fazla kullanmak ister istemez zamanı verimsiz kullanmaya neden olabilmekte, kimi zamanda ergenlerde pişmanlığa neden olabilmektedir. Her tercih bir vazgeçişir kaidesine göre ergenler akıllı cep telefonlarıyla ne kadar çok zaman geçirirlerse farkında olsunlar veya olmasınlar belki bir o kadar fırsatlardan vazgeçmiş olabilmektedirler. Belki bu bağlamda kaçırılan fırsatlara, kaybedilen zamanlara ilişkin pişmanlık duydukları söylenebilir.

*Gündelik yaşanan diğer olumsuz sonuçlar* alt temasında elde edilen diğer bir bulgu ergenlerin belirttiği trafikte riskli durumlardır. Redelmeier ve Tibshirani (1997) yapmış oldukları çalışmada bir sürücünün araba kullanırken cep telefonu kullanmasının, kullanmamasına kıyasla dört kat daha fazla kaza yapma riski olduğunu bulmuşlardır. Trafikte cep telefonu kullanımları araba sürerken risk olduğu gibi yayayken de risk oluşturabilmektedir. Chen ve Pai (2017) yapmış oldukları çalışmada "Pokemon Go" oynayanların trafikte karşıdan karşıya geçerken birtakım güvensiz davranışlarının (aniden hareket etme, trafiği kontrol etmede daha az baş döndürme hareketleri yapma, karşıya geçerken trafiği hiç kontrol etmeme, trafikte ilk önce sola bakma davranışını göstermeme) daha yaygın olduğunu bulmuşlardır. Her anı dikkatli olmayı gerektiren trafikte ister sürücü olarak ister yaya olarak kullanılan cep telefonları sonuçları ölüme gidebilecek kadar riskli sonuçlara neden olabileceği söylenebilir.

*Gündelik yaşanan diğer olumsuz sonuçlar* alt temasında elde edilen diğer bir bulgu ise yemek yemeyi aksatmadır. Odacı ve Berber-Çelik (2011) yapmış oldukları çalışmada problemler internet kullanımı arttıkça olumsuz yeme tutumlarının arttığı bulmuşlardır. Ergenlerde akıllı cep telefonunun problemler kullanımı nedeniyle hem yemek yemeyi ertelemek söz konusu olabileceği gibi sağlıkla ilgili sonuçlarda ergenlerin

bahsettiği farkında olmadan fazla yemek yemede söz konusu olabilmektedir. Her iki durum da ergenlerin sağlıklı yemek yeme davranışlarına zarar verebilir.

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemleri kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz sonuçlar temasında sadece rehber öğretmenlerin değindiği alt tema *zorbalıkla ilgili sonuçlar* alt temasıdır. Bu alt temada rehber öğretmenlerde üç kod oluşturulmuştur. Rehber öğretmenler *mahremiyete saygısızlığı, saldırgan eylemi ve sanal tehditi* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişlerdir. Bu ortaya çıkan olumsuz sonuçlar dikkate alındığında ergenlerde akıllı cep telefonlarını problemleri kullanımları ile sanal zorbalık arasında bir ilişki olduğu düşünülebilir. Alanyazın incelendiğinde internet bağımlılığı ile sanal zorbalık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır (Altundağ, 2016; Demir ve Seferoğlu, 2016). Ergenlerin akıllı cep telefonlarıyla başkalarının uygunsuz görüntülerini çekip bunları internette, özellikle de sosyal medya da paylaşarak sanal zorbalık yapabilirler. Buna ilişkin olarak görsel medyada ölümle sonuçlanan birçok haberin yer aldığı görülmektedir. Örneğin; “Avustralya’nın Melbourne kentinde yaşayan 14 yaşındaki Türk kızı Ş. E., kendisine ait sosyal paylaşım sitelerindeki hesaplarına girerek tehdit ve saldırılarda bulunan “sanal zorbalığın” baskısına dayamayıp, geçen hafta intihar etti” (Milliyet, 2012). Buna ek olarak, ergenler okul içi veya dışında akıllı cep telefonlarını kullanarak birbirlerine meydan okuyarak okul iklimine zarar verebilecekleri gibi ergenler şahsi olarak da zarar görebilirler. Erden’in (2017) yapmış olduğu çalışmada okul yöneticilerinin görüşlerine göre lise öğrencilerinin siber zorbalık yaparken en çok kullandıkları aracın akıllı cep telefonları olduğu ve yapılan siber zorbalığın okullardaki en büyük sonucun öğrenciler arası çatışmaya neden olmasıdır.

Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemleri kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz sonuçlar temasında sadece rehber öğretmenlerin değindiği alt tema ise *bilişsel işlevlerle ilgili sonuçlar* alt temasıdır. Bu alt temada rehber öğretmenlerde iki kod oluşturulmuştur. Rehber öğretmenler *zihinsel tembelliği ve zihinsel yorgunluğu* olumsuz sonuçlar olarak belirtmişlerdir. Khan (2008) 286 kişi üzerinde yürütmüş olduğu çalışmada cep telefonlarını aşırı kullanma sebebiyle katılımcıların %34.27’sinin odaklanmada ve %40.56’sı ise hafızayla ilgili sorunlar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bulduklu ve Özer (2016) yapmış oldukları çalışmada akıllı cep telefonu kullanımının zararlarına ilişkin katılımcı görüşlerinde katılımcılar dikkat dağınıklığına/unutkanlığa

vurgu yapmışlardır. Elde edilen bulgular ve alanyazın dikkate alındığında ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarının ergenlerin bilişsel yapılarına olumsuz etkileri olabileceği şeklinde düşünülebilir.

Bu bölümün üçüncü aşamasında ise *ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarını azaltmaya yönelik* olarak ergenlerin, velilerin ve rehber öğretmenlerin önerileri verilmiş ve ilgili alanyazın dikkate alınarak tartışma yapılmıştır.

Ergenlerin *akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarını azaltmaya yönelik öneriler* temasında her üç grubun da değindiği alt tema ise *aileye ilişkin öneriler* alt temasıdır. Bu alt temada velilerde üç kod, ergenlerde ve rehber öğretmenlerde iki kod oluşturulmuştur. Veliler *ailelerin cep telefonların kullanımına ilişkin kuralların olmasına, ebeveynin rol model olmasına ve aile içi sohbet ortamlarının artmasına* vurgu yapmışlarken ergenler *akraba ve aile iletişimlerinin artmasına ve ailenin yanında olmaya* vurgu yapmıştır. Son olarak rehber öğretmenler ise *ebeveynlerin cep telefonu kullanımı konusunda uygun rol model olmalarına ve evde ebeveyn-ergen sohbetlerinin artmasına* vurgu yapmışlardır. Her üç grubun da bu alt temada üzerinde durduğu nokta ergen-ebeveyn sohbetlerinin artması olmuştur. Her üç grubun da ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarını azaltmaya ilişkin olarak değindikleri aile içi sohbetlerin artması faktörü, aynı zamanda ergenler için akıllı cep telefonlarını problemlili kullanmamaları hususunda koruyucu bir faktör olarak da görülebilir. Buna ek olarak, ebeveynlerin cep telefonu kullanımı konusunda işlevsel kullanıcı olmalarına da vurgu yapılmıştır. Ergenlerde akıllı cep telefonlarının problemlili kullanımının ortaya çıkmasında etki eden faktörlerde, akıllı cep telefonlarının problemlili kullanımı sonucunda ortaya çıkan olumsuz sonuçlarda ve akıllı cep telefonlarının problemlili kullanımını azaltmaya yönelik önerilerde aile alt temasının oluşması aile faktörünün alanyazın için önemli bir bulgu olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Elde edilen diğer bir bulgu olan ebeveynlerin akıllı cep telefonu kullanımında iyi rol model olmalarıdır. Yaman, Eroğlu ve Peker (2011) ebeveynler eğer interneti ve cep telefonlarını kötü amaçlı kullanırlarsa çocuklarının da benzer davranışlar gösterebileceklerini belirtmişlerdir. Yeşilay'ın başlattığı Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı (TBM, 2015) kapsamında anne-babalar için hazırlanan el kitabında teknoloji bağımlılığı konusunda dikkat edilmesi gerekenler başlığı altında anne babalara *teknolojinin ailecek geçirilen zamanların veya oyun saatlerinin yerini almasına izin vermemeleri* konusunda

dikkatli olmaları uyarısında bulunulmuştur. Ayas ve Horzum (2013) yaptıkları çalışmada ise ailelerden ihmalkâr internet tutumuna sahip olanların çocuklarının daha fazla internet bağımlısı olduğunu bulmuşlar ve burdan yola çıkarak ailelerin internet tutumu konusunda eğitilmesinin çocuklarının doğru ve güvenli internet kullanmalarında etkili olabileceğine değinmişlerdir. Park ve Park (2014) cep telefonu kullanımı üzerine yapmış oldukları çalışmada yerini hiç birşeyin alamayacağı, insanlığın geleceği olan çocuklarımız için cep telefonu kullanımları konusunda, kullanımın yan etkilerini cep telefonlarını bırakmaksızın minimize etmeleri konusunda ebeveynleri ve toplumu harekete geçmeleri konusunda ebeveynlere ve topluma tavsiyede bulunmaktadırlar.

Ergenlerin *akıllı cep telefonlarını problemleri kullanımını azaltmaya yönelik öneriler* temasında veliler diğer öneriler alt temasında *cep telefonunun elinden alınmasına, interneti kapatmaya, işlevsel kullanımla ilgili eğitimlerin olmasına, telefondan uzaklaştıracak aktivitelere ve cep telefonu kullanımı için yaş sınırlaması getirilmesine (ehliyet gibi)* vurgu yapmışlardır. Velilerin bu alt temaya ilişkin önerileri dikkate alındığında veliler ergenlerin cep telefonu kullanımlarına bazı kısıtlama kurallarının getirilmesinin, bu konuda eğitimlerin alınmasının ve ergenleri akıllı telefonlardan uzaklaştırabilecek aktivite olmasının ergenlerde akıllı cep telefonunun problemleri kullanımında etkili olabileceğini düşünmektedirler. Pamuk ve Kutlu (2016) ergenlerde problemleri cep telefonu kullanımını araştırdıkları çalışmada aileleri tarafından cep telefonu kullanımı kısıtlanan ergenlerin daha fazla problemleri cep telefonu kullanımlarının olduğunu bulmuşlardır. Bu sonuç araştırmada velilerden öneri olarak elde edilen *cep telefonunun elinden alınması ve internetin kapatılması* bulgularını destekler niteliktedir. Her iki sonuçta da velilerin müdahale olarak cep telefonu kullanımını sınırlandırması söz konusudur. Velilerin değindiği öneriler arasında *işlevsel kullanımla ilgili eğitimlerin olması ve cep telefonu kullanımı için yaş sınırlaması getirilmesi (ehliyet gibi)* yer almaktadır. Ayrıca velilerin öneriler temasının aile alt temasında ailelerin cep telefonlarının kullanımına ilişkin kuralların olmasına vurgu yapmışlardır. Bu öneriler dikkate alındığında veliler cep telefonu kullanımı için çocuklarının cep telefonlarını nerede, ne zaman, ne kadar ve nasıl kullanabileceklerine ilişkin bir beklenti içinde oldukları söylenebilir. Bir nevi veliler çocukları için cep telefonlarını işlevsel olarak kurallarını öğrenmelerini istemektedirler. Velilerin bu duruma ilişkin olarak Durmuş (2010) cep telefonu kullanmanın sadece bir tuşa basıp

konuşmak olmadığını aynı zamanda saygı, empati, düşünceli olma, bencil davranmama gibi bir takım kültürlü olma yönlerinin de olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda sahip olunan şey için, onu kullanma kültürüne de sahip olunması gerektiğini belirtmiştir.

Ergenlerin *akıllı cep telefonlarını problemlı kullarımlarını azaltmaya yönelik öneriler* temasında rehber öğretmenlerde aileye ilişkin öneriler alt temasının haricinde farkındalık oluşturmaya ilişkin öneriler, zaman geçirebilecekleri yerler ve faaliyetlere ilişkin öneriler ile diğer öneriler adı altında üç alt tema daha oluşturulmuştur. Rehber öğretmenler farkındalık oluşturmaya ilişkin öneriler alt temasında *zararlarına ilişkin farkındalık oluşturulmasına, drama tekniklerine dayalı eğitim seminerlerinin olmasına, önleyici rehberlik seminerlerinin yapılmasına ve kamu spotlarının yapılmasına* vurgu yapmışlardır. Rehber öğretmenlerin bu alt temada önleyici faaliyetler bağlamında öneriler verdikleri görülmektedir. Pundir ve diğerleri (2016) yapmış oldukları çalışmada akıllı cep telefonlarının problemlı kullarımlarının zararlarına ilişkin olarak hem gençlerde hem diğer bireylerde farkındalık oluşturulması gerektiğini vurgulamışlardır. Diğer bir çalışmada da yapılabilecek en önemli görevin öğrencilere akıllı cep telefonu kullanım davranışları hakkında farkındalık oluşturmak olduğu belirtilmiştir (Albarashdi ve diğerleri, 2016). Rehber öğretmenler zaman geçirebilecekleri yerler ve faaliyetlere ilişkin öneriler alt temasında *sosyal faaliyetlerin arttırılmasına, okullarda spor salonlarının yapılmasına/arttırılmasına, gençlik merkezlerini kurulmasına/arttırılmasına* ve *okullarda ders yükü azaltılıp sosyal aktivitelerinin arttırılmasına* vurgu yapmışlardır. Rehber öğretmenler bu alt temada bir nevi ergenleri akıllı cep telefonlarından uzaklaştıracak, akıllarına gelmesini azaltacak eylemlerde bulunulmasının ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlı kullanımında etkili olabileceğini düşünmektedirler. Rehber öğretmenler son olarak diğer öneriler alt temasında ise *fonksiyonu az olan telefonların alınmasına, telefonsuz anlar ve alanlar oluşturulmasına, ergenlerle cep telefonu kullanım sözleşmesi yapılmasına, akraba, komşu ziyaretlerinin geliştirilmesine* ve *bu konuya ilişkin akademik çalışmaların arttırılmasına* vurgu yapmışlardır. Rehber öğretmenler ergenlerin akıllı cep telefonlarını kullanımına ilişkin zaman ve mekân sınırlarının çizilmesinin, ergenleri akıllı cep telefonlarından uzaklaştırabilecek sosyal faaliyetlerin arttırılmasının ergenlerde akıllı cep telefonlarını problemlı kullarımlarını azaltılmasında etkili olabileceğini düşündükleri söylenebilir. İşlevleri az olan telefon alınması önerisi, ergenlerin yapmış

oldukları uygulamaların silinmesi ve internet hızının yavaşlatılması öneriyle bir nevi benzeşmektedir. Çünkü ergenlerin önerileri yerine getirildiğinde telefon kısmen de olsa rehber öğretmenlerin belirttiği işlevleri az olan telefonun işlevlerine yaklaşacaktır.

*Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemleri azaltmaya yönelik öneriler* temasında ergenler okula ilişkin öneriler alt temasında *okulda aktivitelerin artmasına, öğretmenlerin dersleri ilgi çekici hale getirmesine ve okullarda spor salonlarının olmasına* vurgu yapmışlarken cep telefonlarının içeriğine ilişkin öneriler alt temasında *uygulamaların silinmesine ve internet hızının yavaşlatılmasına* vurgu yapmışlardır. Ayrıca ergenler arkadaşlara ilişkin öneriler alt temasında *arkadaşların sürekli yanında olmasına ve sevgili olmamasına* vurgu yapmışlarken diğer öneriler alt temasında ise *kendimize hayır diyebilmeye ve istenilen kitapların olmasına* vurgu yapmışlardır. Ergenlerin önerileri dikkate alındığında ergenler zamanlarını geçirebilecekleri yerlerin olmasının ve kendilerini akıllı cep telefonlarına çekecek etkenlerin azaltılmasının veya olmamasının akıllı cep telefonlarını problemleri azaltmaya yarayabileceğini belirtmektedirler. Hem velilerin hem ergenlerin hem de rehber öğretmenlerin önerileri dikkate alındığında ergenlerin cep telefonlarıyla ilgilenmesini azaltacak birtakım faaliyetlerin olmasına değinmişlerdir. Yeşilay'ın başlattığı Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı (TBM, 2016) kapsamında liseliler için hazırlanan modülde yer alan teknoloji bağımlılığı modülünde risk altında olanların spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih eden, hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayan bireyler olduğu belirtilmiştir. Her üç grubun önerileri hem de Yeşilay'ın vurguları dikkate alındığında hem ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemleri azaltmada hem de ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemleri kullanıcı olmalarını engellemede vakit geçirebilecekleri sosyal ve sportif alanların artırılması ve yapılan faaliyetlerin doyum verici olması önem arz etmektedir.

*Ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemleri azaltmaya yönelik öneriler* temasında ergenler okula ilişkin öneriler alt temasında belirttikleri diğer bir öneri ise öğretmenlerin dersleri ilgi çekici hale getirmesidir. Araştırma kapsamında ergenler okuldaki derslerin sıkıcı olmasının akıllı cep telefonlarını problemleri kullanmada rol oynadığını belirtmişlerdi. Hem nedenler temasında hem de öneriler temasında öğretmenlere ilişkin ifadelerin olması öğretmen faktörünün ilgili alanyazın

için önemli bir bulgu olduğu şeklinde düşünülebilir. Öğretmenler dersleri ergenlerin gelişim dönemlerini de dikkate alarak ilgi çekici bir şekilde işlemleri öğrencileri derse motive edebileceğinden öğrenciler kendilerini derse vererek akıllı cep telefonlarından ders esnasında uzak durabilirler. Öğretmenler bu konuda şu anda ülkemizde birçok okulda sınıflara konulan akıllı tahtalardan yararlanarak dersi ilgi çekici hale getirebilirler. Yılmaz (2017) dijital değerlendirme araçlarının ortaokul öğrencilerinin derse bağlılıklarına etkisi üzerine yapmış olduğu çalışmasının sonucunda dijital değerlendirme araçlarının öğrencilerin derse bağlılıklarına olumlu etkisi olabileceği hakkında ipuçları sunduğunu belirtmiştir. Ergenler araştırma kapsamında akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarını azaltmaya yönelik öneriler bağlamında uygulamaların silinmesine ve internet hızının yavaşlatılmasına vurgu yapmışlardır. Ergenlerin bu önerisi dikkate alındığında ergenler dış dünyada kendilerini çekecek aktiviteler olmasının yanında cep telefonunun içinde de kendilerini çekecek özelliklerin azalmasını veya kaldırılmasının da akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarını azaltmada etkili olabileceğini belirtmişlerdir.

Rehber öğretmenlerin ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanmalarını azaltmaya yönelik psikoeğitim programı oluşturulmasına ilişkin önerileri temasında *cep telefonu kullanımına ilişkin becerilerin artırılması, tekniklerin ve etkinliklerin kullanımı ile farkındalık* alt temaları oluşturulmuştur. Rehber öğretmenler cep telefonu kullanımına ilişkin becerilerin artırılmasında *öz kontrol becerilerinin artırılmasına, sosyal becerilerin artırılmasına, bilinçli kullanım becerilerinin artırılmasına* ve *zaman yönetimi becerisine* vurgu yapmışlardır. Rehber öğretmenler ayrıca *tekniklerin ve etkinliklerin kullanımı alt temasında bilişsel şemaların değiştirilmesine, telefonsuz anlar-alanlar oluşturma etkinliklerine* ve *rol yapma teknikleri* vurgu yapmışlardır. Son olarak ise rehber öğretmenler farkındalık alt temasında *farkındalık oluşturulmasına* vurgu yapmışlardır. Rehber öğretmenlerin öneri vurguları dikkate alındığında en çok vurgu yapılan nokta farkındalık oluşturmanın olması dikkat çekicidir. Ayrıca rehber öğretmenler oluşturulacak psikoeğitim programında birtakım becerileri ele alınmasının ve oturumlarda birtakım tekniklerin kullanılmasının programın etkili olabilmesinde rol oynayacağını belirtmişlerdir.



## **2. Ergenlerde akıllı cep telefonunun problemleri belirlemek adına geliştirilen ölçeğe (ACTPKÖ) ilişkin sonuçlar ve sonuçların tartışılması**

Araştırmada “Ergenler İçin Akıllı Cep Telefonunun Problemleri Belirlemek Adına Geliştirilen Ölçeği” geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda keşfedici karma desene dayalı bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçek geliştirilmenin ilk aşamasında akıllı cep telefonunun problemleri belirlemek için odak grup görüşmeleri ve bireysel görüşmeler yapılarak kavramın derinlemesine incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kısımdan elde edilen verilerden ve alanyazın da dikkate alınarak geliştirilmesi düşünülen ölçek için madde havuzu oluşturulmuştur. Bu aşamadan sonra ölçek için uzman görüşleri alınmış ve ölçeğin anlaşılabilir ve anlaşılmadığına dair bir ön uygulama yapılmıştır. Son hali verilen ölçek için AFA, DFA ve güvenilirlik analizleri için ayrı ayrı veriler toplanmış ve analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda altı boyutta toplanan (yoksunluk, kontrolde başarısızlık, çatışma, gündelik olumsuz sonuçlar, akademik görevlerde sorun ve okulda yaşanan sorunlar), ondokuz maddelik 5’li likert tipinde ölçüm veren geçerliği ve güvenilirliği sağlanmış bir ölçme aracı ulaşılmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde ergenler haricinde diğer farklı yaş grupları için benzer ölçek geliştirme çalışmalarının (Aljomaa ve diğerleri, 2016; Bianchi ve Phillips, 2005; Billieux, Van der Linden ve Rochat, 2008; Kwon ve diğerleri, 2013; Merlo, Stone ve Bibbey, 2013; Pamuk ve Atli, 2016; Toda, Monden, Kubo ve Morimoto, 2012) olduğu görülmekle beraber ergenler için de geliştirilen benzer ölçeklerin olduğu görülmektedir. Yen ve diğerleri (2009) ergenler için geliştirdikleri problemleri belirleyen yedi madde ile beş madde de işlevde bozulma alt boyutuyla toplamda 12 madde yer almaktadır. Güzeller ve Coşguner (2012) ise olumsuz etkiler, kompülsiyon/süreklilik ve yoksunluk/tolerans geliştirme şeklinde üç alt boyutu ve onsekiz maddesi olan, ergenler için problemleri belirleyen ölçeği adı altında bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. Koo’nun (2009) Güney Koreli ergenler için geliştirdiği akıllı cep telefonu bağımlılığı ölçeği ise üç alt boyuttan (yoksunluk/tolerans geliştirme, yaşam işlevlerinde bozulma ve kompülsiyon/süreklilik) ve yirmi maddeden oluşmaktadır. Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013) daha öncesinde Kwon ve ark. (2013) tarafından 18-53 yaş aralığındaki bireyler için geliştirdikleri otuzüç maddelik akıllı cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını

ergenler için yapmışlardır. Analizler sonucunda on maddeden oluşan tek boyutlu geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı elde etmişlerdir. Şar, Ayas ve Horzum (2015) tarafından geliştirilen akıllı cep telefonu bağımlılığı ölçeğinde ise dört alt boyut (kendini rahatlatma, fiziksel bozukluk ve günlük faaliyetlerin ihmal edilmesi, yüzyüze iletişimde engel ve dayanılmaz kullanım) ve otuz maddeden oluşmaktadır. Araştırmada geliştirilen ölçek alanyazındaki diğer ölçeklerle benzer amaçta ölçüm veren bir araç olmasına rağmen ölçeğin ortaöğretime devam eden ergenlerin özellikle akademik yaşamına ilişkin iki alt boyutunun olması (akademik görevlerde sorunlar ve okulda yaşanan sorunlar) ve keşfedici karma desene dayalı olarak geliştirilmiş olması alanyazın ve araştırmacılar için dikkat çekici olabilir. Bu açıdan geliştirilen bu ölçek, daha önceden ergenler için geliştirilen ölçeklerden bu açıdan farklılaşmaktadır ve araştırmanın amacına daha fazla hizmet etmektedir. Ayrıca geliştirilen ölçeğin altı boyut ve ondokuz madde olması ölçeğin kısa zamanda uygulanabilmesine, birden fazla boyuttan sonuç alınabilmesine olanak sağlamaktadır.

### **3. Deneysel çalışmaya ilişkin sonuçlar ve sonuçların tartışılması ve**

#### **4. Geliştirilen psikoeğitim programının etkililiğine ilişkin deney grubundaki üyelerin görüşlerine ilişkin sonuçlar ve sonuçların tartışılması**

Bu bölümde araştırmaya kapsamında yapılan deneysel çalışmaya ilişkin sonuçlar verilmiş ve ilgili alanyazın dikkate alınarak tartışma yapılmıştır. Bunlara ek olarak, bu bölümde deney grubundaki üyelerin geliştirilen psikoeğitim programının etkililiğine ilişkin görüşleri de yer almaktadır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre;

a) Deneysel çalışmaya katılan deney, plasebo ve kontrol gruplarının ön test puanlarının birbirine denk olduğu bulunmuştur,

b) Deney grubu üyelerinin psikoeğitim programının sonu itibariyle akıllı cep telefonunun problemlili kullanımı puanları, deney öncesine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmış ve bu azalma izleme ölçümlerinde de devam etmiştir,

c) Plasebo grubunun, son test ve izleme testi puanları deney öncesindeki ön test puanına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmamıştır,

d) Kontrol grubunun da plasebo grubuna benzer şekilde son test ve izleme testi puanları deney öncesindeki ön test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir değişimin olmadığı bulunmuştur,

e) Deney grubunun akıllı cep telefonunun problemlili kullanımına ilişkin son test puanlarının, plasebo ve kontrol gruplarının son test puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmıştır,

f) Ayrıca deney grubunun akıllı cep telefonunun problemlili kullanımına ilişkin izleme testi puanlarının, plasebo ve kontrol gruplarının izleme testi puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmıştır.

Elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde; uygulanan 11 haftalık psikoeğitim programının ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımını azalttığı söylenebilir. İlgili alanyazın incelendiğinde, Türkiye’de cep telefonunun problemlili kullanımı üzerine yapılmış herhangi bir deneysel çalışmaya rastlanılmamıştır. Ayrıca dünyada cep telefonunun problemlili kullanımı üzerine yapılan çok az sayıda deneysel çalışmaya rastlanılmıştır (Choi, 2015; Choi, Jang ve Lee, 2017; Lee, Seo ve Choi, 2016; Shin ve Jang, 2016; Yu ve Son, 2016). Choi (2015) üniversitede okuyan kadın öğrenciler ve kadın personelle akıllı cep telefonu bağımlılığını azaltmaya yönelik bir eğitim programı hazırlamıştır. Sekiz oturumun sonunda yaptıkları istatistiksel analizler sonucunda hazırlanan eğitim programının deney grubundaki katılımcıların akıllı cep telefonu bağımlılıklarını azaltmada etkili olduğunu bulmuştur. Shin ve Jang (2016) ergenler üzerine yapmış oldukları deneysel çalışmada grupta on oturumluk kum terapisinin ergenlerin akıllı cep telefonu bağımlılığını azaltmada etkili olup olmadığını test etmişlerdir. Çalışmada uygulanan 10 oturumun ardından yapılan deneysel çalışmanın ergenlerin akıllı cep telefonu bağımlılığını azaltmada istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkili olduğunu bulmuşlardır. Lee, Seo ve Choi (2016) ortaokul öğrencileriyle iki haftalık ev temelli günlük gazete yazma aktivitesine dayalı deneysel çalışma yürütmüşlerdir. Yaptıkları deneysel çalışmanın ortaokul öğrencilerinin akıllı cep telefonu bağımlılığını azaltmada etkili olduğunu bulmuşlardır. Yu ve Son (2016) ise yaptıkları deneysel çalışmada kabul ve bağlılık terapisine dayalı olarak sekiz oturumluk bir program hazırlamışlardır. Hazırladıkları program yaptıkları ön-son test sonucuna göre bağımlılıklarını anlamlı şekilde azalttığını bulmuşlardır. Dört hafta sonraki izleme testinde de anlamlı etkinin devam ettiğini bulmuşlardır. Choi ve diğerleri (2017)

öyküsel terapiye dayalı olarak hazırladıkları sekiz haftalık akıllı cep telefonu bağımlılığını önleme programını ergenlere uygulamışlardır. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin akıllı cep telefonu bağımlılığı ölçeğinin yoksunluk, uyum sağlayıcı fonksiyonlarda bozulma ve tolerans geliştirme alt boyutlarında anlamlı düzeyde değişme olduğunu bulmuşlardır. Yapılan bu çalışmaların bulguları, araştırmanın bulgularıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Alanyazında akıllı cep telefonlarının problemlili kullanımına ilişkin deneysel çalışmaların yapılmasına ilişkin öneriler verilen araştırmalar (Choi, 2015; Fırat ve Balcı-Çelik, 2017; Kutlu ve Pamuk, 2017; Lee ve Lee, 2017; Pamuk, Kutlu ve Kuloğlu, 2016; Samaha ve Hawi, 2016; Tao ve diğerleri, 2016; Yang, 2016) ve yapılan deneysel çalışmalar dikkate alındığında bu çalışmanın alanyazın için katkı sağlaması bağlamında önemli sayılabileceği söylenebilir.

Ergenler için akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarını azaltmaya ilişkin olarak hazırlanan psikoeğitim programının etkili olmasında, program hazırlanmadan önce bir nevi program öncesi ihtiyaç analizi yapılmış olmasının etkili olduğu söylenebilir. Bu ihtiyaç analizi çerçevesinde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımı kavramını derinlemesine incelemek amacıyla ergenlerle odak grup görüşmeleri, veli ve rehber öğretmenlerle de bireysel görüşmeler yapılarak akıllı cep telefonunun problemlili kullanımına neden olan etmenler, problemlili kullanım sonucu ortaya çıkan sonuçlar ve öneriler belirlenmiştir. Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu'na (2009) göre psikoeğitim gruplarında eğitime başlamadan önce uzun bir süre grubun ihtiyaçları üzerinde çalışılmalıdır. Araştırmada yapılan görüşmelerde hem akıllı cep telefonunun problemlili kullanımı kavramını derinlemesine incelenmiş hem de hazırlanacak psikoeğitim programının içeriğinde neler olabileceğine dair fikirler edinilmiştir. Görüşmelerden elde edilen veriler analiz edildiğinde ergenlerin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarında sadece ergene özgü faktörlerin değil, aile, okul, diğer birçok çevresel faktörün de etkili olduğu belirlenmiştir. Psikoeğitim programı hazırlanırken bu faktörler özellikle dikkate alınmıştır. Ancak faktörlerin bazıları programa farklı etkinlik veya tekniklerin uygulanması şeklinde dahil edilebilirken bazıları için bu mümkün olmamıştır. Örneğin, rehber öğretmenlerin belirttiği şekliyle ergenlerin zaman geçirebilecekleri mahallelerinde uygun alanların olmaması veya az olması ya da ebeveynlerin mahallelere güvenlik anlamında istismar, taciz gibi durumlardan dolayı

bakışlarının olumsuz olabilmesi. Bu gibi faktörlerin psikoeğitim programına dahil edilmeleri mümkün olmamıştır. Program hazırlanırken bu şekilde bazı süzgeçlerden geçmiş olması ve oturumların buradaki faktörleri dikkate alarak hazırlanmış olması psikoeğitim programının ergenlerde etkili olmasında önemli faktörler olarak görülebilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre hazırlanan psikoeğitim programının ergenlerde akıllı cep telefonunun problemleri azaltmada istatistiksel olarak etkili olduğu söylenebilir. Bu etkililiğin deney grubuna katılan üyelerin psikoeğitim programının etkililiğine ilişkin görüşleriyle örtüştüğü söylenebilir. Üyelerin psikoeğitim programı sonrasında belirttikleri görüşleri dikkate alındığında üyelerinin yaşamlarında cep telefonu kullanımı nedeniyle sorun yaşadıkları birçok alanda (bireysel, akademik yaşam, sağlık, sosyal yaşam ve gündelik birtakım işler) olumlu gelişmeler olduğu görülmektedir. Deneysel çalışmanın etkililiğine ilişkin olarak hem nicel hem de nitel verilerden yararlanılmış olması ve nitel verilerin sonuçlarının nicel veri sonuçlarını destekler nitelikte olması araştırmanın artı yönü olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın artı yönlerinden biri araştırmanın çok aşamalı karma desene dayalı olarak gerçekleştirilmiş olmasıdır. Bu bağlamda bu araştırma, yöntem açısından karma desen araştırmaları için önemli bir çalışma olarak görülebilir. Yöntem açısından değerlendirildiğinde olumsuz tarafı ise araştırmanın uygulanmasının ve raporlaştırılmasının zorluğu ve uzun zaman almasıdır.

Araştırmanın son yıllarda hızla artan teknolojinin problemleri azaltmada alanlarında yapılmış olması, rehberlik ve psikolojik danışmanlık (RPD) alanı bağlamında değerlendirildiğinde önemli olarak görülebilir. Araştırmada sadece betimsel sonuçlarla yetinilmeyip deneysel çalışmanın da yapılmış olması uygulamalı yanı sıra RPD alanı için ayrıca değerli bir çalışma olarak görülebilir. Bunlara ek olarak, akıllı cep telefonunun problemleri azaltmada bugün içinde RPD alanından araştırmacıların da olduğu birçok farklı alandan araştırmacılar çalışmaktadır. Genel anlamda bu konu üzerine daha çok betimsel çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Uygulamalı yönü ile birçok alandan ayrılan RPD alanında bu konu üzerine deneysel çalışma yapılmış olması RPD alanı adına önemli bir adım olarak görülebilir. Araştırmanın bir başka önemi de

RPD alanında benzer komularda yapılacak uygulamalı çalışmalar için örnek teşkil etmesidir.

Araştırmada son olarak, araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda ergenlere, ergen velilerine, rehber öğretmenlere ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

### **Ergenlere Yönelik Öneriler**

1. İşlevleri az olan cep telefonları kullanabilirler.
2. Cep telefonu kullanım davranışlarını takip ve kontrol etmeleri bağlamında akıllı cep telefonlarına günlük, haftalık, aylık cep telefonu kullanımının istatistiğini tutan programlar kurarak ne kadar zamanda neler yaptıklarını objektif bir şekilde görme imkanları olabilir.
3. Akıllı cep telefonu kullanımları kontrollerinden çıkmaya başladığında okul rehber öğretmenlerinden yardım ve psikolojik destek alabilirler.
4. Akraba ziyaretlerin sıklığını ve ziyaretlerin kalitesini arttırabilirler.
5. Arkadaşlarıyla daha sık ve kaliteli etkinliklere katılarak kaliteli zaman geçirebilirler.
6. Evde, okulda ve sosyal yaşam alanlarında cep telefonsuz anlar ve alanlar oluşturabilirler.

### **Velilere Yönelik Öneriler**

1. Ebeveynler akıllı cep telefonlarının kullanımını konusunda yeterli düzeyde bilgi edinmeye çalışmaları yararlı olabilir.
2. Ebeveynler çocuklarının akıllı cep telefon kullanımları konusunda çocuklarıyla anlaşma yaparak kurallar oluşturabilirler.
3. Aile ve ergenler birlikte aile içi ilişkilerin kalitesini arttırabilecek ve geliştirebilecek ortak etkinlikler yapabilirler.
4. Akıllı cep telefonu kullanımında işlevsel kullanıcı olarak çocuklarına iyi örnek olabilirler.
5. Ebeveynler çocuklarına cep telefonu alırken sadece gerekli gördükleri temel iletişim ihtiyaçlarını karşılayabilecek işlevleri olan cep telefonları almaları yararlı olabilir.

### **Rehber Öğretmenlere Yönelik Öneriler**

1. Hazırlanan psikoeğitim programını okullarındaki ergenlere uygulayabilirler.
2. Akıllı cep telefonunun problemlili kullanımına ilişkin farkındalık oluşturucu afişler ve broşürler hazırlayıp, seminerler verebilirler.
3. Velilerde akıllı cep telefonlarının problemlili kullanımına ilişkin farkındalık oluşturacak seminerler, bu konuda aile eğitimi ve rehberliği konulu grup rehberliği etkinlikleri düzenleyebilirler.
4. Akıllı cep telefonunu problemlili kullanan ergenlerin ailelerine yönelik ev ziyaretlerinde bulunarak bu duruma ilişkin nedenler araştırılarak ergene ve aileye yönelik yardımlarda bulunabilirler.

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

1. Hazırlanan psikoeğitim programını farklı bölgelerdeki ergen gruplarına uygulayabilirler.
2. Bu psikoeğitim programını 10. sınıfların dışında 9, 11 ve 12. sınıflara uygulayabilirler.
3. Nitel görüşmelerden elde edilen veriler dikkate alınarak akıllı cep telefonunun problemlili kullanımına neden olan faktörlerden model oluşturarak daha geniş örneklemelerde test edebilirler.
4. Geliştirilen ölçek daha geniş örneklemeleri içerek şekilde farklı bölgeler dikkate alınarak uygulayabilirler.
5. Ergenlerin yaşadıkları fiziki çevrenin yetersizliğinin akıllı cep telefonlarını problemlili kullanımlarındaki rolünü inceleyebilirler.
6. Akıllı cep telefonlarının problemlili kullanımlarının bireylerin bilişsel işlev ve süreçleri üzerine etkisini inceleyebilirler.
7. Akıllı cep telefonlarının problemlili kullanımlarının bireylerin konuşma becerileri üzerine etkisini inceleyebilirler.

## KAYNAKÇA

- Abalı, O. (2006). *Ergenlik dönemi ve sorunları*. (İkinci Baskı). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Adams G. R. (2005). *Adolescent development. Handbook of Adolescent Behavioral Problems: Evidence-based Approaches to Prevention and Treatment*. Edited by: Gullotta TP, Adams GR. New York: Springer.
- Ahioğlu-Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Akın, A., Altundağ, Y., Turan, M. E., and Akın, U. (2014). The validity and reliability of the Turkish version of the smart phone addiction scale-short form for adolescent. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 74-77.
- Akpınar, O. ve Öz, F. S. (2013). Gerçeklik terapisi: Özellikler, temel kavramlar, tedavi, uygulama ve değerlendirme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(43), 1-22.
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2015). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1),85-100.
- AlBarashdi, H. S., Bouazza, A., Jabur, N. H., and Al-Zubaidi, A. S. (2016). Smartphone addiction reasons and solutions from the perspective of Sultan Qaboos University undergraduates: A qualitative study. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 2, 1-10.
- Alisinanoğlu, F. (2002). Gençlik dönemi özellikleri ve genç anne-baba iletişimi. *Eğitim ve Bilim*, 27(123), 62-63.
- Aljomaa, S. S., Qudah, M. F. A., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., and Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155-164.
- Altun, A. (2014). How do students, teachers, and school administrator end up in the news? Öğrenci, öğretmen ve idareci ne yaparsa haber olur?. *Journal of Human Sciences*, 11(2), 871-893.
- Altunbay, M. (2016). Temel bir değer olarak Dede Korkut'ta misafirperverlik ve izzeti ikram. *Akademik Bakış Dergisi*, 56, 359-371.
- Altundağ, Y. (2016). Lise öğrencilerinde sanal zorbalık ve problemlili internet kullanımı ilişkisi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 3(1),27-43



- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th edn. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., and Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90-99.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1: 55-67.
- Aslan, E. (2010). Tersine toplumsallaşma hipotezinin kavramsal olarak incelenmesi ve ergenlerin ailelerin teknolojik ürün satın alımı sürecine etkileri. *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi*, 2,2, 1-27.
- Augner, C., and Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437-441.
- Ayas, T., Çakır, Ö. ve Horzum, M. B. (2011). Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 439-448.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 46-57.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. (İkinci Baskı). İstanbul: Atlas Yayın Dağıtım.
- Aytar-Güngör, A. (2008). Toplumsal ve duygusal gelişim. A. Ulusoy (Editör). (İkinci Baskı). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bae, S. M. (2015). The relationships between perceived parenting style, learning motivation, friendship satisfaction, and the addictive use of smartphones with elementary school students of South Korea: Using multivariate latent growth modeling. *School Psychology International*, 36(5), 513-531.
- Bahr, N. (2007). *Social beings*. In . N. Bahr & D. Pendergast (Eds). Millennial Adolescent. Victoria: ACER Press Australian Council for Educational Research Ltd.
- Beard, K. W., and Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.

- Beison, A., and Rademacher, D. J. (2016). Relationship between family history of alcohol addiction, parents' education level, and smartphone problem use scale scores. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 84-91.
- Besa, D. (1994). Evaluating narrative family therapy using single-system research designs. *Research on Social Work Practice*, 4(3), 309-325.
- Beydokhti, A., Hassanzadeh, R., and Mirzaian, B. (2012). The relationship between five main factors of personality and addiction to SMS in high school students. *Current Research Journal of Biological Sciences*, 4(6), 685-9.
- Bian, M., and Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79.
- Bianchi, A., and Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51.
- Biglu, M. H., and Ghavami, M. (2016). Factors influencing dependence on mobile phone. *J Anal Res Clin Med*, 4(3), 158-62.
- Bilen, M. (2004). *Sağlıklı insan ilişkileri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bilgiç, H. G., Duman, D. ve Seferoğlu, S. S. (2011, 2-4 Şubat). *Dijital yerlilerin özellikleri ve çevrim içi ortamların tasarlanmasındaki etkileri*. 13.Akademik Bilişim Konferansı, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Bilgin, M. (2005). Bedensel, devinsel ve cinsel gelişim. B. Y. İnanç, M. Bilgin ve M. Kılıç-Atıcı (Editörler). *Gelişim psikolojisi çocuk ve ergen gelişimi*. (İkinci basım). Adana: Nobel Kitapevi.
- Billieux, J., Van der Linden, M., and Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22(9), 1195-1210.
- Boyacı, M. ve İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 734-746.
- Bulduklu, Y. ve Özer, N. P. (2016). Gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5,8, 2963-2986.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara :Pegem Akademi Yayıncılık.

- Byrne, B. M. (1994). *Structural equation modeling with EQS and EQS/ Windows*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Can, A. (2013). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara : Pegem Akademi Yayıncılık.
- Caplan, S., Williams, D., and Yee, N. (2009). Problematic internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in human behavior*, 25(6), 1312-1319.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., and Talarn, A. (2012). Problematic internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(3), 789-796.
- Ceyhan, A. A. (2010). Comment on Kesici and Şahin (2009): Measurement of negative consequences of internet use. *Psychological reports*, 106(3), 939-940.
- Ceyhan, A. A. (2011). University students' problematic internet use and communication skills according to the internet use purposes. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(1), 69-77.
- Ceyhan, A. (2014). Teknoloji bağımlılığına ilişkin bilinçlendirme ve farkındalık oluşturma. *Yeşilay Aylık Sağlık, Eğitim ve Kültür Dergisi*, sayı 966. [http://www.yesilay.org.tr/yesilaydergisi/Temmuz\\_2014/index.html#30/z](http://www.yesilay.org.tr/yesilaydergisi/Temmuz_2014/index.html#30/z) adresinden 24. 01. 2016 tarihinde alınmıştır.
- Ceyhan, E. (2008). A risk factor for adolescent mental health: Internet addiction. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi/Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 15(2), 109-116.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A. (2007). Problemlerli internet kullanımı ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 387-416.
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., and He, J. (2016). Mobile phone addition levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866.
- Chen, P. L., and Pai, C. W. (2017). Smartphone gaming is associated with pedestrians' head-turning performances: An observational study of street-crossing behaviours at uncontrolled intersection in Taipei. *International Journal of Sustainable Transportation*, 12,1, 12-18

- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior, 34*, 49-57.
- Chiu S. I., Lee J. Z., and Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior, 7*(5), 571-581.
- Cho, M. (2014). The relationships among smart phone use motivations, addiction, and self-control in nursing students. *Journal of Digital Convergence, 12*(5), 311-323.
- Choi, H. J., and Yoo, J. H. (2015). A study on the relationship between self-esteem, social support, smartphone dependency, internet game dependency of college students. *Journal of East-West Nursing Research, 21*(1), 78-84.
- Chotpitayasunondh, V., and Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior, 63*, 9-18.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence (TMD). *Prog Health Sci, 2*(1), 33-44.
- Chóliz, M. (2015). The challenge of online gambling: The effect of legalization on the increase in online gambling addiction. *Journal of Gambling Studies, 1-8*.
- Choi, N. (2015). The Effects of a smartphone addiction education program for young adult females. *International Journal of u-and e-Service, Science and Technology, 8*(12), 277-284.
- Choi, I. H., Jang, M. J. ve Lee, D. M. (2017). Development of narrative therapy counseling program for prevention of adolescents’ smartphone addiction. *Journal of The Korean Society for Computer Game, 30*,1, 11-23.
- Chou, C., Condrón, L., and Belland, J. C. (2005). A review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review, 17*(4), 363-388.
- Cloitre, M., Garvert, D. W., & Weiss, B. J. (2017). Depression as a moderator of STAIR Narrative Therapy for women with post-traumatic stress disorder related to childhood abuse. *European Journal of Psychotraumatology, 8*(1), 1377028.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çeviren). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cox, D., and D’Oyley, H. (2011). Cognitive-behavioral therapy with older adults. *British Columbia Medical Journal, 53*(7), 348-352.

- Creswell, J. W. ve Plano Clark, V. L. (2015). *Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi*. (Y. Dede & SB Demir, Çev. Ed. ). Ankara: Anı Yayıncılık. (Orijinal Basım 2011).
- Creswell, J. W. (2013). *Karma Yöntemler* (çev. G. Hacıömeroğlu). Araştırma deseni, nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları. (Çev. edt: SB DEMİR) Ankara: Eğiten Kitap.
- Çağan, Ö., Ünsal, A., and Çelik, N. (2014). Evaluation of college students' the level of addiction to cellular phone and investigation on the relationship between the addiction and the level of depression. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 114*, 831-839.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(1)*: 418-429
- Çalışkan, Ö. ve Özbay, F. (2015). 12-14 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinde teknoloji kullanımı eksenli yabancılaşma ve anne baba tutumları: Düzce ili örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(39)*, 441-458.
- Çelik, H. (2017). Psikoterapide yeni soluk: Öyküsel terapi. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4(1)*, 34-50.
- Çetin, F. H., Pamuk, M. ve Donmuş, V. (2015). Ergenlerde problemlili cep telefonu kullanımı ile akademik erteleme arasındaki ilişkide internet bağımlılığının aracılılık rolünün incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 22 (1)*,61.
- Çetinkaya, L. ve Sütçü, S. (2016). Çocukların gözüyle ebeveynlerinin bilişim teknolojileri kullanımlarına yönelik kısıtlamaları ve nedenleri. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry, 7,1*, 79-116.
- Çokluk, Ö., şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, ř. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior, 17(2)*, 187-195.
- Demir, Ö. ve Seferoğlu, S. S. (2016). Bilgi okuryazarlığı, internet bağımlılığı, sanal aylaklık ve çeşitli diğer değişkenlerin sanal zorbalık ile ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying, 3(1)*, 1-26.

- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A., and Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3), 226-234.
- Demirhan, E., Randler, C., and Horzum, M. B. (2016). Is problematic mobile phone use explained by chronotype and personality?. *Chronobiology international*, 1-11.
- Demirkasimoğlu, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin derste can sıkıntısına ilişkin görüşleri: Öğretmen adayları üzerine bir araştırma. *Journal of Higher Education/Yükseköğretim Dergisi*, 7(1), 10-27.
- Demirtaş-Zorbaz, S., Kızıldağ, S. ve Voltan-Acar, N. (2016). Türkiye'deki üniversitelerde lisansüstü düzeyde yapılan grup çalışmalarının incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 1765-1784.
- Deniz, L. (2010). Excessive internet use and loneliness among secondary school students. *Journal of Instructional Psychology*, 37(1), 20-24.
- De-Sola, J., Talledo, H., de Fonseca, F. R., and Rubio, G. (2017). Prevalence of problematic cell phone use in an adult population in Spain as assessed by the Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS). *PloS one*, 12(8), e0181184.
- De-Sola, J., Talledo, H., Rubio, G., and de Fonseca, F. R. (2017). Psychological factors and alcohol use in problematic mobile phone use in the spanish population. *Frontiers in psychiatry*, 8, 11, 1-11.
- Deshpande, A. (2015). Mobile addiction and associated factors amongst youth. *Indian Journal of Mental Health*, 2(3), 244-248.
- Dobson, K. S., and Dozois, D. J. A. (2010). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. In K. S. Dozois (Ed), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 3-38). New York: The Guilford Press.
- Doğan, U. ve İlçin-Tosun, N. (2016). Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8, 22, 99-128.
- Draucker, C. B. (1998). Narrative therapy for women who have lived with violence. *Archives of Psychiatric Nursing*, 12(3), 162-168.
- Drennan, J., and James, D. (2005, 5-7 December). Exploring addictive consumption of mobile phone technology. In *Australian and New Zealand Marketing Academy conference, Perth, Australia*.
- Durmuş, E. (2010). Sosyal taciz aracı olarak cep telefonları. *Çalışma Ortamı*, 110, 3-5.

- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., and Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Elitok-Kesici, A. ve Yengin-Sarpkaya, P. (2013). Lise öğrencilerinin sınıf içi istenmeyen davranışları. *Electronic Turkish Studies*, 8(12), 467-478.
- Enez-Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., and Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-525.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Erden, İ. O. (2017). Lise öğrencilerinin siber zorbalık davranışlarına ilişkin okul yöneticilerinin görüşleri. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 4(1), 1-26.
- Erden, S. ve Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2(1),53-83.
- Erdogan U, Pamuk M, Eren-Yuruk S, and Pamuk K. (2013, 17-18 October). Academic procrastination and mobile phone. Paper was presented at International Academic Conference on Education, Teaching and E-learning, Czech Republic.
- Ercan, O., Alikaş, M., Erginöz, E., Albayrak, D. K., Birol, H. İ., Zeybek, Ç. A., . . . & İltter, Ö. (2001). İstanbul lise gençlerinde riskli davranışların sıklığı ve cinsiyete göre dağılımı. Cerrahpaşa Gençlik Sağlığı Araştırması 2000. *Türk Pediatri Arşivi*, 36(4), 199-211.
- Erkan, S. ve Kaya, A. (2005). *DeneySEL olarak sınınmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları II*. (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Erkan, S. ve Kaya, A. (2009). *DeneySEL olarak sınınmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları III*. (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Erkan, S. ve Kaya, A. (2015a). *DeneySEL olarak sınınmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları I*. (5. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Erkan, S. ve Kaya, A. (2015b). *DeneySEL olarak sınınmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları III*. (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Erkol-İnal, E. E., Çetintürk, A., Akgönül, M., and Savaş, S. (2015). Effects of smartphone overuse on hand function, pinch strength, and the median nerve. *Muscle & nerve*, 52(2), 183-188.
- Esen, E. ve Siyez, D. M. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138.
- Ezoe, S., Iida, T., Inoue, K., and Toda, M. (2016). Development of Japanese version of smartphone dependence scale. *Open Journal of Preventive Medicine*, 6, 179-185.
- Ezoe, S., Toda, M., Yoshimura, K., Naritomi, A., Den, R., and Morimoto, K. (2009). Relationships of personality and lifestyle with mobile phone dependence among female nursing students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(2), 231-238.
- Fenn, K., and Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioural therapy. *InnovAiT: Education and Inspiration for General Practice*, 6(9), 579-585.
- Fırat, N. ve Çelik, S. B. (2017). Cep telefonu bağımlılığı ölçeği (CBÖ)'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 14(3), 2875-2887.
- Fisher, S. (1994). Identifying video game addiction in children and adolescents. *Addictive behaviors*, 19(5), 545-553.
- Fuster, H., Chamarro, A., and Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35,1, 253-30.
- Gainsbury, S. M. (2015). Online gambling addiction: The relationship between internet gambling and disordered gambling. *Current addiction reports*, 2(2), 185-193.
- Gardner, P. J., and Poole, J. M. (2009). One story at a time: Narrative therapy, older adults, and addictions. *Journal of Applied Gerontology*, 28(5), 600-620.
- Gencer, Ö. (2013). Ergenlerde problem davranışlar: Risk alma ya da riskli davranışlardan, kasıtlı kendine zarar verme ve özkıyım girişimine uzanan yelpazede. *Türkiye Klinikleri Journal of Family Medicine Special Topics*, 4(1):45-53.
- Genc, Z. (2014). Parents' perceptions about the mobile technology use of preschool aged children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 146, 55-60.



- Gençtanırım-Kuru, D. (2010). *Ergenlerde riskli davranışların yordanması*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gestsdottir, S., and Lerner, R. M. (2008). Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation. *Human Development*, 51(3), 202-224.
- Gilliam, A. (2003). *The efficacy of William Glasser reality/choice theory with domestic violence perpetrators: A treatment outcome study*. Doctoral dissertation. Walden University, USA.
- Gladding, S. T. (2013). Psikolojik danışmada davranışçı, bilişsel, sistemik, kriz ve kısa süreli kuramlar (çev. T. Sarı). Psikolojik danışma kapsamlı bir meslek. (6. Baskı). Çev. Ed. N. Voltan Acar, Ankara, Nobel Yayıncılık. (Orijinali 1988'de yayınlanmıştır).
- Glasser, W. (1975). *Reality theory: A new approach to psychiatry*. New York: Harper & Row Publishers.
- Glasser, W. (1998). *Choice Theory: a new psychology of personal freedom*. New York: Harper Collins.
- Goswami, V., and Singh, D.R. (2016). Impact of mobile phone addiction on adolescent's life: A literature review. *International Journal of Home Science*, 2(1): 69-74.
- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F.K., Haşlaman, T. and Çevik, Y.D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649.
- Graham, J.M. (2014). Narrative therapy for treating video game addiction. *International journal of mental health and addiction*, 12(6), 701-707.
- Greenfield, D.N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & behavior*, 2(5), 403-412.
- Groarke, H. (2014). The impact of smartphones on social behaviour and relationships. Department of psychology, Dublin Business School. URL: [http://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/2096/hdip\\_groake\\_h\\_2014.pdf?sequence=1](http://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/2096/hdip_groake_h_2014.pdf?sequence=1)
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76:14-19.

- Griffiths, M. D., Kuss, D.J., Billieux, J., and Pontes, H. M. (2016). The evolution of internet addiction: A global perspective. *Addictive behaviors*, 53, 193-195.
- Griffiths, M., Wardle, H., Orford, J., Sproston, K., and Erens, B. (2009). Sociodemographic correlates of internet gambling: Findings from the 2007 British gambling prevalence survey. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 199-202.
- Güçray, S.S., Çekici, F. ve Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psikoeğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 134-153.
- Güllüpinar, F., Kuzu, A., Dursun, Ö. Ö., Kurt, A. A. ve Gültekin, M. (2013). Milli Eğitimde teknoloji kullanımı ve sonuçları: Velilerin bakış açısından Fatih Projesi'nin pilot uygulamasının değerlendirilmesi. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (30), 195-216.
- Güney-Karaman, N. (2013). Ergenlerde risk almanın içsel kaynaklarının benmerkezlilik, akran baskısı, sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyet açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(2), 445-460.
- Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.
- Güzeller, C. O., and Coşguner, T. (2012). Development of a problematic mobile phone use scale for Turkish adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(4), 205-211.
- Ha, J. H., Chin, B., Park, D. H., Ryu, S. H., and Yu, J. (2008). Characteristics of excessive cellular phone use in Korean adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 783-784.
- Hadlington, L. J. (2015). Cognitive failures in daily life: Exploring the link with internet addiction and problematic mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, 51, 75-81.
- Haigh, A. (2015). Stop phubbing . Retrieved from <http://stopphubbing.com>
- Han, L., Geng, J., Jou, M., Gao, F., and Yang, H. (2017). Relationship between shyness and mobile phone addiction in Chinese young adults: Mediating roles of self-control and attachment anxiety. *Computers in Human Behavior*, 76, 363-371.
- Hassanzadeh, R., and Rezaei, A. (2011). Effect of sex, course and age on SMS addiction in students. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 10(5), 619-625.

- Hegazy, A. A., Alkhail, B. A., Awadalla, N. J., Qadi, M., and Al-Ahmadi, J. (2016). Mobile phone use and risk of adverse health impacts among medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *British Journal of Medicine and Medical Research*, 15(1), 1-11.
- Hendricks, G., Savahl, S., and Florence, M. (2015). Adolescent peer pressure, leisure boredom, and substance use in low-income Cape Town communities. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 43(1), 99-109.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., and Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, 36(5), 427-440.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I., and Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152-2159.
- Hussain, Z., Griffiths, M. D., and Baguley, T. (2012). Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors. *Addiction Research & Theory*, 20(5), 359-371.
- Hussain, Z., Griffiths, M. D., and Sheffield, D. (2017). An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 378-386.
- Horvath, C. W. (2004). Measuring television addiction. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48(3), 378-398.
- Im, K. G., Hwang, S. J., Choi, M. A., Seo, N. R., and Byun, J. N. (2013). The correlation between smartphone addiction and psychiatric symptoms in college students. *Journal of the Korean Society of School Health*, 26(2), 124-131.
- İlhan, V. ve Ulusoy, A. (2013). Televizyon bağımlılığı ve izleyici: Tv izlememek mümkün mü?. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6 (5), 1127-1154.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., and Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction research & theory*, 15(3), 309-320.
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., and Turner, L. A. (2007). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of mixed methods research*, 1(2), 112-133.

- Jumoke, S., Oloruntoba, S. A., and Blessing, O. (2015). Analysis of mobile phone impact on student academic performance in tertiary institution, *International Journal of Emerging Technology and Advanced Engineering*, 5(1),361-367.
- Jun, S. (2016). The reciprocal longitudinal relationships between mobile phone addiction and depressive symptoms among Korean adolescents. *Computers in Human Behavior*, 58, 179-186.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., and Rimpelä, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18 year-old adolescents. *Addiction Research & Theory*, 12(1), 89-96.
- Kang, J. S., and Lee, J. Y. (2011). Q methodological research of cause and prevention of youth TV addiction: Focusing on subjective case of media education experts and teachers. *Korean Journal of Journalism and Communication Studies*, 55(1), 79-108.
- Kararmak, Ö. ve Bugay, A. (2016). Postmodern diyalog: Öyküsel psikolojik danışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 24-36.
- Kaya, A. B. (2013). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Keçe, M. (2016). Facebook addiction among Turkish students. *IOSR Journal of Research & Method in Education*,6,2, 123-132.
- Khan, M. (2008). Adverse effects of excessive mobile phone use. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 21(4), 289-293.
- Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A. ve Gül, M. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*,3(3), 108-122.
- Kim, J. H. (2017). Smartphone-mediated communication vs. face-to-face interaction: Two routes to social support and problematic use of smartphone. *Computers in Human Behavior*, 67, 282-291.
- Kim, E. J., and Kim, S. Y. (2015). Correlation between smartphone addiction and eating behaviors of elementary school students in Ansan area. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, 44(7), 1007-1015.
- Kim, J. U. (2007). A reality therapy group counseling program as an internet addiction recovery method for college students in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2), 1-9.

- Kim, J. U. (2008). The effect of a R/T group counseling program on the Internet addiction level and self-esteem of Internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, 27(2), 4-12.
- Kim, M. O., Kim, H., Kim, K., Ju, S., Choi, J., and Yu, M. (2015). Smartphone addiction:(focused depression, aggression and impulsion) among college students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(25), 1-6.
- Kim, S. E., Kim, J. W., and Jee, Y. S. (2015). Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 200-205.
- Kim, H. M., and Shin, S. H. (2015). Comparison of gender factors affecting middle school students' smartphone addiction. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 24(3), 145-155.
- Kinsella, P., and Garland, A. (2008). *Cognitive behavioral therapy for mental health workers, a beginner guide*. Routledge.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. Third Ed., New York: Guilford Press.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., and Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273-277.
- Koc, M., and Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279-284.
- Koo, HY. (2009). Development of a cell phone addiction scale for Korean adolescents. *J Korean Acad Nurs* 39:818–28.
- Kropf, N. P., and Tandy, C. (1998). Narrative therapy with older clients: The use of a “meaning-making” approach. *Clinical Gerontologist*, 18(4), 3-16.
- Kubey, R., and Csikszentmihalyi, M. (2002). Television addiction. *Scientific American*, 286(2), 74-81.
- Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergenlik psikolojisi*. (Yedinci Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Kumcagiz, H., and Gunduz, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156.

- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., and Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966.
- Kutlu, M. ve Pamuk, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde cep telefonunun problemlili kullanımının kişilik bağlamında incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 14(2), 1263-1272.
- Kwon M, Kim D-J, Cho H, and Yang S (2013) The Smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE* 8(12): e83558.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C. and Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2), e56936.
- Lee, J., and Cho, B. (2015). Effects of self-control and school adjustment on smartphone addiction among elementary school students. *International Journal of Contents*, 11(3), 1-6.
- Lee, C., and Lee, S. J. (2017). Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 77, 10-17.
- Lee, H., Seo, M. J., and Choi, T. Y. (2016). The Effect of home-based daily journal writing in Korean adolescents with smartphone addiction. *Journal of Korean Medical Science*, 31(5), 764-769.
- Lee, J., Sung, M. J., Song, S. H., Lee, Y. M., Lee, J. J., Cho, S. M., . . . and Shin, Y. M. (2016). Psychological factors associated with smartphone addiction in South Korean adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 1-15.
- Lemmens, J. S., and Hendriks, S. J. (2016). Addictive online games: Examining the relationship between game genres and internet gaming disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(4), 270-276.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., and Gentile, D. A. (2015). The internet gaming disorder scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567.
- Lemos, I. L., Abreu, C. N. D., and Sougey, E. B. (2014). Internet and video game addictions: A cognitive behavioral approach. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 41(3), 82-88.

- Lepp, A., Barkley, J. E., and Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.
- Leung, L. (2008). Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, and addiction. *Mediated interpersonal communication*, 359-381.
- Leung, C. H. (2016). Assessing mobile phone dependency and teens' everyday life in Hong Kong. *Australian Journal of Psychology*, 1-10.
- Lian, L., and You, X. (2017). Specific virtues as predictors of smartphone addiction among Chinese undergraduates. *Current Psychology*, 36:376–384
- Lian, L., You, X., Huang, J., and Yang, R. (2016). Who overuses Smartphones? Roles of virtues and parenting style in smartphone addiction among Chinese college students. *Computers in Human Behavior*, 65, 92-99.
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B., and Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS ONE*, 9(6), e98312.
- Lin, C. H., Lin, S. L., and Wu, C. P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993-1004.
- Looyeh, M. Y., Kamali, K., Ghasemi, A., and Tonawanik, P. (2014). Treating social phobia in children through group narrative therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 16-20.
- Looyeh, M. Y., Kamali, K., and Shafieian, R. (2012). An exploratory study of the effectiveness of group narrative therapy on the school behavior of girls with attention-deficit/hyperactivity symptoms. *Archives of Psychiatric Nursing*, 26(5), 404-410.
- Lopes, R. T., Gonçalves, M. M., Machado, P. P., Sinai, D., Bento, T., and Salgado, J. (2014). Narrative Therapy vs. Cognitive-Behavioral Therapy for moderate depression: Empirical evidence from a controlled clinical trial. *Psychotherapy Research*, 24(6), 662-674.
- Lopez-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, L., Freixa-Blanxart, M., and Gibson, W. (2014). Prevalence of problematic mobile phone use in British adolescents. *CyberPsychology, Behavior, and social networking*, 17(2), 91-98.

- Martinotti, G., Villella, C., Di Thiene, D., Di Nicola, M., Bria, P., Conte, G., . . . & La Torre, G. (2011). Problematic mobile phone use in adolescence: a cross-sectional study. *Journal of Public Health, 19*(6), 545-551.
- McCormack, A., Shorter, G. W., and Griffiths, M. D. (2013). Characteristics and predictors of problem gambling on the internet. *International Journal of Mental Health and Addiction, 11*(6), 634-657.
- McIlwraith, R. D. (1998). "I'm addicted to television": The personality, imagination, and TV watching patterns of self-identified TV addicts. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 42*(3), 371-386.
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A., and Garretsen, H. F. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): Some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior, 12*(1), 1-6.
- Merlo, L. J., Stone, A. M., and Bibbey, A. (2013). Measuring problematic mobile phone use: Development and preliminary psychometric properties of the PUMP scale. *Journal of Addiction, 1*-7.
- Merscham, C. (2000). Restorying trauma with narrative therapy: Using the phantom family. *The Family Journal, 8*(3), 282-286.
- Mohammadi, A., Sohrabi, R., & Aghdam, G. A. (2013). Effect of narrative therapy on enhancing of couples intimacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84*, 1770-1772.
- Morahan-Martin, J., and Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior, 16*(1), 13-29.
- Nicolsan, D., and Ayers, H. (2004). *Adolescent problems a practical guide for parents, teachers and counsellors*. (Second Edition). London: David Fulton Publishers Ltd.
- Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., and Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16* (Özel Sayı 1), 73-81.
- O'Connor, S. S., Whitehill, J. M., King, K. M., Kernic, M. A., Boyle, L. N., Bresnahan, B. W., . . . and Ebel, B. E. (2013). Compulsive cell phone use and history of motor vehicle crash. *Journal of Adolescent Health, 53*(4), 512-519.



- Odacı, H. ve Berber- Çelik, Ç. (2011, 22-24 Eylül). *Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının akademik öz yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi*. 5. Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu'nda sözlü bildiri olarak sunulmuştur, Elazığ.
- Odacı, H., and Berber- Çelik, Ç. (2017). Group counselling on college students' internet dependency and life satisfaction. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 12,5, 462-470.
- Öz, F., Arslantaş, D., Buğrul, N., Koyuncu, T., and Ünsal, A. (2015). Evaluation of problematic use of mobile phones and quality of sleep among high school students. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 226-235.
- Özdamar, K. (2016). *Eğitim, sağlık ve davranış bilimlerinde ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi*. Eskişehir: Nisan Yayıncılık.
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özen, S. ve Topcu, M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 16-24.
- Pamuk, M., and Atli, A. (2016). Development of a problematic mobile phone use scale for university students: Validity and reliability study. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29(1), 49-59.
- Pamuk, M. ve Kutlu, M. (2016, 5-8 Mayıs). *Ergenlerde problemleri cep telefonu kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. VIII. International Congress of Educational Research'te sözlü bildiri olarak sunulmuştur, Çanakkale.
- Pamuk, M. ve Kutlu, M. (2016, 5-8 Mayıs). *Üniversite öğrencilerinde problemleri cep telefonu kullanımının duygusal zeka bağlamında incelenmesi*. VIII. International Congress of Educational Research'te sözlü bildiri olarak sunulmuştur, Çanakkale.
- Pamuk, M., Kutlu, M. ve Kuloğlu, A. (2016, 3-5 Kasım). *Üniversite öğrencilerinde cep telefonunun problemleri kullanımı ve öğrenci tükenmişliği*. I. International Academic Research Congress'te sözlü bildiri olarak sunulmuştur, Antalya.
- Pearson, C., and Hussain, Z. (2015). Smartphone use, addiction, narcissism, and personality: A mixed methods investigation. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBL)*, 5(1), 17-32.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the horizon*,9(5), 1-6.

- Pundir, P., Andrews, T., Binu, V. S., and Kamath, R. (2016). Association of problematic mobile phone use with psychological distress and self-esteem among college students in South India: a cross-sectional study. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 3(10), 2841-2849.
- Redelmeier, D. A., and Tibshirani, R. J. (1997). Association between cellular-telephone calls and motor vehicle collisions. *New England Journal of Medicine*, 336(7), 453-458.
- Roberts, J. A., Pullig, C., and Manolis, C. (2015). I need my smartphone: A hierarchical model of personality and cell-phone addiction. *Personality and Individual Differences*, 79, 13-19
- Rose, S., and Dhandayudham, A. (2014). Towards an understanding of internet-based problem shopping behaviour: The concept of online shopping addiction and its proposed predictors. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 83-89.
- Roser, K., Schoeni, A., Foerster, M., and Röösl, M. (2016). Problematic mobile phone use of Swiss adolescents: is it linked with mental health or behaviour?. *International Journal of Public Health*, 1-9.
- Rutland, J. B., Sheets, T., and Young, T. (2007). Development of a scale to measure problem use of short message service: The SMS problem use diagnostic questionnaire. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 841-844.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., and Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148.
- Sahin, S., Ozdemir, K., Unsal, A., and Temiz, N. (2013). Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. *Pak J Med Sci*, 29,4,913-918.
- Samaha, M., and Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Sanal zorbalık ölüm getirdi!. . (16 Ocak, 2012) *Milliyet*. <http://www.milliyet.com.tr/sanal-zorbalik-olum-getirdi-/dunya/dunyadetay/16.01.2012/1489583/default.htm> adresinden 28 Ekim 2017'de alınmıştır.
- Sansone, R. A., and Sansone, L. A. (2013). Cell phones: The psychosocial risks. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 10(1), 33-37.

- Schermelleh-Engel K, Moosbrugger H, and Muller H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8:23-74.
- Seo, D. C., and Torabi, M. R. (2004). The impact of in-vehicle cell-phone use on accidents or near-accidents among college students. *Journal of American College Health*, 53(3), 101-108.
- Shabila, N. P., Ismail, K. H., Saleh, A. M., and Al-Hadithi, T. S. (2015). Risky driving behaviours among medical students in Erbil, Iraq. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 15(3), e390-e397.
- Sharf, R. S. (2014). Gerçeklik terapisi. (Çev. D. Gençtanırım). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları-kavramlar ve örnek olaylar*. (Çev. Ed. N. Voltan Acar), (Beşinci basım), Ankara: Nobel Yayıncılık (Orijinali 1995'te yayınlamıştır).
- Shaw, M., and Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS drugs*, 22(5), 353-365.
- Shin, J. H., and Jang, M. (2016). Effect of group sandplay therapy to be addicted youth's addiction levels and anxiety. *Journal of Symbols & Sandplay Therapy*, 7(1), 39-55.
- Shirashiani, A., and Namani, E. (2017). Effectiveness of the combination of solution-focused therapy and narrative therapy in marital adjustment among incompatible Iranian women. *Open Journal of Psychiatry*, 7(2), 79-89.
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim, öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya*. (11. Baskı). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Sigerson, L., Li, A. Y., Cheung, M. W. L., and Cheng, C. (2017). Examining common information technology addictions and their relationships with non-technology-related addictions. *Computers in Human Behavior*, 75, 520-526.
- Siyez, D. M. (2013). *Ergenlerde problem davranışlar* (Dördüncü Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Sipahi B., Yurtkoru, E. S ve Çinko, M. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS'le veri analizi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of behavioral addictions*, 3(1), 41-53.
- Stalin, P., Abraham, S. B., Kanimozhy, K., Prasad, R. V., Singh, Z., and Purty, A. J. (2016). Mobile phone usage and its health effects among adults in a semi-Urban

- area of Southern India. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 10(1), 14-16.
- Sussman, S., and Moran, M. B. (2013). Hidden addiction: television. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 125-132.
- Şar, A. H. (2013). Examination of loneliness and mobile phone addiction problem observed in teenagers from the some variables. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(2), 1207-1220.
- Şar, A. H., Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2015). Developing the smart phone addiction scale and its validity and reliability study. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(1), 1-17.
- Şar, A. H. ve Işıklar, A. (2012). Problemlili mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Internal Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z. ve Taş, U. E. (2016). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği'nin (atbö) Türk lise öğrencileri için uyarlama çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7(1), 156-169.
- Şenel, A. ve Gençoğlu, S. (2003). Küreselleşen dünyada teknoloji eğitimi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(12), 45-65.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5<sup>th</sup> ed. ). Boston: Pearson Education.
- Tao, S., Wu, X., Zhang, Y., Zhang, S., Tong, S., and Tao, F. (2017). Effects of sleep quality on the association between problematic mobile phone use and mental health symptoms in Chinese college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(2), 185, 1-10.
- Thomée, S., Härenstam, A., and Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11:66, 1-11.
- Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications*. Washington DC: American Psychological Association.
- Takao, M. (2014). Problematic mobile phone use and big-five personality domains. *Indian journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association Of Preventive & Social Medicine*, 39(2), 111.
- Takao, M., Takahashi, S., and Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 501-507.




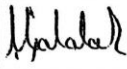


- Tan, Ç., Pamuk, M., and Dönder, A. (2013). Loneliness and mobile phone. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 103, 606-611.
- Tao, S., Wu, X., Wan, Y., Zhang, S., Hao, J., and Tao, F. (2016). Interactions of problematic mobile phone use and psychopathological symptoms with unintentional injuries: A school-based sample of Chinese adolescents. *BMC Public Health*, 16:88, 1-10.
- Tekin, Ç., Güneş, G. ve Çolak, C. (2014). Cep telefonu problemlili kullanım (PU) ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Medicine Science*, 3(3), 1361-1381.
- Tekinsav-Sütcü, S. (2016). Bilişsel davranışçı grup terapileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8 (Ek 1), 1-2.
- Toda, M., Monden, K., Kubo, K., and Morimoto, K. (2004). Cellular phone dependence tendency of female university students. *Nihon Eiseigaku Zasshi. Japanese Journal Of Hygiene*, 59(4), 383-386.
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı (TBM, 2015). Bağımlılıkla mücadele için anne-baba rehberi. *Yeşilay Yayınları*, s. 15. [http://ebeveyn.tbm.org.tr/Content/tbm\\_bagimlilikla\\_MucadeleIcin\\_anneBaba\\_ehberi\\_baski.pdf](http://ebeveyn.tbm.org.tr/Content/tbm_bagimlilikla_MucadeleIcin_anneBaba_ehberi_baski.pdf) adresinden 27. 10. 2017 tarihinde alınmıştır.
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı (TBM, 2016). Teknolojiye bağımlı yaşamalı-Lise. (6. Baskı). Kültür Sanat Basımevi. [http://tbm.org.tr/media/1152/04\\_lise\\_tekno.pdf](http://tbm.org.tr/media/1152/04_lise_tekno.pdf) adresinden 27. 10. 2017 tarihinde alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2016). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2016, Sayı: 21779. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779> . Erişim Tarihi: 24 Aralık, 2017.
- Ullman, J. B. (2001). Structural equation modeling. In B. G. Tabachnick & L. S. Fidell (editors) *Using multivariate statistics*. Fourth ed., Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, 653-771.
- Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., and Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.
- Vatan, İ., Ocakoğlu, H. ve İrgil, E. (2009). Uludağ üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde sigara içme durumunun değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1), 43-48.

- Vromans, L. P., and Schweitzer, R. D. (2011). Narrative therapy for adults with major depressive disorder: Improved symptom and interpersonal outcomes. *Psychotherapy Research, 21*(1), 4-15.
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., and Wang, L. H. (2015). The role of stress and motivation in problematic smartphone use among college students. *Computers in Human Behavior, 53*, 181-188.
- Wang, C. C., and Yang, H. W. (2007). Passion and dependency in online shopping activities. *CyberPsychology & Behavior, 10*(2), 296-298.
- Weber, M., Davis, K., and McPhie, L. (2006). Narrative therapy, eating disorders and groups: Enhancing outcomes in rural NSW. *Australian Social Work, 59*(4), 391-405.
- Wieland, D. M. (2005). Computer addiction: implications for nursing psychotherapy practice. *Perspectives in Psychiatric Care, 41*(4), 153-161.
- Yaman, E., Eroğlu, Y. ve Peker, A. (2011). *Başa ıkma stratejileri ile okul zorbalığı ve siber zorbalık*. Kaknüs Yayınları.
- Yang, K. M. (2016). The Effect of self-esteem and depression on smartphone addiction among university students. *Journal of the Korea Convergence Society, 7*(1), 113-123.
- Yang, Y. S., Yen, J. Y., Ko, C. H., Cheng, C. P., and Yen, C. F. (2010). The association between problematic cellular phone use and risky behaviors and low self-esteem among Taiwanese adolescents. *BMC Public Health, 10*(1), 1-8.
- Yavuzer, H. (1998). *Çocuk psikolojisi*. (Onbeşinci Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yellowlees, P. M., and Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction?. *Computers in Human Behavior, 23*(3), 1447-1453.
- Yen, C. F., Tang, T. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Huang, C. F., Liu, S. C., & Ko, C. H. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence, 32*(4), 863-873.
- Yeşilay (2016). En tehlikeli bağımlılık: Ekransız yapamayanlar. *Yeşilay Aylık Sağlık, Eğitim ve Kültür Dergisi, sayı 984*. [http://www.yesilay.org.tr/yesilaydergisi/Ocak\\_2016/index.html#1/z](http://www.yesilay.org.tr/yesilaydergisi/Ocak_2016/index.html#1/z) adresinden 24. 01. 2016 tarihinde alınmıştır.

- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., and Yıldırım, S. (2015). A growing fear prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 1-10.
- Yılmaz, M. B. (2017). Dijital değerlendirme araçlarının ortaokul öğrencilerinin derse bağlılıklarına etkisi: iki farklı okulda durum. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1606-1620.
- Yılmaz, G., Şar, A. H., and Civan, S. (2015). Investigation of adolescent mobile phone addiction by social anxiety effect of some variable. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 20-37.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with internet-addicted patients. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 209-215.
- Yu, H. G., and Son, C. (2016). Effects of ACT on smartphone addiction level, self-control, and anxiety of college students with smartphone addiction. *Journal of Digital Convergence*, 14(2), 415-426.
- Zhang, Y. F., and Bang, M. Y. (2014). Analysis of variables influencing on the addiction tendencies of chinese high school students at-risk for smartphone addiction. *J Spec Child Educ*, 16(3), 209-226.

## EKLER

## EK 1: İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VEYAYIN ETİĞİ KURULU ETİK KURUL İZİNİ

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU (Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu)			
Oturum Tarihi	Oturum Sayısı	Karar Sayısı	
10.10.2016	10	2016/10-2	
<p><b>Karar No: 2016/10-2:</b> Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu 10.10.2016 tarihinde Rektör Yardımcıları Toplantı odasında toplandı. İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesinde Prof. Dr. Mustafa KUTLU'nun sorumlu araştırmacı olduğu; Fırat Üniversitesi, Eğitim Fakültesinde Arş. Gör. Mustafa PAMUK'un "Ergenlerde Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığını Azaltmaya Yönelik Bir Psikoeğitim Programının Etkililiğinin İncelenmesi" başlıklı çalışması Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından uygun olup-olmadığının onayı ile ilgili raportör raporu görüşüldü. Çalışma Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından değerlendirildiğinde çalışmada <u>herhangi bir etik kusur olmadığına</u>; oy birliği ile karar verildi.</p>			
Prof. Dr. Cemal YURGA Etik Kurul Başkanı			
Prof. Dr. Ahmet F. SİNANOĞLU Etik Kurul Başkan Yardımcısı		Prof. Dr. Mehmet GÜNGÖR Etik Kurul Üyesi	
Prof. Dr. Süleyman ÇALDAK Etik Kurul Üyesi		Prof. Dr. Ahmet KARADAĞ Etik Kurul Üyesi	
Prof. Dr. H. Suphi ERDEM Etik Kurul Üyesi			



**EK 2: ELAZIĞ İL MEM UYGULAMA İZİNİ-1**

**T.C**  
**ELAZIĞ VALİLİĞİ**  
**Millî Eğitim Müdürlüğü**

Sayı : 79137285-604-E.12443327  
Konu : Anket ve Uygulama İzni.

04.11.2016

**VALİLİK MAKAMINA**

- İlgi :a) MEB'e Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri 2012/13 sayılı Genelgesi,  
b) İnönü Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı'nın 20/10/2016 tarih ve E.13933 sayılı yazısı.

Danışmanlığını Prof. Dr. Mustafa KUTLU'nun yaptığı İnönü Üniversitesi Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı doktora öğrencisi Mustafa PAMUK'un, "Ergenlerde Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığını Azaltmaya Yönelik Bir Psikoeğitim Programının Etkinliğinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasına veri oluşturmak amacıyla yapacağı anket çalışmasını Müdürlüğünüze bağlı tüm ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilere yönelik anket ve uygulama izin isteği, ilgi (b) yazı ile bildirilmiştir.

Konu ile ilgili olarak Müdürlüğümüz AR-GE Biriminde MEB'e bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama Genelgesi'ne bağlı olarak oluşturulmuş olan Bilimsel Araştırma İzni Değerlendirme Komisyonu 03/11/2016 tarihinde Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesi AR-GE Biriminde toplanarak başvuru hakkında gerekli incelemeyi yapmıştır. Söz konusu uygulama çalışmasının Müdürlüğümüze bağlı tüm ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilere gönüllülük esasına dayalı olarak, okul idarelerinin ve ders öğretmenlerinin izni alınarak, çalışmaların eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde **07 Kasım - 30 Aralık 2016** tarihleri arasında uygulanması Müdürlüğümüze uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

**İlhan MAKİNİST**  
Müdür a.  
Şube Müdürü

OLUR  
04.11.2016  
Ahmet BAĞLITAŞ  
Vali a.  
Millî Eğitim Müdürü

**Güvenli Elektronik İmza**  
**Açılı İle Ayrındır.**  
**04.11.2016.**  
**Peyman DEVECİ**  
Memur  
*PD*

Akpınar Mah.Kolordu Cad.No:5 23100 /ELAZIĞ  
Elektronik Ağ: <http://elazig.meb.gov.tr>  
e-posta: [elazigmem@meb.gov.tr](mailto:elazigmem@meb.gov.tr)

Ayrıntılı bilgi için: A.AKARSU-V.H.K.I  
Tel : (0 424) 238 50 24  
Faks : (0 424) 233 36 70

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden a6fc-7637-3517-8ac7-0176 kodu ile teyit edilebilir.

**EK 3 : ELAZIĞ İL MEM UYGULAMA İZİNİ-2**

T.C  
ELAZIĞ VALİLİĞİ  
Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 79137285-604.01.01-E.2552762  
Konu : Araştırma Uygulama İzni.

27.02.2017

## VALİLİK MAKAMINA

İlgi :a) MEB'e Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri 2012/13 sayılı Genelgesi,  
b) İnönü Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 17/02/2017 tarih ve 50235129-100-E.3587 sayılı yazısı.

İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Bilim Dalı doktora öğrencisi Mustafa PAMUK'un, "Ergenlerde Akıllı Cep Telefonunun Problemleri Kullanımını Azaltmaya Yönelik Bir Psiko eğitim Programının Etkinliğinin İncelenmesi" konulu doktora tezinin anket çalışmasına veri oluşturmak amacıyla yapacağı anket çalışmasını Müdürlüğünüze bağlı tüm ortaokul ve ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilere yönelik olarak uygulama izin isteği, ilgi (b) yazı ile bildirilmiştir.

Konu ile ilgili olarak Müdürlüğümüz AR-GE Biriminde MEB'e bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama Genelgesi'ne bağlı olarak oluşturulmuş olan Bilimsel Araştırma İzni Değerlendirme Komisyonu 27/02/2017 tarihinde Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesi AR-GE Biriminde toplanarak başvuru hakkında gerekli incelemeyi yapmıştır. Söz konusu anket uygulama çalışmasının Müdürlüğümüze bağlı tüm ortaokul ve ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilere yönelik gönüllülük esasına dayalı olarak, okul idarelerinin de izni alınarak, eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde **06 Mart 2017 - 14 Nisan 2017** tarihleri arasında uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

İlhan MAKİNİST  
Müdür a.  
Şube Müdürü

OLUR  
27.02.2017  
Ahmet BAĞLITAŞ  
Vali a.  
Millî Eğitim Müdürü

Güvenli Elektronik İmza  
Aslı ile Aynıdır.  
2017.02.27 10:00:00

28 Şubat 2017  
Mustafa GÜNGÖR  
M.H.K.I.

Akpınar Mah.Kolordu Cad.No:5 23100 /ELAZIĞ  
Elektronik Ağ: <http://elazig.meb.gov.tr>  
e-posta: [elazigmem@meb.gov.tr](mailto:elazigmem@meb.gov.tr)

Ayrıntılı bilgi için: A.AKARSU-V.H.K.I.  
Tel : (0 424) 238 50 24  
Faks : (0 424) 233 36 70

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden c048-0cd7-3794-b560-6d08 kodu ile teyit edilebilir.

## EK 4: ERGENLER İÇİN PROBLEMLİ CEP TELEFONU KULLANIM ÖLÇEĞİ

Cinsiyet : E ( ) K ( ) Sınıf: 9 ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12 ( ) Okul No (İsteğe Bağlı).....

<b>Problemlili Cep Telefonu Kullanım Ölçeği</b>						
Aşağıdaki her bir maddeyi okuyunuz ve daha sonra her bir maddenin karşısındaki “Asla”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sık sık”, ve “Daima” seçeneklerinden size uygun olan seçeneğe X işaretini koyunuz. Vereceğiniz içten ve samimi cevaplar için teşekkür ederim.						
Madde No		Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1.	Cep telefonunu kullanmamdan dolayı ödevimi yapamıyorum ve çalışmıyorum.	1	2	3	4	5
2.	Olmaması gerektiği halde cep telefonumla meşgul olduğum için, randevularıma sık sık geç kalırım.	1	2	3	4	5
3.	Başka şeylere vakit harcamam gerektiği halde, kendimi cep telefonumla meşgul bulurum ve bu da problemlere neden olur.	1	2	3	4	5
4.	Cep telefonu kullanımım okul başarımlın düşmesine neden olur	1	2	3	4	5
5.	Mesaj gönderip almaktan ve cep telefonumla oyun oynamaktan, öğrenmeye odaklanamıyorum.	1	2	3	4	5
6.	Cep telefonu faturalarımla ilgili endişe duyuyorum	1	2	3	4	5
7.	Daha acil, başka işlerle uğraşmaktansa cep telefonu kullanmayı tercih ettiğim zamanlar olur.	1	2	3	4	5
8.	Cep telefonu kullanımından dolayı, başımda, gözlerimde, bileklerimde ve ellerimde ağrı hissediyorum.	1	2	3	4	5
9.	Gelen aramalara ve mesajlara hemen cevap veririm.	1	2	3	4	5
10.	Her zaman cep telefonumu yanımda taşıırım.	1	2	3	4	5
11.	Bütün gün cep telefonumu hiç kapatmıyorum.	1	2	3	4	5
12.	Sık sık cevapsız aramaları ve mesajları kontrol ederim.	1	2	3	4	5
13.	Fırsat bulabildiğim herhangi bir zamanda cep telefonumu kullanıyorum.	1	2	3	4	5
14.	Cep telefonu kullanımını azaltmaya çalıştım fakat başaramadım.	1	2	3	4	5
15.	Başkaları, cep telefonumu fazla kullandığım konusunda şikayet ediyorlar.	1	2	3	4	5
16.	Cep telefonsuz bir hayatın sıkıcı ve boş olacağını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17.	Cep telefonumu kullanırken, kendi kendime birkaç dakika daha diye söyleniyorum (Konuşurken, mesaj gönderirken veya alırken, oyun oynarken, televizyon izlerken ve bunun gibi...)	1	2	3	4	5
18.	Cep telefonunu kullanamadığım zaman sinirleniyorum	1	2	3	4	5

Araştırma sonucunu öğrenmek istiyorsanız: E ( ) H ( ) Tel: ..... ve/veya Mail:.....

Yukarıdaki maddeler sizi anlatıyorsa deneyimlerinizi paylaşmak ister misiniz? E ( ) H ( )

Tel: ..... Mail: .....

Yukarıdaki maddeler sizi anlatıyorsa psikolojik destek almak ister misiniz? E ( ) H ( )

Tel: ..... Mail:.....

**EK 5: AKILLI CEP TELEFONUNUN PROBLEMLİ KULLANIMI ÖLÇEĞİ**

		<b>1= Hiç uygun değil, 2= Nadiren uygun, 3= Biraz uygun, 4= Oldukça uygun, 5= Tamamen uygun</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Kontrolde Başarısızlık</b>	7	Cep telefonu kullanma süremi kontrol etmekte başarısız olurum.	1	2	3	4	5
	8	Cep telefonumu kullandıkça içimden daha çok kullanma isteği gelir.	1	2	3	4	5
	6	Cep telefonumu kullandığım süre, kullanmayı planladığım süreyi geçer.	1	2	3	4	5
	9	Cep telefonumu kullanırken kendime yeter artık, kullanma diyemem.	1	2	3	4	5
<b>Çatışma</b>	43	Çevremdeki kişiler cep telefonu kullanmama karıştıklarında onlarla tartışırım.	1	2	3	4	5
	44	Cep telefonu kullanımım kısıtlanmaya çalışıldığında tartışmaya girdiğim olur.	1	2	3	4	5
	40	Cep telefonu kullanmamdan dolayı aile üyelerimle sorun yaşarım.	1	2	3	4	5
<b>Yoksunluk</b>	14	Cep telefonum yanımda olmadığında kendimi gergin hissederim.	1	2	3	4	5
	10	Cep telefonum yanımda olmadığında kendimde bir eksiklik hissederim.	1	2	3	4	5
	12	Cep telefonumu kullanamadığımda sinirlenirim.	1	2	3	4	5
<b>Akademik Görevlerde Sorunlar</b>	19	Akademik işlerimle (ders çalışma, ödev yapma, sınava hazırlanma, vb...) ilgilenirken cep telefonuma bakmayayım derim ama yine de kendimi cep telefonuma bakarken bulurum.	1	2	3	4	5
	2	Ders çalışırken aklıma cep telefonumla ilgilenmek gelir	1	2	3	4	5
	25	Cep telefonu kullanmamdan dolayı akademik işlerim (ders çalışma, ödev yapma, sınava hazırlanma, vb...) aksar.	1	2	3	4	5
<b>Gündelik Olumsuz Sonuçlar</b>	26	Cep telefonu kullanmamdan dolayı yemek yeme düzenimde aksamalar olur.	1	2	3	4	5
	28	Cep telefonu kullanmamdan dolayı özbakım becerilerimde (kişisel bakım, temizlik, vb...) aksamalar olur.	1	2	3	4	5
	27	Cep telefonu kullanmamdan dolayı uyku saatlerimin düzeni bozulur.	1	2	3	4	5
<b>Okulda Yaşanan Sorunlar</b>	32	Dersteyken öğretmenimden gizli saklı cep telefonumla ilgilenirim.	1	2	3	4	5
	17	Dersteyken kendimi neler oldu bitti diye cep telefonumu bakarken bulurum.	1	2	3	4	5
	41	Okulda cep telefonu kullanmamdan dolayı öğretmenlerimle sorunlar yaşarım.	1	2	3	4	5

**EK 6: ERGENLER İÇİN ODAK GRUP GÖRÜŞME SORULARI**

1. Cep telefonlarınızı ne sıklıkta düşünüyorsunuz? Hangi vakitlerde veya durumlarda cep telefonunuzu düşünme yoğunluğunuz artıyor?
2. Cep telefonlarınızı kullanırken kendinize “biraz daha, bir dakika daha” gibi ifadeler kullanıyor musunuz? Eğer bu şekilde oluyorsa bunu ne sıklıkta yapıyorsunuz ve kendinizi bu durumda nasıl hissediyorsunuz?
3. Cep telefonunuz çekmediğinde, kaybolduğunda, yanınızda olmadığında veya bozulduğunda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
4. Cep telefonu kullanımınızı kendiniz kısıtlamada sorun yaşıyor musunuz? Eğer varsa ne tür sorunlar yaşıyorsunuz? Örnek verebilir misiniz?
5. Günlük problem, sıkıntı gibi durumlarda cep telefonu kullanımınız artıyor mu? Eğer artıyorsa, bu durumdayken cep telefonunuzun hangi yönünü kullanıyorsunuz ve kendinizi cep telefonu kullanımından önce ve sonra nasıl hissediyorsunuz?
6. Sizce sizleri akıllı cep telefonlarınızı gereğinden fazla kullanmaya iten nedenler neler olabilir? Örneklerle açıklayabilir misiniz?
7. Cep telefonlarınızı fazla kullanmadan dolayı günlük yaşamda ne gibi problemlerle karşılaşıyorsunuz? Örnek verebilir misiniz?
8. Cep telefonu kullanımınızı başkalarından (aile, arkadaş, öğretmen vb) gizli kullanımız oluyor mu?
9. Cep telefonlarınızla ilgilenmekten aktivitelere katılmada sorun yaşıyor musunuz? Örnek verebilir misiniz?
10. Cep telefonu kullanmanızdan dolayı aile, öğretmenler veya arkadaşlarınızla tartışmalarınız oluyor mu? Eğer oluyorsa örnek verebilir misiniz?
11. Ne veya neler olsaydı akıllı cep telefonlarınızı sadece gerektiği kadar kullanırdınız?

**EK 7: VELİLER İÇİN BİREYSEL GÖRÜŞME SORULARI**

1. Akıllı cep telefonu aşırı kullanımı, problemlı kullanımı, bağımlılığı hakkında görüşlerinizi açıklayabilir misiniz?
2. Çocuğunuzun cep telefonu kullanımını dikkate aldığınızda çocuğunuzun cep telefonu kullanımıyla ilgili düşünceleriniz nelerdir?
3. Çocuğunuzun cep telefonu kullanımından dolayı günlük yapması gereken işler konusunda problem yaşıyor mu? Eğer yaşıyorsa örnek verebilir misiniz?
4. Çocuğunuzun cep telefonu kullanımından dolayı akademik yaşamında, derslerinde olumsuz etkileri olduğunu görüyor musunuz? Varsa neler? Örnek verebilir misiniz?
5. Çocuğunuzun cep telefonu kullanımını dikkate aldığınızda hangi durumlarda cep telefonu kullanımı başlıyor ve yoğunlaşıyor?
6. Çocuğunuzun cep telefonu kullanımını kısıtladığınızda herhangi bir sorunla karşılaşıyor musunuz? Eğer karşılaşıyorsanız, bu sorunlar nelerdir?
7. Sizce çocuğunuzu cep telefonlarına iten nedenler sizce nelerdir?
8. Cep telefonunun aşırı kullanımına, problemlı kullanımına ilişkin çözüm önerileriniz nelerdir?

**EK 8: REHBER ÖĞRETMENLER İÇİN BİREYSEL GÖRÜŞME SORULARI**

1. Öğrencilerin akıllı cep telefonlarını problemlı, aşırı kullanımlarını nasıl görüyorsunuz?
2. Cep telefonu kullanımını okul iklimi açısından düşündüğünüzde olumsuz yönlerinin olduğunu düşünüyor musunuz? (Ders ortamları, Şiddet, tehdit vb).
3. Cep telefonu kullanımına ilişkin olarak sınıf içi disiplinle ilgili şikayetler geliyor mu? Geliyorsa ne tür şikayetler geliyor, açıklayabilir misiniz?
4. Sizce ne veya neler oluyor da öğrenciler akıllı cep telefonlarını gereğinden fazla, problemlı kullanmaya başlıyorlar? Neden veya nedenler var mıdır sizce? Varsa nelerdir?
5. Akıllı cep telefonlarını gereğinden fazla, problemlı kullanan öğrencilerinizi düşündüğünüzde bu çocukların ortak yönleri var mı sizce? Varsa nedir veya nelerdir?
6. Öğrencilerin gereğinden fazla akıllı cep telefonu kullanımını sizce öğrencilerde ne gibi olumsuz sonuçlara neden oluyor?
7. Sizce öğrenciler cep telefonlarını aşırı kullanmalarının olumsuz etkileri konusunda farkındalığa sahipler mi? Buna ilişkin gözlemleriniz, deneyimleriniz varsa paylaşabilir misiniz?
8. Cep telefonunun aşırı kullanımı, problemlı kullanımı üzerine velilerden şikayete gelen oluyor mu? Oluyorsa veliler nelerden şikayet ediyorlar? Örnek verebilir misiniz?
9. Öğrencilerden rehberlik servisine gelenlerden cep telefonunu aşırı kullandığını söyleyen oluyor mu? Oluyorsa bunlar sizden psikolojik destek istiyorlar mı? Şikayetleri ne üzerine oluyor?
10. Cep telefonunun aşırı kullanımı, problemlı kullanımı veya bağımlılığına ilişkin çözüm önerisinde bulunacak olsanız önerileriniz neler olur?
11. Sizce hocam öğrencilerin cep telefonlarını problemlı kullanımlarına ilişkin bir psiko-eğitim programı hazırlasanız hangi yönleri dikkate alarak programı hazırlardınız?

**EK 9: GRUP SÜRECİNİN ETKİLİLİĞİNE İLİŞKİN SORULAR**

1. Grup sürecine ilişkin yaşantınızı grup öncesi ve grup sonrası olarak değerlendirebilir misiniz?
2. Akıllı cep telefonlarının gereğinden fazla kullanımına ilişkin olarak ne gibi farkındalıklar oluştu?
3. Grup sürecinin etkililiğine ilişkin bir değerlendirme yapacak olursanız süreci nasıl değerlendiriyorsunuz? Grup sürecini olumlu ve olumsuz yönleriyle değerlendirebilir misiniz?
4. Akıllı cep telefonunun problemlili kullanımına ilişkin yapılan böyle bir grupla psikoeğitim çalışmasını genel olarak değerlendirdiğinizde, böyle bir çalışmayı başka bireyler için uygulanmasına nasıl bakıyorsunuz?
5. Grup sürecine ilişkin önerileriniz var mı? Varsa nelerdir?



**EK 10: OTURUMLAR (1-11)****OTURUM 1****Tanışma, Amaçlar ve Kurallar****Süre: 60-75 dk****Hedefler**

5. Grup üyelerinin grubun amaçları ve kuralları hakkında bilgilendirme.
6. Grup üyeleriyle tanışma ve grup kurallarını oluşturma ve kavrayabilme.
7. Grup üyelerinin grubun amaçlarını kavrayabilmeleri.
8. Kişisel amaçlarını ifade edebilme.

**Materyal**

2. Kağıt, kalem
3. İsim yaka kartı
4. Form 1 (Grubun amaçları)
5. Form 2 (Grup kuralları)
6. Form 3(Bireysel Amaç Belirleme Formu)

**Süreç**

1. Grup üyelerine öncelikle çalışmanın yapılacağı mekan tanıtılır. Ardından her bir üye oturduktan sonra üyelere isim yaka kartları dağıtılır. Her bir üyenin kendini tanıtmayı istenir.

2. Grup üyelerine tanışmanın ardından Form 1 verilir. Grup lideri grup üyelerine kendilerine verilen Form 1'i dikkatlice okumaları söylenir. Ardından lider de bir kez yüksek sesle gruba grubun amaçlarını okur. Her bir madde okunduktan sonra grup lideri üyelere "Okuduğum bu maddeye ilişkin söylemek istediği bir şey olan var mı?" der ve her bir madde için onay alındıktan sonra Form 2 dağıtılır.

3. Grup üyelerinden hem grubun genel amaçlarını hem de oluşturacakları bireysel amaçlarını gerçekleştirmeye çalışırken dikkat etmeleri gereken grup kurallarını içeren Form 2'yi okumaları istenir. Burada da grubun amaçlarında olduğu gibi her bir madde için her bir üyenin onayı alınır ve tüm maddeler tamamlandıktan sonra her üye elindeki form da yer alan yere adını soyadını yazıp imza atar. Ardından bu formları grup liderine teslim ederler.

4. Ardından üyelerin gruba geliş amaçları hakkında konuşulur. Her bir üyenin bireysel amaçlarından söz etmeleri istenir. Kendi bireysel amaçlarının farkında olmaları sağlandıktan sonra her bir üye bireysel amacını veya amaçlarını yazmaları için Form 3 dağıtılır. Tüm üyeler amaç veya amaçlarını yazdıktan sonra formun altındaki yere adını soyadını yazıp imza atar. Tüm üyeler bu formları da grup liderine teslim eder.

5. Grupta alınan kararlar gözden geçirilerek bir sonraki oturumun yeri, tarihi ve saati açıklanır ve oturum sonlandırılır.



**FORM 1****GRUBUN AMAÇLARI**

1. Grup üyelerinin kendilerini tanımalarına yardımcı olmak.
2. Üyelerin duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebilecekleri bir ortam oluşturmak.
3. Üyelerin birbirlerini etkili bir biçimde dinleyebilmelerine yardımcı olmak.
4. Üyelerin akıllı cep telefonlarının gereğinden fazla kullanımının sebep olduğu olumsuz durumlar hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmak.
5. Üyelerin akıllı cep telefonlarını kullanırken kendini kontrol etmede yaşadıkları sorunlarla etkin bir biçimde baş edebilme becerisi kazanmasına yardımcı olmak.
6. Üyelerin akıllı cep telefonlarını işlevsel olarak kullanmalarının öneminin farkına varmalarını yardımcı olmak.

**FORM-2****GRUP KURALLARI**

1. Grupta her bir üye oturumlara düzenli olarak katılmaya çalışacak.
2. Oturumlar aksi bir durum olmadığı müddetçe, önceden kararlaştırılan yer ve zamanda yapılacak.
3. Her bir üye mazeretsiz olarak en fazla iki oturuma katılmama hakkı vardır. Üçüncü bir oturumda da katılmazsa grup üyeliğinden çıkarılacak.
4. Bir üye gruba katılamayacağını önceden bildirecek.
5. Oturumlar sırasında cep telefonları sadece grup liderince belirlenen durumlar dışında kapalı olacak.
6. Grup içinde yapılan etkinlikler, paylaşımlar hiçbir şekilde grubun dışına taşınmayacak.
7. Oturumlar esnasında hiçbir grup üyesine fiziksel ve/veya sözel şekilde zarar verecek hal ve hareketlerden kaçınılacak.
8. Grup üyelerine hem birbirine karşı hem de lidere karşı saygılı olmaya dikkat edilecek.
9. Grup üyeleri kendilerine verilen ödevleri yapmaya özen gösterecek.
10. Her bir üye oturumlarda gerçekleştirilecek olan etkinliklere aktif katılım sağlayacak

**Adı****Soyadı İmza**

**FORM-3****BİREYSEL AMAÇ BELİRLEME FORMU**

Bu gruba katılarak, kendim adına, aşağıda belirtmiş olduğum bireysel amaçlarıma ulaşmayı hedefliyorum. *(Lütfen bireysel amaçlarınızı en önemliden en az önemliye olacak şekilde önem sırasına göre yazınız).*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

**Adı****Soyadı İmza**

## OTURUM 2

### Akıllı Cep Telefonunun Problemlı Kullanımında Dünya’da ve Ülkemizde Neler Oluyor?

**Süre: 60-75 dk**

#### Hedefler

1. Grup üyelerinin akıllı cep telefonlarının gereğinden fazla ve aşırı kullanımının dünyada farklı ülkelerindeki olumsuz etkileri hakkında bilgi sahibi olmaları.
2. Grup üyelerinin akıllı cep telefonlarının gereğinden fazla ve aşırı kullanımının ülkemizdeki olumsuz etkileri hakkında bilgi sahibi olmaları.
3. Grup üyelerinin akıllı cep telefonlarının gereğinden fazla ve aşırı kullanımının olumsuz etkileri üzerine farkındalık kazanmaları.

#### Materyal

1. Kağıt, kalem
2. Form 4 (Dünyada akıllı cep telefonunun gereğinden fazla ve aşırı kullanımının olumsuz etkileri üzerine yapılan araştırma sonuçları)
3. Form 5 (Türkiye’de akıllı cep telefonunun gereğinden fazla ve aşırı kullanımının olumsuz etkileri üzerine yapılan araştırma sonuçları)
4. Form 6
5. Ödev Formu 1 (Üyelerin cep telefonu kullanımlarında ortaya çıkan olumsuz etkileri raporlamaları)

#### Süreç

1. Grup üyeleri yerlerine geçtikten sonra her bir üyeye önceki oturumdan bu yana nasıl oldukları sorulduktan sonra gruba dahil olmalarına ilişkin kendilerini nasıl hissettiklerinden bahsetmeleri istenir. Önceki oturum grupla beraber kısaca özetlenerek bu haftaki oturuma başlanır.
2. Grup üyelerine akıllı cep telefonlarının gereğinden fazla ve aşırı kullanımlarının olumsuz etkileri üzerine dünya genelinde yapılan araştırma sonuçlarını içeren Form 4 dağıtılır. Üyelerden formu öncelikle sessizce okumaları istenir. Ardından üyelerden sırayla birer ülke seçip o ülkede bulunan sonuçları sesli bir şekilde gruba okumaları istenir. Grup lideri tüm ülkelerdeki sonuçların sesli bir şekilde okunması bittikten sonra grup

üyelerine hitaben “ Sizden istediğim lütfen her bir ülkenin yanına kırmızı kaleminizle puan yazmanız. Bu puanlamayı şu şekilde yapacaksınız. Eğer okuduğunuz sonuçlardan hangisi sizi tam anlamıyla anlatıyorsa/yansıtıyorsa, ona 3 puan, sizi biraz anlatıyorsa/yansıtıyorsa ona 2 puan, sizi hiç anlatmıyorsa 1 puan verin. Bunu tüm ülkeler için yapın” der.

3. Tüm üyeler puan verme işini bitirdikten sonra grup lideri grup üyelerine akıllı cep telefonlarının gereğinden fazla ve aşırı kullanımlarının olumsuz etkileri üzerine ülkemiz genelinde yapılan araştırma sonuçlarını içeren Form 5 dağıtılır. Üyelere Form 4’te olduğu gibi Form 5’te de önce sessizce okuma yapılacağı söylenir. Okuma bittikten sonra Form 5’te ülkemizin farklı illerinde yapılan araştırma sonuçları üyelere gruba sesli bir şekilde okunur. Okuma bittikten sonra üyelere Form 4’te olduğu gibi puanlama yapmaları istenir. Puanlama işleminin bitmesi beklenir.
4. Grup lideri grup üyelerine hem Form 4’ü hem de Form 5’i ellerine almalarını ister. Ardından üyelere Form 6’yı dağıtır. Üyelerden yapmış oldukları puanlamaları dikkate alarak Form 6’da yer alan 3 puan verdiği ülkeleri ve ülkemizdeki illeri yazmaları istenir. Benzer şekilde 2 ve 1 puan verdiklerini de Form 6’ya yazmaları istenir. Ardından üyelere Form 3’ü bu şekilde doldurduktan sonra özellikle 3 ve 2 puan alınan ülke ve iller için üyelerin şu şekilde Form 6’da yer alan cümle tamamlamalarını doldurmaları istenir: *Ülke olarak ..... 3 puan verdim çünkü ..... . . Ülkemizde il olarak ..... . 3 puan verdim çünkü.....* Her bir üye bu şekilde doldurduğu cümleleri grup üyelerine sesli bir şekilde okur. Grup lideri bu esnada üyenin söylediklerini dikkatlice dinler ve her bir cümle tamamlamasına vurgu yaparak üyenin akıllı cep telefonunun kendisinde oluşturduğu olumsuz etkiyi veya etkileri görerek farkındalık kazanmasını sağlamaya çalışır. Bu şekilde tüm üyeler dinlenir.
5. Oturumun sonunda grup üyeleriyle oturuma ilişkin kısa bir özetleme yapılır ve grup üyelerinden söyleyeceği olan olup olmadığı sorulur ardından gelecek oturumun yeri ve saati söylenir ve oturum sonlandırılır.

**FORM 4****Dünyada akıllı cep telefonunun gereğinden fazla ve aşırı kullanımının olumsuz etkileri üzerine yapılan araştırma sonuçları**

Sıra No	Ülke	Sonuç	Puan
1	<b>GÜNEY KORE (1)</b>	Aşırı cep telefonu kullananların daha yüksek düzeyde depresyon belirtilerine, kişilerarası kaygıya ve daha düşük düzeyde özsaygıya sahip oldukları bulunmuş.	
2	<b>GÜNEY TAYVAN</b>	Problemlili cep telefonu kullanımı ile saldırganlık, uykusuzluk, sigara içme ve düşük özsaygı arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuş.	
3	<b>AVUSTURYA</b>	Problemlili cep telefonu kullanımı ile psikolojik parametreler arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada kronik stres, duygusal dengesizlik, depresyon ile pozitif yönlü ilişki bulunmuş.	
4	<b>AMERİKA</b>	Problemlili cep telefonu kullanımı ile düşük dürtü kontrolü arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuş.	
5	<b>JAPONYA</b>	Problemlili cep telefonu kullanımında dışadönüklük, nörotizm (duygusal dengesizlik), yeniliklere açıklığın etkili olduğu bulunmuş.	
6	<b>İSVİÇRE</b>	Problemlili cep telefonu kullanımının düşük psikolojik iyi oluşla, bozulmuş aile ve okul ilişkileriyle ve davranışsal problemlerle ilişkili olduğu bulunmuş.	
7	<b>ÇİN</b>	Cep telefonu bağımlısı olanların olmayanlara göre daha fazla para harcadıkları, daha fazla zaman geçirdikleri ve olumsuz duygulara karşı daha savunmasız oldukları bulunmuş.	
8	<b>GÜNEY KORE (2)</b>	Yüksek düzeyde cep telefonu bağımlısı olanların ders çalışmaya tam manasıyla kendilerini veremedikleri, ders çalışırken kendilerini telefonlarındaki uygulamalarla ilgilenirken bulduklarını belirtmişler.	
9	<b>HİNDİSTAN (1)</b>	Cep telefonlarını aşırı kullananların daha düşük uyku kalitesine, yüksek düzeyde depresyon, kaygı ve strese sahip oldukları bulunmuş. *	
10	<b>SUUDİ ARABİSTAN (1)</b>	Cep telefonu bağımlılığının boyunla ilgili problemlerle ilişkili olduğu bulunmuş. *	
11	<b>SUUDİ ARABİSTAN (2)</b>	Akıllı cep telefonunu yoğun kullanmanın baş ağrısıyla, uyku sorunlarıyla, sinirlilikle, kas iskelet sistemi sorunlarıyla ve gözle ilgili sorunlarla ilişkili olduğu bulunmuş.	
12	<b>HİNDİSTAN (2)</b>	Cep telefonu kullanımı ile baş ağrısı, kulak ağrısı, kulak çınlaması, parmak ağrıları, huzursuzluk arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuş.	



**FORM 5****Ülkemizde akıllı cep telefonunun gereğinden fazla ve aşırı kullanımının olumsuz etkileri üzerine yapılan araştırma sonuçları**

Sıra No	İl	Sonuç	Puan
1	ELAZIĞ	Cep telefonunun problemlili kullanımı arttıkça yalnızlığın arttığı bulunmuş.	
2	SAKARYA	Cep telefonu bağımlılığı arttıkça uyku kalitesinin düştüğü sonucu bulunmuştur.	
3	ESKİŞEHİR	Cep telefonunun problemlili kullanımı arttıkça depresyon düzeyinin arttığı ve akademik başarının azaldığı sonuçları bulunmuştur.	
4	İSTANBUL	Cep telefonunun problemlili kullanımı arttıkça sosyal kaygının da arttığı belirlenmiştir.	
5	KONYA	Cep telefonunun problemlili kullanımı arttıkça yalnızlığın ve utangaçlığın arttığı bulunmuş*	
6	MALATYA	Günlük akıllı telefon kullanma süresi arttıkça nomofobi (Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu) düzeyinin de arttığı bulunmuş. *	
7	MUĞLA	Cep telefonunun problemlili kullanımını arttıkça sosyal medya kullanımının arttığı bulunmuş. *	
8	SAMSUN	Akıllı cep telefonu bağımlılığı arttıkça bireylerin öznel iyi oluş durumlarının azaldığı bulunmuştur. *	
9	ISPARTA	Akıllı cep telefonunu fazla kullananların daha az kullananlara göre daha fazla depresyon, kaygıya sahip oldukları bulunmuş. *	
10	ANKARA	Akıllı cep telefonu bağımlılığı ile sanal aylaklık (derste internete girme gibi, dersle ilgili olmayacak şekilde) arasında bir ilişki bulunmuş. *	



**2 puan alan iller**

<b>İller</b>	
	Ülkemizde il olarak ..... . 2 puan verdim çünkü.....
	Ülkemizde il olarak ..... . 2 puan verdim çünkü.....
	Ülkemizde il olarak ..... . 2 puan verdim çünkü.....
	Ülkemizde il olarak ..... . 2 puan verdim çünkü.....
	Ülkemizde il olarak ..... . 2 puan verdim çünkü.....
	Ülkemizde il olarak ..... . 2 puan verdim çünkü.....
	Ülkemizde il olarak ..... . 2 puan verdim çünkü.....



**ÖDEV FORMU 1:** Üyelerin akıllı cep telefonlarını gereğinden fazla kullandımlarında ortaya çıkan olumsuz etkileri raporlamaları

**Akıllı Cep Telefonumu Gereğinden Fazla Kullanmamda Ortaya Çıkan Olumsuz Durumlar**

*Lütfen aşağıdaki formu doldururken geçmiş yaşantılarınız ile bir sonraki oturuma kadar olan yaşantılarınızı düşünerek doldurunuz.*

<b>Bireysel (psikolojik, fiziksel vb)</b>	<b>Aile</b>	<b>Okul ve akademik başarı</b>	<b>Arkadaşlar (beraber etkinlik yapma vb. )</b>

### OTURUM 3

#### Aklımı Akıllı'dan Temizliyorum

**Süre: 60-75 dk**

#### **Hedefler**

5. Akıllı cep telefonları hangi durum ve anlarda yoğun şekilde düşündüklerini tespit edebime.
6. Akıllı cep telefonlarını sürekli düşünmelerine ilişkin farkındalığın oluşması.
7. Yoğun bir şekilde akıllı cep telefonlarını düşünmenin olumsuz etkilerinin farkına varabilme.
8. Akıllı cep telefonunu yoğun kullanma isteği geldiğinde, kullanmayacağına dair kendisi için bilişsel komutlar oluşturabilme.

#### **Materyal**

1. Kalem, silgi
2. Form 7 (Akıllı cep telefonunu yoğun düşünmeye ilişkin cümle tamamlama)
3. Form 8 (Akıllı cep telefonunu yoğun düşünme anında normalde ne yapıyor olmalıydım ve yoğun düşünme geldiğinde kullanabileceğim düşünce kalıpları)

#### **Süreç**

1. Grup üyeleri yerlerine geçtikten sonra her bir üyeye önceki oturumdan bu yana nasıl oldukları sorulduktan sonra gruba dahil olmalarına ilişkin kendilerini nasıl hissettiklerinden bahsetmeleri istenir. Önceki oturum grupla beraber kısaca özetlenir ardından üyelere ödevlerini gruba okumaları istenir ve bu okumada belirtilen olumsuzluklar üzerine grup lideri vurgu yaparak grupta farkındalık oluşturmaya çalışır. Her bir üye ödevini paylaştıktan sonra gruba söyleyecekleri bir şeyler olup olmadığı sorulur ve bu haftaki oturuma başlanır.
2. Grup üyelerine öncelikle akıllı cep telefonlarını yoğun düşünmeye ilişkin içinde cümle tamamlamalar olan Form-7 dağıtılır. Form-7 dağıtıldıktan sonra, gruba öncelikle formu doldurmadan önce akıllı cep telefonlarını hangi durumlarda, anlarda yoğun olarak düşündüklerini biraz düşünmeleri istenir. Herkes düşünme sürecini tamamladıktan sonra grup üyelerine tespit ettikleri durumları, anları Form-7'ye doldurmaları istenir.

3. Grup üyelerinin her birinin Form-7'yi doldurdıkları teyit edildikten sonra gönüllü olanlardan başlayacak şekilde tüm grup üyelerinin doldurdıkları Form-7'yi gruba sesli bir şekilde okumaları istenir. Her bir üye Form-7'yi okuduktan hemen sonra üyeye grup lideri “Bu durumda veya o anda seni akıllı cep telefonunu yoğun düşünmeye iten ihtiyaçlar veya sebepler nelerdir?” şeklinde bir soruyla grup üyesinin farkındalık kazanması sağlanmaya çalışılır. Grup üyesinin belirttiği nedenler üzerinde hem Form-7'yi okuyan grup üyesiyle hem de diğer grup üyelerinin de katılımıyla konuşulur ve grubun her bir üyesinin farkındalık kazanması sağlanmaya çalışılır.

4. Tüm grup üyeleri Form-7'yi okuduktan sonra grup üyelerine, içinde akıllı cep telefonlarını yoğun düşünme anlarında “ne yapıyor olmalıydım veya ne düşünüyor olmalıydım” ve “akıllı cep telefonumu yoğun bir şekilde düşünme isteği geldiğinde kullanabileceğim düşünceler” şeklinde içeriği olan Form-8 dağıtılır. Grup üyelerine bu formu doldururken Form-7'de yaptıkları gibi yoğun düşünme isteğinin geldiği anları tekrar hatırlamaları istenir. Ancak tam bu durum ve anları tespit ettiklerinde durdurma düğmesine basar gibi düşüncelerini durdurup o anda ne yapıyor olmalıydım veya ne düşünüyor olmalıydım'ın ne olduğunu tespit ederek bunu Form-8'e yazmaları istenir. Ardından Form-8'de yer alan yere ne gibi işlerini ertelediklerini veya yapamadıklarını da yazmaları istenir.

5. Her bir grup üyesinden bu aşamaları tamamladıktan sonra Form-8'de yer alan yoğun düşünme isteğiyle başetme ifadeleri oluşturmaları istenir ve bunları grupta yüksek sesle tekrar etmeleri istenir. Bu durum her bir durum için oturum içerisinde yaptırılır. Tüm grup üyelerinin bu şekilde Form-8'i tamamlamaları istenir.

6. Oturumun sonunda grup üyeleriyle oturuma ilişkin kısa bir özetleme yapılır ve grup üyelerinden söyleyeceği olan olup olmadığı sorulur ardından gelecek oturumun yeri ve saati söylenir ve oturum sonlandırılır.

**FORM 7:** Akıllı cep telefonlarını yoğun olarak düşünülen anları, durumları belirleme.

### CÜMLE TAMAMLAMA

1. Akıllı cep telefonumu..... . (anında/durumunda) yoğun olarak düşünürüm.
2. Akıllı cep telefonumu..... . (anında/durumunda) yoğun olarak düşünürüm.
3. Akıllı cep telefonumu..... . (anında/durumunda) yoğun olarak düşünürüm.
4. Akıllı cep telefonumu..... . (anında/durumunda) yoğun olarak düşünürüm.
5. Akıllı cep telefonumu..... . (anında/durumunda) yoğun olarak düşünürüm.
6. Akıllı cep telefonumu..... . (anında/durumunda) yoğun olarak düşünürüm.
7. Akıllı cep telefonumu..... . (anında/durumunda) yoğun olarak düşünürüm.
8. Akıllı cep telefonumu..... . (anında/durumunda) yoğun olarak düşünürüm.
9. Akıllı cep telefonumu..... . (anında/durumunda) yoğun olarak düşünürüm.
10. Akıllı cep telefonumu..... . (anında/durumunda) yoğun olarak düşünürüm.
11. Akıllı cep telefonumu..... . (anında/durumunda) yoğun olarak düşünürüm.
12. Akıllı cep telefonumu..... . (anında/durumunda) yoğun olarak düşünürüm.
13. Akıllı cep telefonumu..... . (anında/durumunda) yoğun olarak düşünürüm.
14. Akıllı cep telefonumu..... . (anında/durumunda) yoğun olarak düşünürüm.

**FORM-8**

1. Akıllı cep telefonumu .....anında yoğun olarak düşünürken normalde o anda ..... düşünmem/ yapmam gerekiyordu. Bir daha bu şekilde yoğun düşünme geldiğinde kendime .....diyeceğim.
2. Akıllı cep telefonumu .....anında yoğun olarak düşünürken normalde o anda ..... düşünmem/ yapmam gerekiyordu. Bir daha bu şekilde yoğun düşünme geldiğinde kendime .....diyeceğim.
3. Akıllı cep telefonumu .....anında yoğun olarak düşünürken normalde o anda ..... düşünmem/ yapmam gerekiyordu. Bir daha bu şekilde yoğun düşünme geldiğinde kendime .....diyeceğim.
4. Akıllı cep telefonumu .....anında yoğun olarak düşünürken normalde o anda ..... düşünmem/ yapmam gerekiyordu. Bir daha bu şekilde yoğun düşünme geldiğinde kendime .....diyeceğim.
5. Akıllı cep telefonumu .....anında yoğun olarak düşünürken normalde o anda ..... düşünmem/ yapmam gerekiyordu. Bir daha bu şekilde yoğun düşünme geldiğinde kendime .....diyeceğim.
6. Akıllı cep telefonumu .....anında yoğun olarak düşünürken normalde o anda ..... düşünmem/ yapmam gerekiyordu. Bir daha bu şekilde yoğun düşünme geldiğinde kendime .....diyeceğim.
7. Akıllı cep telefonumu .....anında yoğun olarak düşünürken normalde o anda ..... düşünmem/ yapmam gerekiyordu. Bir daha bu şekilde yoğun düşünme geldiğinde kendime .....diyeceğim.
8. Akıllı cep telefonumu .....anında yoğun olarak düşünürken normalde o anda ..... düşünmem/ yapmam gerekiyordu. Bir daha bu şekilde yoğun düşünme geldiğinde kendime .....diyeceğim.
9. Akıllı cep telefonumu .....anında yoğun olarak düşünürken normalde o anda ..... düşünmem/ yapmam gerekiyordu. Bir daha bu şekilde yoğun düşünme geldiğinde kendime .....diyeceğim.
10. Akıllı cep telefonumu .....anında yoğun olarak düşünürken normalde o anda ..... düşünmem/ yapmam gerekiyordu. Bir daha bu şekilde yoğun düşünme geldiğinde kendime .....diyeceğim.



## OTURUM – 4

### Akıllı Cep Telefonunu Başka Aktivitelere Tercih Etme

**Süre:60-75 dk**

#### **Hedefler**

4. Akıllı cep telefonları kullanmaktan dolayı katılmadığı aktiviteleri belirleme,
5. Katılmadığı aktivitelere ilişkin nedenleri derinlemesine inceleyebilme.
6. Akıllı cep telefonlarını kullanmanın sosyal yaşamlarında olumsuz etkilerinden kurtulabilme becerisi kazanma.

#### **Materyal**

1. Kalem ve silgi
2. Form 9 (Akıllı cep telefonları kullanmaktan dolayı katılmadığı aktiviteleri belirleme)
3. Form 10 (Balık kılıçığı diyagramı)
4. Ev Ödev Formu -2 (Cep telefonu kullanımından dolayı ertelenen veya yapılmayan aktiviteleri yapma)

#### **Süreç**

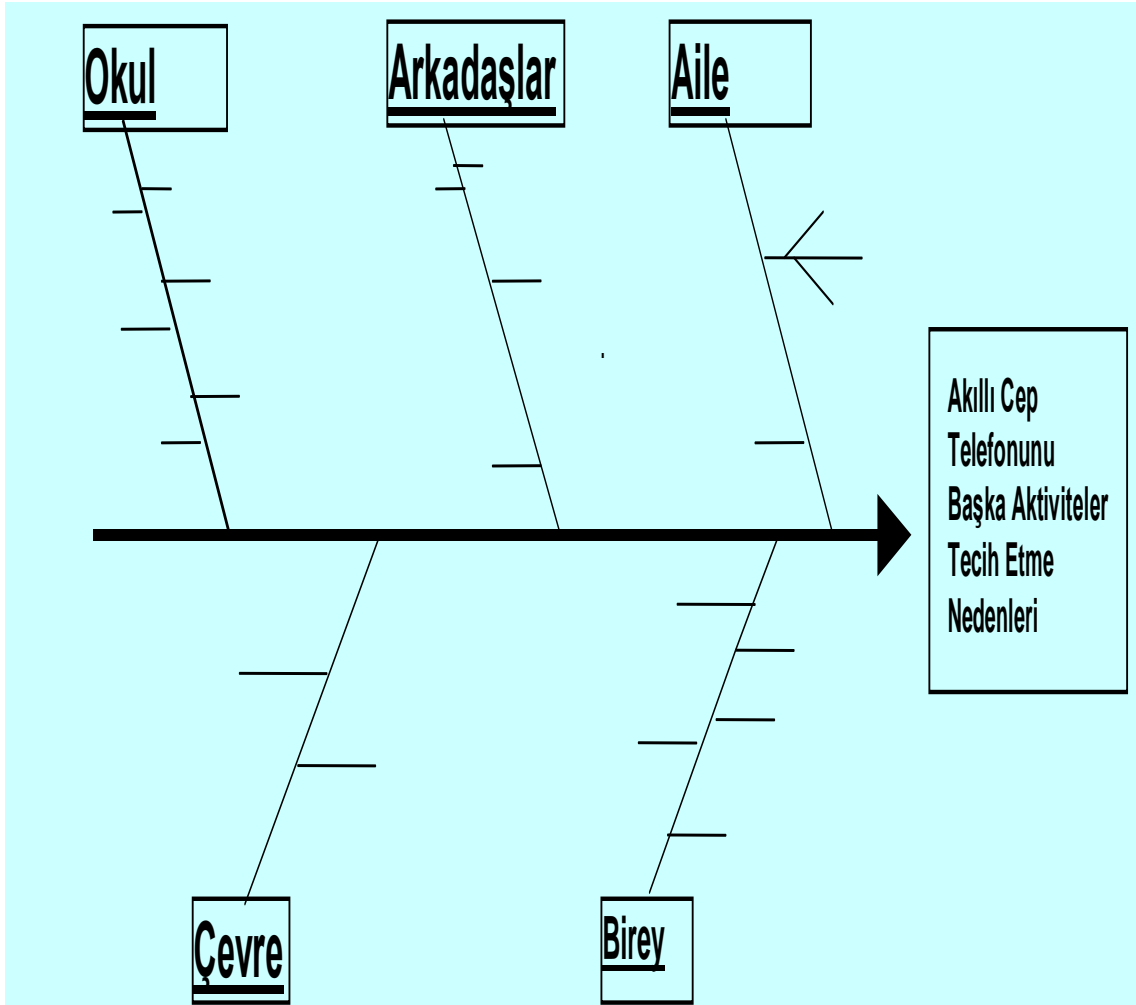
1. Grupta oturuma başlamadan önce bir önceki oturumdan bahsedilir ve oturuma başlanır.
2. Grup oturumuna başlarken öncelikle grup üyelerine Form-9 dağıtılır. Bu formda grup üyelerine, akıllı cep telefonlarını kullanmak adına sosyal yaşamlarında katılmadıkları veya erteledikleri aktiviteleri (arkadaşlarıyla beraber bir yerlere gitme, piknik, sinema, akraba ziyaretleri, vb...) belirlemeleri istenir. Lider grup üyelerine öncelikle formun bu amacını belirtir. Ardından lider grup üyelerine “Lütfen formu doldurmadan önce biraz düşünün ve sonra formu doldurun” der. Grup üyeleri düşündükten sonra yazdıkları formu grup üyeleriyle paylaşırlar. Tüm grup üyeleri bu şekilde paylaşımda bulunurlar.
3. Grup lideri bu aşama tamamlandıktan sonra akıllı cep telefonlarını kullanmaktan dolayı başka aktivitelere katılmama nedenlerini belirlemek adına hazırlanan Form 10 (balık kılıçığı diyagramı) üyelere dağıtır. Dağıtım bittikten sonra grup üyelerine bu formun içeriği anlatılır. Grup üyelerine lütfen aktivitelere katılmama nedenlerini iyi düşünün ve balık kılıçıklarına yazalım. Her bir kategoriyi (Bireyin kendisi, ailesi,

arkadaşlar ve çevre) iyi düşünün lütfen diyerek grup üyelerinin Form-10'u doldurmaları beklenir.

4. Tüm grup üyeleri Form 10'u doldurduktan sonra tüm grup üyelerinden her bir kategoriye ilişkin yazdıklarını grupla paylaşırlar ve lider her bir kategoriye ilişkin çeteleme yapar. Ardından tüm kategoriler ve üyeler dinlendikten sonra lider çeteleyi grupla paylaşır. Bunun üzerine grupla çetele üzerine konuşarak grup üyelerinde farkındalık oluşturmaya çalışılır.
5. Etkinlikler tamamlandıktan sonra grup lideri, grup üyelerine Ev Ödev Formu-2'yi verir. Üyelere hitaben "Lütfen, diğer oturuma kadar bu formda örnek olarak verilen veya daha farklı birtakım aktiviteleri yapmaya çalışın ve yaptığınız her bir aktivite için formdaki ilgili yeri doldurunuz" denir. Ardından grup üyelerinden birşeyler söylemek isteyen olup olmadığı sorulur.
6. Lider üyelere ödevin anlaşılıp anlaşılmadığını sorar, varsa bir sorun açıklık getirilir. Oturum sonlandırılır.

**Form-9**

1. Akıllı cep telefonumu kullanmak adına.....  
aktiviteye katılamadım.
2. Akıllı cep telefonumla ilgilenmekten .....  
aktiviteyi kaçırdım.
3. Akıllı cep telefonumu kullanmak adına .....  
aktiviteye katılamadım.
4. Akıllı cep telefonumu kullanmak adına .....  
aktiviteye katılamadım.
5. Akıllı cep telefonumu kullanmak adına .....  
aktiviteye katılamadım.
6. Akıllı cep telefonumu kullanmak adına .....  
aktiviteye katılamadım.
7. Akıllı cep telefonumu kullanmak adına .....  
aktiviteye katılamadım.
8. Akıllı cep telefonumu kullanmak adına .....  
aktiviteye katılamadım.
9. Akıllı cep telefonumu kullanmak adına .....  
aktiviteye katılamadım.
10. Akıllı cep telefonumu kullanmak adına .....  
aktiviteye katılamadım.

**FORM-10: BALIK KILÇIĞI DİYAGRAMI**

## EV ÖDEV FORMU-2

No	Yaptığım aktiviteler	Ne zaman yapıldı?	Ne kadar sürdü?	Neler hissettiniz?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

**Not 1:** Bu aktivitelere ilişkin bazı örnekler; *akşam ailenizle beraber oturmak, akraba ziyareti, arkadaşlarla beraber birşeyler yapma, komşu ziyareti, piknik, sinema vb.* (aktiviteleri arttırabilirsiniz).

**Not 2:** Lütfen aktivitelerinizi yaparken **AKILLI CEP TELEFONLARINIZI, GEREKMEDİĞİ MÜDDETÇE KULLANMAYIN.**

## OTURUM 5

### Çatışma ve Empati

**Süre: 75-90 dk**

#### **Hedefler**

4. Akıllı cep telefonlarını aşırı ve gereğinden fazla kullanmanın çevresindeki bazı kişilerle sorun yaşamasına neden olduğunu farkedebilme.
5. Akıllı cep telefonlarını aşırı ve gereğinden fazla kullanmadan dolayı sorun yaşadığı kişilerin yerine kendini koyabilme becerisine sahip olabilme.
6. Akıllı cep telefonlarını aşırı ve gereğinden fazla kullanma sebebiyle oluşan çatışmalarda etkin çözüm üretebilme.

#### **Materyal**

1. Senaryo-1 (Anne ve çocuk)
2. Senaryo-2 (Çocuk ve baba)
3. Senaryo-3 (Öğretmen ve öğrenci)
4. Ev ödevi formu -3

#### **Süreç**

1. Grup lideri oturuma başlamadan önceki oturumun kısaca özetini yapar ve sonra grup üyelerinden önceki oturum için söz söylemek isteyenlerin olup olmadığı sorulur. Konuşmak isteyen varsa dinlenir, ardından yeni oturuma geçilir.
2. Grup üyelerinden bu oturumda odak grup görüşmelerinden esinlenerek hazırlanan üç senaryonun grup üyelerince oynanması istenir. Bu üç senaryonun anne-çocuk, çocuk-baba ve öğretmen-öğrenci olduğu ifade edilir. Bu senaryoların içeriğini, akıllı cep telefonlarını gereğinden fazla ve aşırı kullanan ergenlerin çevresindeki bireylerle yaşadığı tartışmaların, çatışmaların oluşturduğu söylenir. Daha sonra anne-çocuk çatışmasını içeren senaryoyu oynamak üzere gönüllü iki grup üyesi istenir. Üyeler belirlendikten sonra iki sandalye ortaya alınarak üyelerin oturmaları istenir. Senaryo kağıtları iki üyeye verilir. Birkaç kez tekrar okuyup küçük provalar yapmaları istenir. Lider grup üyelerine özellikle de senaryoyu oynayacak üyelere “Lütfen rollerinizi oynarken o rolü, gerçekmiş gibi oynamaya çalışın. Siz senaryoya oynamaya başladıktan sonra ben lider olarak bazı yerlerde sizi durduracağım ve o an sizin neler hissettiğinizi soracağım. Özellikle de anne, baba ve öğretmen rolünü oynayan üyelere sizce annenizin, babanızın veya öğretmeninizin yerinde olmak

nasıl bir duygu bunu tarif eder misiniz? Annenizin, babanızın veya öğretmeninizin akıllı cep telefonunuzu gereğinden fazla, aşırı kullanmanıza tepkilerini nasıl değerlendiriyorsunuz?” şeklinde müdahalelerin olabileceği ifade edilir.

3. Grup lideri açıklamasını bitirdikten sonra ortada duran üyelerden başlamalarını ister. Üyeler senaryoyu oynama başlar. Lider ifade ettiği şekilde belli yerlerde araya girerek müdahalelerde bulunarak hem o rolü oynayanda hem de diğer tüm grup üyelerinde empati kurma şeklinde farkındalık oluşturmaları sağlanmaya çalışılır. Neden annelerinin, babalarının veya öğretmenlerinin akıllı cep telefonlarını kullanmalarında zaman zaman müdahalede bulduklarını onların penceresinden bakarak anlamaya çalışırlar. Bu senaryoların oynanmasında her bir üyenin bir rolde yer alması sağlanmaya çalışılır. Üç senaryonun her biri bu şekilde tamamlandıktan sonra üyelere gelecek oturumda getirmeleri için ev ödevi formu dağıtılır. Üyelere bu formda kendinizi bu oturumda yaptığımız gibi anne, baba, öğretmen rolüne koyarak sizin dilinizden onlara akıllı cep telefonu kullanımınıza ilişkin birer kısa mektup yazmanız istenmektedir denir.
4. Son olarak oturum kısaca özetlenir. Grup üyelerine söyleyeceği olan olup olmadığı sorulur ardından gelecek oturumun yeri ve saati söylenir ve oturum sonlandırılır.

### Senaryo-1

Okuldan geldikten sonra odasına kapanıp telefonuyla uğraşmaya başlar genç. Anne bir süre sonra meraklanır ve çocuğunun odasına gider. Gördüğü manzara birden sinirlerini havaya kaldırır.

**Anne:** Üniformanı bile çıkarmamışsın daha ne var onun içinde, seni bu kadar meşgul eden?

**Çocuk:** Uff anne ya benim telefonum sanane ki?

**Anne:** Ne demek sanane?! Ben senin annenim, düzgün konuş benimle.

**Çocuk:** Çok üstüme geliyorsun.

**Anne:** Üstüne gelmiyorum. Sanki sana bakan, yemeğini pişiren elindeymiş gibi davranıyorsun. Sürekli sosyal medyadasın, kim ne almış ne giymiş, nerelere gitmiş bunları merak ediyorsun. Sorun şu ki bu merakın seni bir yere vardırmayacak.

**Çocuk:** Arkadaşlarımdan nasıl haberim olacak peki?

**Anne:** Zaten arkadaşlarınsa bunları yüz yüze iletişiminizde de fark edersin. Özel hayatını sosyal medyadan öğrenmezsın.

**Çocuk:** Anne devir değişti artık. Bu zamanın modası bu.

**Anne:** Her moda olana kendini kaptırırsan seninle işimiz var. Peki bu zamanın diğer modası karnede kırık olması mı?

**Çocuk:** Derslerimle bunun ne alakası var ?

**Anne:** Ne demek ne alakası var? Telefonunla yatıp telefonunla kalkıyorsun. Başka hiçbir iş dikkatine değer gelmiyor evde. Ben sana demiyorum ki telefonunu kullanma, “bilinçli kullan”. Telefonunla ilgilen ama ihtiyacın kadar. Gel benimle babanla sohbet et. Gelecek planlarından bahset, bak önümüzde ciddi bir üniversite sınavı var. Ayrıca biraz da iletişim kur bizimle.

**Çocuk:** Hep yan yanayız zaten.

**Anne:** Hep yan yanayız ama aklın, elin, gözün, telefonunda. Ondan bağımsız yaşamayı öğren.

**Çocuk:** Uff tamam anne ya...

**Anne:** Keşke bana uf diyeceğine şu telefona uf desen...

**Çocuk:** Şey...



## Senaryo-2

**Akşam yemeği vakti. Herkes sofraya oturmuştur. Anne herkese yemek servisine başlar.**

**Baba:** Hanım kızımız/oğlumuz nerde?

**Çocuk :** Çağırdım ama telefona dalmıştı yine

**Baba:** Bu çocuyağın hali hiç iyi gelmiyor bana akşam sabah telefon telefon telefon.  
Kızımmmmmm kızımmmmmmm/ oğlummmmmmm oğlummmmmmm

**( sessizlik erkek /kız yanıt vermez ) Buna karşılık baba bir hışımla sofradan kalkar çocuğunun odasına gider çocuğu telefon görüşmesindedir.**

**Baba:** Kızım/oğlum nerdesin yemek yiyeceğiz seni bekliyoruz.

**Çocuk :** Ufffff baba siz yiyin ben sonra yerim arkadaşım ile önemli bir mevzu konuşuyoruz.

**Baba:** Önemli mevzun ailenle beraber yemek yemekten daha mı önemli ?

**Çocuk :** Baba şu an beni rahatsız ediyorsun farkında mısın?

**Baba:** Arkadaşına uygun bir dille söyle ve çabuk sofraya gel

**Çocuk :** Tuba sen kapat ya babam araya parazit yaptı hahaha (gülüşürler).

**Baba:** Kızım/oğlum Sen benimle ne biçim konuşuyorsun çabuk telefonunu kapat ve yemeğe gel.

**Çocuk :** Tamam baba geliyorum (Mahcup bir şekilde)

**(Bütün aile artık sofradadır)**

*Yemek sessizlik içinde devam ederken birden üst üste bildirim sesleriyle herkes dikkatini Ayşe'nin masada duran telefonuna çevirir. Ayşe ise telefonu masanın altından oynamaya hafiften kıkırdamaya başlar. Artık yemekle tamamen bağı kopmuştur. Annesi orada çocuğunu babası konusunda uyarmak için dürter ama çocuk hiç bunları sallamaz. Sanki az önce babasından azar yiyen kendisi değilmiş gibi. Bu terbiyesizliğe ve sofraya hürmetsizliğe dayanamayan baba patlar.*

**Baba:** Kızım/oğlum ben seni sofraya biraz da burada telefonla uğraş diye çağırmadım.

**Çocuk :** Baba ama telefonum o kadar çalınca bende önemli bir konu var diye mesaj kutuma bakmak istedim

**Baba:** Beni mesaj kutusu ilgilendirmez hem sen nasıl ve neden telefonu sofraya getiriyorsun?

**Çocuk :** Arkadaşlarım belki tam o sırada ulaşmak isteyebilir.

**Baba:** Kızım/oğlum farkında mısın bilmiyorum ama biz de sana ulaşmaya çalışıyoruz. Elinde cart curt oynuyorsun önündeki yemeğe dokunduğun yok. Millet bas bas bağırıyor radyasyondan, kanserden bahsediyor. Sanki sana telefon değil evcil hayvan aldık. Kulağını aç, beni iyi dinle “ya kendine çeki düzen verirsin ya da sana telefonmuş, kontörmüş, internetmiş hiçbiri yok, duyuyor musun beni? Saygısızlık, pervasızlık diz boyu.

**Çocuk :** Hep beni azarlıyorsun sen, hiç anlayış göstermiyorsun.

**Baba:** Şu yaptıklarının elle tutulur yanı yok neye anlayış göstereyim.

**Çocuk :.....**

**Baba:** Susarsın tabi. Sende biliyorsun haklı olduğumu. Bundan sonra bir saatten fazla elinde görürsem olacıklardan ben sorumlu değilim, bilesin...

### Senaryo-3

**Öğretmen** ders anlatırken deniz masanın altında telefonla ilgilenir ve öğretmen fark eder.

**Öğretmen:** Deniz ne yapıyorsun?

**Öğrenci:** Hiç hocam sizi dinliyorum.

**Öğretmen:** En son hangi konudan bahsettim?

**Öğrenci:** İİİİ... ?

**Öğretmen:** Bilemezsin tabi. Ders başladığından beri dikkat ediyorum. Başın öne eğik ve ellerin sıra altında. Şimdi o telefonu bana getirmeni istiyorum.

**Öğrenci:** Hangi telefonu hocam...?

**Öğretmen:** Lütfen, Deniz, bekliyorum. Farkındaysan ders şu anda gecikme davranışın yüzünden aksıyor...

**Öğrenci:** Hocam bir şey yapmıyordum ki sadece saate bakıyordum.

**Öğretmen:** 1. Sınıfta duvarda saat var, 2. Ders başından beri saatin kaç olduğunu öğrenemedin mi?

**Öğrenci:** İİİİ... ?

**Öğretmen:** Hadi getir bakalım şu telefonunu.

**Öğrenci:** Hocam bakın kapattım şimdi...

**Öğretmen:** Sana kapat demedim, bana getir dedim.

**Öğrenci:** Hocam, lütfen bu seferlik...

**Öğretmen:** Deniz son cümlem sana telefonu getir ve iki gün içinde velin gelsin.

**Öğrenci:** Hocam yapamayın lütfen, tamam telefonu getiriyorum. Ama velim gelmese... Hocam zaten telefonumu yeni elime verdiler. Bunu duyarlarsa ne telefon, ne internet, ne kontör...Hepsi hayal olur benim için...

**Öğretmen:** Velin de gelecek. Velin sen ve ben bu durumu enine boyuna konuşup velinle bir karar alacağım. Sınıf lütfen siz de dinleyin. Deniz'e diyeceğim şeyleri kulağınıza küpe yapın lütfen... Şu elimdeki telefonun size öyle zararları var ki, öncelikle sizi çok meşgul ediyor, zamanınızı çalıyor, ders çalışmanızı, sınıfta ders dinlemenizi, evde ailenizle kaliteli bir iletişim içinde olmanızı engelliyor. Ayrıca birileriyle beraberken onla veya onlarla ilgilenmek yerine telle ilgilenerek ona veya onlara saygısızlık yapmanıza, uykusuz kalmanıza, sırt, boyun ağrılarınıza, kulak çınlamasına kadar birçok olumsuzluğa sebep oluyor. Şu andaki durum da işin cabası...Lütfen, şu telefonu ihtiyacınız kadar, sadece uygun yerlerde kullanın.

**Öğrenci:** Hocam haklısınız (boynu bükük şekilde).

**Öğretmen:** Deniz bunu haklı olayım diye söylemiyorum sana, sen fark etmesen de senin iyiliğin için söylüyorum. Amacım sana ceza vermek olsaydı hakkında dersi sabote etmekten disipline yollayabilirdim, amaç bu değil.

**Öğrenci:** Haklısınız hocam (boynu bükük şekilde).

**Öğretmen:** Velin, sen ve ben senin için faydalı kararlar alacağımıza inanıyorum.

**Öğrenci:** Tamam hocam.



**Ev ödev formu-3**

**Anneme....**

**Babama...**

**Öğretmenime....**

## Oturum-6

### Kaçma, Çöz

**Süre:60-75 dk**

#### **Hedefler**

4. Akıllı cep telefonunu canı sıkıldığında değil ihtiyacı olduğunda kullanabilme.
5. Günlük yaşamada karşılaştığı problemlerden kaçmak adına cep telefonu ile meşgul olmanın geçici çözüm olduğunun farkında olma.
6. Geçici çözümler yerine gerçek, etkin çözümler üretebilme.

#### **Materyal**

1. Kalem ve silgi
2. Senaryo-4 (Evde annesiyle herhangi bir konuda problem yaşayan ergenin sorun çözmek yerine bir köşede akıllı cep telefonu ile ilgilenerek geçici çözümler ürettiği)
3. Senaryo-5 (Evde annesiyle herhangi bir konuda problem yaşayan ergenin geçici rahatlama olan akıllı cep telefonunu kullanmak yerine gerçek, etkili çözümler ürettiği)
4. Form-11 (Günlük karşılaştığı problemlerde akıllı cep telefonu kullandığı anlar ve çözümleri)

#### **Süreç**

1. Grup üyeleri yerlerine geçtikten sonra lider grup üyelerinden kimin önceki oturumu kısaca özetlemek istediğini sorar. Grup üyelerinden biri ya da birkaçı oturumu özetledikten sonra lider özeti teyit eder ve yeni oturuma başlar.
2. Grup üyelerine bu oturumun teması olan “kaçma, çöz’ün” içeriği anlatılır. İçerik olarak günlük yaşamda karşılaşılan bazı problemlerden kaçmak veya rahatlamak adına akıllı cep telefonlarla çok fazla zaman harcadığı, bu şekilde yapmanın ise ortada var olan sorunun üstünü sadece kısa süreliğine örttüğü, gerçek ve etkin bir çözüm olmadığı, bunun yerine gerçek yaşamda sorunlarımızla yüzleşerek onlara çözüm üretebilmenin önemi bahsedilir.
3. Grup üyelerine oturumda yapılacaklar kısaca özetlendikten sonra grup üyelerine lider “Elimde iki tane senaryo var. Birinde biraz önce bahsettiğim gibi geçici çözümün olduğu, diğerinde ise gerçek ve etkili çözümlerin olduğu senaryolar yer

almaktadır. ” der. Ardından öncelikle birinci senaryoyu oynayacak iki üye belirlenir. Bu iki üyeye senaryo verilir. Senaryoları okumaları istenir. Birkaç küçük prova yapmaları istenir. Ardından senaryodaki rollerini oynamaları istenir. Lider senaryo oynanırken bazı yerlerde müdahale ederek üyelerin şu an kendilerini nasıl hissettiklerini söylemeleri istenir. Lider bu müdahalelerinde hem rolleri oynayan üyelere hem de diğer grup üyelerinde geçici çözüm olarak akıllı cep telefonuna yönelmenin ne kadar sorunlarını çözebildiğini görmeleri sağlanır.

4. İlk senaryo bittikten sonra lider ikinci senaryonun oynanması için iki üye daha belirler. Bu senaryoda da birinci senaryoda olduğu gibi senaryoda müdahalelerde bulunarak farkındalık oluşturmaya çalışır. Lider, bu senaryonun içeriğinde yer alan etkili, gerçekçi çözümlerin önemine vurgu yapar. Bu senaryoda bittikten sonra her iki senaryoyu oynayan üyeleri sandalyeleriyle beraber ortaya alır. Ardından her iki senaryonun kırılma noktaları olan geçici çözüm anı ile gerçekçi çözüm anına odaklanarak oynayanların duygu ve düşüncelerini açıklamasını ister. Senaryolar oynanmadan önce, bu şekilde geçici çözüm şeması olan üyeleri belirlemeye çalışılır ve bu şemalarını değiştirmeleri için kanıta dayalı olarak bu üyeleri ikna etmeye çalışır. Bu senaryolar üzerine söyleyeceği olanın olup olmadığı sorulur, varsa konuşulur yoksa herkes yerine geçer.
5. Lider herkes yerine geçtikten sonra Form-11’i dağıtır ve bunu doldurmalarını ister. Form 11’de grup üyelerinden günlük yaşamda karşılaştığı problemler (üzüntü, kaygı, depresyon, öfke, stres, can sıkıntısı gibi) karşısında akıllı cep telefonlarını kullanarak rahatlamaya çalıştıkları anları hatırlayarak yazmaları istenir. Formun altında yer alan kısımda “Bu şekilde cep telefonunla uğraşmak yerine gerçekçi, etkili çözüm üretsen sence bu çözüm ne olurdu? sorusunu cevaplamaya çalışırlar. Tüm üyeler cevaplamayı bitirdikten sonra her üye sesli bir şekilde gruba form 11’i okur. Lider, üyenin okuması bittikten sonra “Şu anda, burada neyi fark ettin?” sorusunu sorarak hem üyede hem de grupta farkındalık oluşturmaya çalışılır. Tüm üyeler Form 11’i okuduktan sonra söyleceği bir şey olan var mı diye sorulur?
6. Oturum kısaca özetlendikten sonra oturum sonlandırılır ve gelecek oturumun yeri ve saati söylenerek veda edilir.

#### Senaryo-4

Annesi yemek hazırlarken Suat'tan yardım ister Suat cevap vermez ve olaylar gelişir.

**Anne :** Suat koş koş yardım et Suatttt. .

(mutfaktan paldır küldür sesler gelir, bu sese kayıtsız kalamayan Suat mutfağa koşar.

Annesini yerde tencerelerle birlikte görür. )

**Suat:** Anne noldu birşeyin var mı?

**Anne :** Nasıl olduğum şimdi mi aklına geldi.

**Suat:** Ne demek istiyorsun anne?

**Anne:** 2 saattir bas bas bağıryorum yardım istiyorum

**Suat:** Anne gerçekten duymadım

(Elinde telefonu vardır o sırada)

**Anne:** Beni o elindeki yüzünden duymuyorsun. Zaten yardıma gelirken bile elinden bırakamamışsın.

**Suat :**Anne şimdi bununla ne alakası var

**Anne:** Ne demek ne alakası var benim haklı olduğumu sende biliyorsun.

**Suat:** Alt tarafı seni duymadım sanki seni ben düşürmüşüm gibi davranıyorsun.

**Anne :** Beni sen düşürmedin ama sesimi duyup yardıma gelmediğin için zor durumda kaldım.

**Suat:** Tamam anne haklısın özür dilerim.

**Anne :** Konuyu geçiştirmeye çalıştığını fark ediyorum ama sende biliyorsun ki artık bu telefon sevdan sadece sana değil çevrendekilere de zarar vermeye başladı. Sen mutlu ol diye o telefonu aldık ama sen telefonla ayrılmaz bütün oldun. Çevrende olup bitenleri duymuyorsun ailenle sohbet etmiyorsun, en son ne zaman hep beraber sofraya oturduk hiç düşündün mü? Onu da geçtim kendin için hiç uğraşmıyorsun. Etüt merkezine yazdırdık o kadar para veriyoruz ya derse girmiyorsun ya da derste telefonla oynuyorsun hocalar hep şikayet ediyorlar.

**Suat:** Hayat dersten ibaret değil.

**Anne :** Hayat telefondan da ibaret değil. Tamam dersler sıkıcı olabilir ama imkanlarımızın elverdiği ölçüde kurslara da gidebilirsin. Bu imkanların olmasına rağmen telefona kapanıyorsun. Bunu bir düşün kendini geliştirmek telefondan daha iyi hissettirecektir eminim.



Suat odasına gider ve annesinin onu hiç anlamadığını düşünerek öfkesinden ne yapacağını şaşırır. Sanki onların hiç genç olmadığını neden kendisini anlamadıklarını düşünür durur. Telefonun kendisi için ne kadar olumlu faaliyetlere sebep olduğunu düşündükçe kendini haklı görme hislerinde de artış olur. Annesine tepki olarak da akşam yemeğine katılmayıp sosyal medyada arkadaşlarıyla paylaşımlarda bulunur.



### Senaryo-5

Annesi yemek hazırlarken Suat'tan yardım ister Suat cevap vermez ve olaylar gelişir.

**Anne :** Suat koş koş yardım et Suatttt. .

(mutfaktan paldır küldür sesler gelir, bu sese kayıtsız kalamayan Suat mutfağa koşar.

Annesini yerde tencerelerle birlikte görür. )

**Suat:** Anne noldu birşeyin var mı?

**Anne :** Nasıl olduğum şimdi mi aklına geldi.

**Suat:** Ne demek istiyorsun anne?

**Anne:** 2 saattir bas bas bağıryorum yardım istiyorum

**Suat:** Anne gerçekten duymadım

(Elinde telefonu vardır o sırada)

**Anne:** Beni o elindeki yüzünden duymuyorsun. Zaten yardıma gelirken bile elinden bırakamamışsın.

**Suat :**Anne şimdi bununla ne alakası var

**Anne:** Ne demek ne alakası var benim haklı olduğumu sende biliyorsun.

**Suat:** Alt tarafı seni duymadım sanki seni ben düşürmüşüm gibi davranıyorsun.

**Anne :** Beni sen düşürmedin ama sesimi duyup yardıma gelmediğin için zor durumda kaldım.

**Suat:** Tamam anne haklısın özür dilerim.

**Anne :** Konuyu geçiştirmeye çalıştığını fark ediyorum ama sende biliyorsun ki artık bu telefon sevdan sadece sana değil çevrendekilere de zarar vermeye başladı. Sen mutlu ol diye o telefonu aldık ama sen telefonla ayrılmaz bütün oldun. Çevrende olup bitenleri duymuyorsun ailenle sohbet etmiyorsun, en son ne zaman hep beraber sofraya oturduk hiç düşündün mü? Onu da geçtim kendin için hiç uğraşmıyorsun. Etüt merkezine yazdırdık o kadar para veriyoruz ya derse girmiyorsun ya da derste telefonla oynuyorsun hocalar hep şikayet ediyorlar.

**Suat:** Hayat dersten ibaret değil.

**Anne :** Hayat telefondan da ibaret değil. Tamam dersler sıkıcı olabilir ama imkanlarımızın elverdiği ölçüde kurslara da gidebilirsin. Bu imkanların olmasına rağmen telefona kapanıyorsun. Bunu bir düşün kendini geliştirmek telefondan daha iyi hissettirecektir eminim.

Suat odasına gider bir süre düşünür annesinin de zarar gördüğünü düşünür ve kendini kötü hisseder. Hayattan bu kadar kopmuş olabileceğinin farkına vardığını anlar.

Akşam yemeğe katılır ve anne babasına artık hayatında bazı değişiklikler yapmaya karar verdiğini hafta sonu derslerini çalıştıktan sonra ailecek bir şeyler yapmak istediğini, boş vakitleri için de ne yapabileceği konusunda önerilerini beklediğini belirtir.



**Form-11**

1. Günlük karşılaştığın bir problem (znt, kaygı, depresyon, öfke, stres, can sıkıntısı gibi) karşısında çözüm olarak veya rahatlamak için akıllı cep telefonunu kullandığın bir anınızı yazınız.



2. Bu şekilde cep telefonunla uğraşmak yerine gerçekçi, etkin çözüm üretsen sence bu çözüm ne olurdu?

## OTURUM 7

### Dizginleri Ele Almak

**Süre: 60-75 dk**

#### **Hedefler**

1. Akıllı cep telefonlarının kullanımına ilişkin olarak hangi durum ve anlarda kontrol etmede güçlük çektiğini belirleme.
2. Akıllı cep telefonları kullanmaya ilişkin kontrol etmede yaşanan başarısızlık durumlarına ilişkin farkındalık kazanma.
3. Akıllı cep telefonları kullanmaya ilişkin öz kontrol becerileri geliştirmenin önemine varma.
4. Akıllı cep telefonu kullanımına ilişkin kullanımını takip edebilme.

#### **Materyal**

1. Kalem, silgi
2. Form 12 (Akıllı cep telefonunu kullanımında karşılaşılan kontrol güçlüğüne ilişkin fazla kullanma anları yakalama)
3. Etkinlik 1- Çekiliş torbası ve bazı ifadelerin yer aldığı kapalı kağıtlar (Akıllı cep telefonunu kullanmada kendini kontrol edemeyenlerin ifadeleri)
4. Quality Time linki (Akıllı cep telefonu kullanımına ilişkin kontrol programı)
5. Form-13 (Quality Time istatistiklerine ilişkin her bir üyeye ilişkin istatistiklerinin tutulduğu çizelge)

#### **Süreç**

1. Grup üyeleri yerlerine geçtikten sonra her bir üyeye önceki oturumdan bu yana nasıl oldukları sorulduktan sonra önceki oturum grupla beraber kısaca özetlenerek bu haftaki oturuma başlanır.
2. Oturuma başlarken grup üyelerine “Bu oturumda yeni bir şey öğreneceğiz. Akıllı cep telefonumuzu kullanmaya ve kullanma anına ilişkin olarak kendimizi avlamaya çalışacağız” denir. Ardından üyelere Form-12 dağıtılır. Dağıtım tamamlandıktan sonra üyelere bu formda yer alan sütunlarda yer alan “gün, yer, zaman, gerekli, gereksiz, uzadı ve uzamadı” kavramları akıllı cep telefonlarımızı kullanacağımızda ve kullanırken, kullanacağımız kayıt çizelgesinin başlıkları olduğu söylenir. Bu çizelgeden her birinize ikişer tane vereceğim oturumun sonunda. Ancak şu an grup üyelerinin ellerindeki Form-12’leri avcılığın öğrenmek adına bu oturumda

kullanılacağı belirtilir. Ardından grup lideri formun nasıl doldurulacağını açıklamaya başlar. Buna göre önce üyelere gerekli ve gereksiz kavramlarını nasıl doldurulacağı anlatılır. Gerekli ve gereksiz sütunlarını doldurmak için üye cep telefonunu kullanmaya yöneldiğinde kendine şu soruyu sorar “Gerçekten şu anda cep telefonumu açıp kullanmam benim için gerekli mi?. Kendine verdiği cevaba göre sütunu doldurur. Bu sırada gün, yer, zaman sütunlarını da doldurur. Gerekli olup olmamasına karar verirken üye can sıkıntısı giderme, vakit geçirme, bir şey yokken kontrol etme, herhangi bir aciliyeti yokken lüzumsuz yere internete girme, mesaj atma, arama yapma gibi sebeplerin yanı sıra akıllı cep telefonunun kullanılmaması gereken yer ve anlarda birey eğer akıllı cep telefonunu kullanıyorsa gereksiz kullanıyor demektir. Bu durumda üye gereksiz sütununa bakar ve kullanma süresi kullanma amacının dışında süresi uzuyorsa (örneğin; yarım saat, bir saat veya daha fazla kullanım) o zaman üye uzadı seçeneği işaretler ve puan sütununa o kullanım için -3 yazar. Eğer amacının dışında süreyi uzatmadıysa, ilk kullanım amacına kullanırken sürekli yeni kullanım amaçları eklemiyorsa üye gereksiz/uzamadı seçeneğini işaretler ve puan sütununa -1 yazar. Eğer üye gerekli bir sebebi varsa (örneğin; ebeveynini araması lazımsa, günlük sosyal medya kullanım süresini kullanılmayacak yerler haricinde günlük limitinde kullanıyorsa, günde birkaç kez mailine baktıysa, gelen aramalara cevap verdiyse gibi durumlar) üye gerekli seçeneğine yönelir. Eğer kullanımı, sınırı ve süreyi aşmıyorsa uzamadı seçeneğini seçer ve puan hanesine 3 yazar. Eğer uzadıysa, kullanım amacın dışına çıktıysa uzadı seçeneği işaretlenir ve puan sütununa 1 yazılır. Üye en yüksek puanı ise akıllı cep telefonu kullanımı gereksiz olduğunu fark edip cep telefonu kilidini açmadan geri yerine koyuyorsa bu durumda 5 puan kazanır. Bu şekilde üyelerin tamamı form-12’yi doldurmayı anladıktan sonra ellerindeki form 5’i doldurmak için bir gün önceyi hatırlamalarını ve her bir üyenin dün akıllı cep telefonlarını kullanma durumlarından en az 5 tanesini düşünerek eklemelerini ve puanlamalarını isteyin. Daha sonra herkes doldurduğu form 5’i gruba durumlarıyla açıklar ve en son puanını söyler. Ardından üyelere oturum sonunda verilecek olan iki form-12’yi diğer oturuma kadar doldurmalarını ve gün gün puanlarını hesaplamalarını söyleyin.

3. Form 12'deki çalışma bittikten sonra, tüm grup üyelerine “Şimdi elimde gördüğünüz çekiliş torbasından her birinizin birer adet kağıt çekmenizi istiyorum” dedikten sonra her bir üye birer adet kağıt çekerler ve kağıtlarını açmadan yerlerine oturmaları istenir. Ardından lider grup üyelerine “Şimdi elinizde bulunan kağıtları birazdan sırayla açacaksınız. Açtıktan sonra kağıdınızda yazan cümleyi sesli bir şekilde gruba okuyacaksınız. Cümlelerinizi okuduktan sonra cümlede yer alan ifade önce okuyan kişinin yaşantılarıyla bir benzerliği olup olmadığını okuyan kişi gruba paylaşacak. Ardından grup üyelerinden okunan cümleyle kendi yaşantıları arasında bir benzerlik olup olmadığını gruba paylaşır. ” Grup lideri bu etkinlik bittikten sonra kontrol gücüne ilişkin cümlelerin ve üyelerin paylaşımlarını özetleyecek şekilde bir toplama yapar ve grup üyelerinin farkındalık kazanması sağlanmaya çalışılır.
4. Her bir grup üyesinden bu aşamaları tamamladıktan sonra cep telefonlarını ellerine almalarını ve tahtaya grup liderince yazılacak olan linkten “Quality Time ” programını indirmeleri istenir. Bunun sadece cep telefonlarını haftada ne kadar tıkladıkları ne kadar, hangi uygulamayı kullandıklarını içeren bir program olduğu söylenir ve lider önceden telefonuna kurduğu programı uygulamalı olarak grup üyelerine anlatır. Ardından üyelerden her hafta oturuma geldiklerinde istatistiklerinin tutulacağı çizelge olan Form-13 tanıtılır. Lider bu programın grup üyelerinin kendi cep telefonu kullanım düzeylerini haftalık olarak takip etmeleri ve cep telefonu kullanımlarına ilişkin öz kontrol becerilerinin artmasında sadece bir araç olduğunun farkında olmaları sağlanır. Son olarak her hafta bu çizelgenin her bir üye için değerlendirilmesi yapılarak durum tespiti yapılacağı belirtilir.
5. Oturumun sonunda grup üyeleriyle oturuma ilişkin kısa bir özetleme yapılır ve grup üyelerinden söyleyeceği olan olup olmadığı sorulur ardından gelecek oturumun yeri ve saati söylenir ve oturum sonlandırılır.





**ETKİNLİK-1****ÇEKİLİŞ****Akıllı Cep Telefonu Kullanımında Kendini Kontrol Etmede Güçlük Çeken Bireylere Ait Bazı İfadeler**

1. Akıllı cep telefonumu kullanırken kendimi durduramıyorum.
2. Akıllı cep telefonumu kullanırken kendimi sürekli cep telefonumu kontrol ederken buluyorum.
3. Kendime cep telefonu kullanırken bu son diyorum ama hep devamı geliyor.
4. Sabah kalkar kalmaz kendimi cep telefonumu kontrol ederken buluyorum.
5. Bir yerde arkadaşlarımla otururken ve konuşurken cep telefonumu elimden düşürmüyorum.
6. Akıllı cep telefonumu gece yatarken yastığımın altına veya hemen yanıma koyar gece gözüm biraz açıldığında bile kontrol ederim.
7. Akıllı cep telefonumu benim kontrol etmem gerekirken o beni kontrol ediyor.
8. Okulda dersteyken bakmayayım diyorum ama yine kendimi kontrol ederken buluyorum.



## OTURUM-8

### Dijital Diyet

**Süre:60-75 dk**

#### **Hedefler**

6. Akıllı cep telefonlarını kullanırken yaşadıkları kontrol güçlüklerinin farkına varabilme
7. Akıllı cep telefonlarını kullanmamaya özen göstermeleri gereken yerleri tespit edebilme
8. Akıllı cep telefonlarını kullanmamaları gereken yerlerde kullanmalarının zararlarını farkedebilme.
9. Gereksiz akıllı cep telefonu uygulamalarını telefonlarından silme.
10. Telefonlarında kalan uygulamaların sınırını bilerek kullanabilme.

#### **Materyal**

1. Kalem ve silgi
2. Form-14 (Akıllı cep telefonlarını kullanırken yaşadıkları kontrol güçlüklerini belirleme)
3. Form-15 (Akıllı Cep Telefonunun Kullanıldığı Bazı Yerlere İlişkin Liste)
4. A4 kağıdı

#### **Süreç**

1. Grup lideri öncelikle önceki oturumun kısaca özetini yaptıktan sonra grup üyelerinden önceki oturum için söz söylemek isteyenlerin olup olmadığı sorulur. Konuşmak isteyen varsa dinlenir, ardından yeni oturuma geçilir.
2. Grup üyelerine öncelikle akıllı cep telefonu kullanımında karşılaşılan kontrol güçlüğüne ilişkin içinde cümle tamamlamalar olan Form-14 dağıtılır. Form-14 dağıtıldıktan sonra, gruba öncelikle formu doldurmadan önce akıllı cep telefonlarını kullanırken ne zamanlar kontrol güçlüğü çektiklerini belirlemeleri için süre verilir. Herkes düşünme sürecini tamamladıktan sonra grup üyelerine tespit ettikleri anları/durumları Form-14'e doldurmaları istenir.
3. Grup üyelerinin her birinin Form-14'ü doldurdukları teyit edildikten sonra gönüllü olanlardan başlayacak şekilde tüm grup üyelerinin doldurdukları Form-14'ü gruba sesli bir şekilde okumaları istenir. Her bir üye Form 14'ünü okuduktan hemen sonra üyeye grup lideri "Kendine biraz daha, bir dakika daha diyerek kendini kontrol

etmede yaşadığın güçlüğü ortaya çıkaran faktör veya faktörler sence neler?” şeklinde bir soruyla grup üyesinin farkındalık kazanması sağlanmaya çalışılır. Grup üyesinin belirttiği nedenler üzerinde hem 14’ünü okuyan grup üyesiyle hem de diğer grup üyelerinin de katılımıyla konuşulur ve grubun her bir üyesinin farkındalık kazanması sağlanmaya çalışılır.

4. Grup üyelerine Form-15 dağıtılır. Dağıtım tamamlandıktan sonra grup lideri grup üyelerine “ Elinizdeki Form 15’te akıllı cep telefonunun kullanılabilen bazı yerlere ilişkin bir anket şeklinde liste yer almakta. Lütfen bunların yanına bu yerlerde eğer cep telefonunuzu kullanıyorsanız evet, kullanmıyorsanız hayır’ı işaretleyiniz. Bunu yaparken lütfen iyi düşünün ve işaretleyin. Burada yapılan bu etkinlikler burada kalıyor” dedikten sonra grup üyelerinden listeyi işaretlemeleri istenir.
5. Grup üyelerinin doldurma işlemini tamamladıkları teyit edildikten sonra grup lideri Form 15’leri toplar. Tüm formlar toplandıktan sonra lider herhangi bir formdan başlayarak grup üyelerinin doldurdukları formları öncelikle dolduran grup üyesiyle değerlendirmeye başlar. Lider grup üyesinin evet cevabını verdiği maddeleri dikkate alarak grup üyesinin bunlarla ilgili anılarında grup üyesine fiziksel, psikolojik duygusal, kişilerarası ilişkiler gibi alanlarda varsa yaşadığı olumsuz etkileri paylaşmasını ister. Grup lideri paylaşım olursa bunun üzerinden grup üyesine “şu anda burada ve şimdi, cep telefonu bağımlılığından kurtulmak için gruba katılan bir üye olarak bu paylaşımını veya paylaşımını nasıl değerlendiriyorsun? Şu an içinden kendine birşeyler söylüyor musun? Eğer söylüyorsan, acaba bir sakıncası yoksa bizimle paylaşır mısın?” diyerek grup üyesini şimdi ve burada bir değerlendirme yapması sağlanarak farkındalık kazanması sağlanmaya çalışılır. Bu durum bu şekilde tüm üyelerle yapılır.
6. Grup lideri üyelere bu aşama tamamlandıktan sonra “şimdi cep telefonlarınızda olan tüm uygulamaları A4 kağıdına yazmanızı istiyorum. ” der. Tüm grup üyeleri yazmayı tamamladıktan sonra üyelere “Lütfen tüm uygulamaların yanına önem derecesine göre puan verin. 1:çok önemli, 2:önemli, 3:önemsiz şeklinde. ” Tüm üyeler bunu yaptıktan sonra sırayla “Kaç uygulama yazdın, kaç tanesi 1,2,3 puanı aldı...”diyerek her üyenin konuşması sağlanır. Ardından “şimdi kendiniz için bir iyilik yapmanızı istiyorum, kendinize dur deyin lütfen 3 puan alan uygulamaları

silin.” denir. Lider buralarda üyeleri cesaretlendirici ifadeler kullanır. Üyelere daha sonra 2 puan olanlardan silbileceklerini silmeleri istenir. 1 puan olan uygulamalarını silbilecek var mı diye sorulur. Ardından 2 ve 1 numaradan silmediğiniz uygulamalar için kendinize bir kullanım sınırı çizmenizi istiyorum diyerek kendilerine sınır belirlemeleri sağlanır ve bunu uygulamaları için üyelere söz alınır. Ayrıca telefonlarına oturumlar bitinceye kadar herhangi bir uygulama yüklenmeyeceğine dair grup önünde her bir üyeden sözlü taahhüt alınır.

7. Oturum kısaca özetlenir ve bir sonraki oturumun yeri ve saati söylenir. Oturum sonlandırılır.



**Form-14**

1. Akıllı cep telefonu kullanırken .....  
(anında/durumda) kendime bir dakika daha diyorum.
2. Akıllı cep telefonu kullanırken .....  
(anında/durumda) kendime biraz daha diyorum.
3. Akıllı cep telefonu kullanırken .....  
(anında/durumda) kendime bir dakika daha diyorum.
4. Akıllı cep telefonu kullanırken .....  
(anında/durumda) kendime biraz daha diyorum.
5. Akıllı cep telefonu kullanırken .....  
(anında/durumda) kendime bir dakika daha diyorum.
6. Akıllı cep telefonu kullanırken .....  
(anında/durumda) kendime biraz daha diyorum.
7. Akıllı cep telefonu kullanırken .....  
(anında/durumda) kendime bir dakika daha diyorum.
8. Akıllı cep telefonu kullanırken .....  
(anında/durumda) kendime biraz daha diyorum.
9. Akıllı cep telefonu kullanırken .....  
(anında/durumda) kendime bir dakika daha diyorum.
10. Akıllı cep telefonu kullanırken .....  
(anında/durumda) kendime biraz daha diyorum.

**FORM 15: Akıllı Cep Telefonunun Kullanıldığı Bazı Yerlere İlişkin Liste**

**Lütfen, aşağıdaki durumları dikkate alarak bu durumlarda cep telefonunuzu kullanıyorsanız Evet'i, kullanmıyorsanız Hayır'ı işaretleyiniz.**

	<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
Yüz yüze iletişim halindeyken		
Yemek yerken		
Otobüste/dolmuşta		
Derste		
Tuvalette		
Banyoda		
Yatma anında		
Yatağın içinde		
Sabah kalkar kalkmaz		
Trafikte yaya olarak ışıklardan geçerken veya karşıdan karşıya geçerken		
Evde ailenin tüm üyeleriyle otururken		
Ders çalışırken		
Sokakta yürürken		
Sinemadayken		
Dinlenirken		

## Oturum 9

### Zamanı Akıllıyla Değil Akıyla Kullanma

**Süre:60-75 dk**

#### **Hedefler**

6. Akıllı cep telefonunun hafta içi ve sonu kullanımlarının yoğunluğunu belirleyebilme.
7. Akıllı cep telefonunun hafta içi ve sonu kullanımlarının yoğunluğa sebep olan cep telefonu işlevlerini farkedebilme.
8. Akıllı cep telefonunun yoğun kullanımını azaltmaya yönelik olarak zaman bağlamında birtakım eylemlerde bulunabilme.
9. Akıllı cep telefonunun olmadığı anlar ve alanlar belirleyebilme.
10. Akıllı cep telefonu kullanım klavuzu oluşturmada katkı sağlama.

#### **Materyal**

1. Siyah, Kırmızı, mavi, yeşil tükenmez kalemler
2. Form 16 (Hafta içi günlük yaptıklarım ve cep telefonu kullanım vakitleri)
3. Form 17 (Hafta sonu günlük yaptıklarım ve cep telefonu kullanım vakitleri)
4. Ev ödev formu 4 (Akıllı cep telefonu kullanım klavuzu taslak formu)

#### **Süreç**

1. Grup lideri öncelikle önceki oturumun kısaca özetini yaptıktan sonra grup üyelerinden önceki oturum için söz söylemek isteyenlerin olup olmadığı sorulur. Konuşmak isteyen varsa dinlenir, ardından yeni oturuma geçilir.
2. Grup üyelerine bugün akıllı cep telefonu kullanımlarının hem hafta içi herhangi bir günde hem de hafta sonu bir günde hangi vakitlerde, neyi yoğun olarak kullandıklarını belirlemek adına iki etkinliğin olduğu söylenir. Lider “öncelikle sizden ricam hem hafta içi hem de hafta sonundan bir günü hatırlamanızı istiyorum, özellikle de cep telefonlarınızı yoğun olarak kullandığınız anları” der. Grup lideri üyeler bunu düşünürken üyelerin her birine siyah, kırmızı, mavi ve yeşil kalemler verilir. Lider üyelerden düşünmelerini tamamladıklarına dair teyit aldıktan sonra bu kalemlerin ne anlama geldiği ve formları nasıl dolduracaklarını anlatır.
3. Lider kalemleri üyelere dağıttıktan sonra Form-16’yı da üyelere verir. Üyelere hitaben “bu vermiş olduğum formda öncelikle hafta içi günlerinizi düşünerek formu



doldurmanızı istiyorum” der. Ardından formun üzerinde birinci kısmı (sol sütun kısmı) doldurmaları istenir. Birinci kısımda öncelikle saatlerin karşısındaki kısma rutin bir hafta içi günde yaptıklarını saat saat yazmaları istenir. Bu kısımda cep telefonu kullanılan kısma sadece “cep telefonu” yazılır. Bu şekilde tüm üyeler doldurduktan sonra lider diğer kısmı açıklar. Bu kısımda cep telefonu yazmış oldukları yerin hemen yanına cep telefonunda o an neler yaptığını yazar. Örneğin, facebook kontrolü, whatsapp incelemeleri vb. bu şekilde tüm üyeler doldurduktan sonra lider diğer sütunu açıklar. Bu sütunda yer alan yoğunluk sütunun altındaki yerlere de cep telefonu yazılan kısımlardan aynı zamanda olan yerler renkli kalemle işaretlenir. Eğer üye cep telefonunu kullandığını yazdığı vakitlerde kendini tam anlamıyla cep telefonuna verdiyse (uzun süreli) kırmızı kalemle, biraz kendini verdiğini düşünüyorsa (ihtiyacından biraz daha fazla) maviyle, sadece ihtiyaç hali ise yeşil ile boyar.

4. Lider, üyelerin doldurdukları formda kırmızı, mavi ve yeşil olarak doldurdukları anları ve cep telefonunda kullandıkları işlevi gruba sesli bir şekilde söylerler. Lider bir önceki oturumda ele alınan cep telefonunun kullanılmamasında özen gösterilmesi gereken yerler, üyelere varsa buna özellikle vurgu yapar. Lider tüm üyelerin konuşması bittikten sonra eğer konuşulanlarda ortak vakitlerde yoğun kullanım olduğu tespit edilmişse buna vurgu yaparak farkındalık oluşturmaya çalışır.
5. Lider bu birinci kısmı (sol sütun kısmı) bitirdikten sonra sağ sütunu üyelere anlatır. Bu kısımda lider üyelere şunu ister: Bu kısımda bir önceki sütunda doldurduğunuz rutin gündelik işleri dikkate alarak cep telefonlarınızı yoğun olarak kullandığınız vakitleri sağ sütunda öyle yerlere koyun ki hem cep telefonunuzu kullanacak zamanınız azalsın hem de bazı uygulamalara ayrılan süreyi kısma çalışın veya yoğun kullanımınızın olduğu yerlere öyle gündelik işler koyun ki cep telefonunuzu kullanma zamanınız azalsın. Lütfen bunu yaparken uygulama ihtimali yüksek olacak değiştirmeler, vakit veya eylem kayırmaları yapın.
6. Lider bu açıklamaları yaptıktan sonra üyelerin sağ sütunu doldurmalarını ister. Tüm üyelerin doldurması tamamlandıktan sonra üyelere ne gibi değişiklikler

yaptıklarını gruba söylemeleri istenir. Tüm üyeler paylaşımında bulunduktan sonra lider tüm üyelere grup önünde söz alır.

7. Lider bu sürecin aynısını Form 17 içinde grupta yapar. Ardından üyelere hem Form 16 ve 17 için söylemek istediği olan var mı diye sorar. Sonra üyelere eve ödev formu 4'ü verir. Üyelere kendilerinden hem bu zamana kadar geçen oturumları hem kendi bilgi ve deneyimlerinden yola çıkarak diğer oturuma kadar Akıllı Cep Telefonu Kullanma Kılavuzu Taslak Form'unu doldurmaları istenir.
8. Oturum kısaca özetlenir ve oturum sonlandırılır.



**Form 16: Hafta içi günlük yaptıklarım ve cep telefonu kullanım vakitleri**

Hafta içi Günlük Cep telefonu kullanımı belirleme				Cep telefonunun yoğun kullanıma neden olan vakitleri kaydırma			
Saatler	Hafta içi bir gün	Cep Telefonuyla Yapılan iş	Yoğunluk	Saatler	Hafta içi birgün	Cep telefonuyla yapılması düşünülen iş	Yoğunluk
6. 00-7. 00				6. 00-7. 00			
7. 00-8. 00				7. 00-8. 00			
8. 00-9. 00				8. 00-9. 00			
9. 00-10. 00				9. 00-10. 00			
10. 00-11. 00				10. 00-11. 00			
11. 00-12. 00				11. 00-12. 00			
12. 00-13. 00				12. 00-13. 00			
13. 00-14. 00				13. 00-14. 00			
14. 00-15. 00				14. 00-15. 00			
15. 00-16. 00				15. 00-16. 00			
16. 00-17. 00				16. 00-17. 00			
17. 00-18. 00				17. 00-18. 00			
18. 00-19. 00				18. 00-19. 00			
19. 00-20. 00				19. 00-20. 00			
20. 00-21. 00				20. 00-21. 00			
21. 00-22. 00				21. 00-22. 00			
22. 00-23. 00				22. 00-23. 00			
23. 00-24. 00				23. 00-24. 00			
24. 00-1. 00				24. 00-1. 00			
1. 00-2. 00				1. 00-2. 00			
2. 00-3. 00				2. 00-3. 00			
3. 00-4. 00				3. 00-4. 00			
4. 00-5. 00				4. 00-5. 00			
5. 00-6. 00				5. 00-6. 00			

**Form 17: Hafta sonu günlük yaptıklarım ve cep telefonu kullanım vakitleri**

Hafta sonu Günlük Cep telefonu kullanımı belirleme				Cep telefonunun yoğun kullanıma neden olan vakitleri kaydırma			
Saatler	Hafta sonu birgün	Cep Telefonuyla Yapılan iş	Yoğunluk	Saatler	Hafta sonu birgün	Cep telefonuyla yapılması düşünülen iş	Yoğunluk
6.00-7.00				6.00-7.00			
7.00-8.00				7.00-8.00			
8.00-9.00				8.00-9.00			
9.00-10.00				9.00-10.00			
10.00-11.00				10.00-11.00			
11.00-12.00				11.00-12.00			
12.00-13.00				12.00-13.00			
13.00-14.00				13.00-14.00			
14.00-15.00				14.00-15.00			
15.00-16.00				15.00-16.00			
16.00-17.00				16.00-17.00			
17.00-18.00				17.00-18.00			
18.00-19.00				18.00-19.00			
19.00-20.00				19.00-20.00			
20.00-21.00				20.00-21.00			
21.00-22.00				21.00-22.00			
22.00-23.00				22.00-23.00			
23.00-24.00				23.00-24.00			
24.00-1.00				24.00-1.00			
1.00-2.00				1.00-2.00			
2.00-3.00				2.00-3.00			
3.00-4.00				3.00-4.00			
4.00-5.00				4.00-5.00			
5.00-6.00				5.00-6.00			

**Ev Ödev Formu 4: Akıllı Cep Telefonu Kullanma Kılavuzu Taslak Formu****Akıllı Cep Telefonu Kullanma Kılavuzu**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.



## OTURUM –10

### Gizli Den Saklı dan Kaçınma

**Süre:75-90 dk**

#### **Hedefler**

2. Akıllı cep telefonunun gizli ve saklı kullanımının olumsuz sonuçlarının farkına varabilme.

#### **Materyal**

1. Kalem ve silgi
2. Senaryo 6-(Akıllı cep telefonunun gizli ve saklı kullanımının olumsuz sonuçlarını içeren senaryo)
3. A 4 kağıdı
4. Form 18 - (Akıllı cep telefonunun gizli ve saklı kullanımının olumsuz sonuçlarını içeren grup onaylı bildiri)

#### **Süreç**

1. Grupta oturuma başlamadan önce bir önceki oturumdan bahsedilir ve grup üyelerine söylemek istedikleri bir şeyin olup olmadığı sorularak oturuma başlanır.
2. Grup oturumuna başlarken 10. Oturumda oynanmak için hazırlanılmak üzere önceden dağıtılmış olan senaryo 6 hakkında konuşulur. Üyelerin senaryoya hazırlanıp hazırlanmadıkları sorulur.
3. Grup lideri grup üyelerini sahneye davet ederek senaryoyu seslendirmelerini ister. Grup lideri bazı yerlerde müdahale ederek oyunu durdurur ve üyelerin durumla ilgili farkındalık kazanmaları için bazı sorular sorar.
4. Lider, grup üyelerine A4 kağıtlarını dağıtır ve böyle bir durumun gerçek yaşamda yaşanması durumunda kendilerinin verecekleri tepkiler hakkında kısa bir kompozisyon yazmalarını ister. Ardından tüm üyelerden yazdıklarını okumaları istenir ve duygularını paylaşmaları istenir. Lider burada özellikle cep telefonlarını kontrolsüzce kullanmanın zararlarına vurgu yapar.
5. Grup lideri tüm grup üyelerine söz hakkı verip konuşmalarını sağladıktan sonra oturumun bu aşaması sona erdirilir.
6. Grup lideri üyelere form 18'i dağıtır, ardından cep telefonunu gizli ve saklı kullanmanın olumsuz sonuçlarını içeren Form 18'i üyelerin okuması sağlanır. Tüm

üyelerin Form 18'i okudukları grup lideri tarafından teyit edildikten sonra lider grup üyelerine “ Bu maddelere ekleme yapmak isteyen var mı?” diye sorar. Herhangi bir şey eklemek isteyen bir üye var ise diğer grup üyelerinin de görüşleri alınarak eklemeler yapılır. Grup lideri her üyenin eklemeleri kendi kağıdına yazmasını ister ve liderde bulunan formun altında yer alan grup üyelerinin isimlerinin altına her bir üye imza atar. Daha sonra lider ayağa kalkarak altında imza bulunan formu tüm üyelere okur.

7. Grup lideri grup üyelerine herhangi bir şey söylemek isteyen olup olmadığını sorar. Söz almak isteyen varsa dinlenilir. Sonrasında da veda oturumunun yapılacağı ve bu oturumun yer ve zamanı belirtilerek oturum sonlandırılır.



## Senaryo 6

**Toprak telefonunda bulunan görüntülü konuşma uygulamasından birkaç kez tanımadığı kişilerle konuşurken annesi bu durumu fark eder. Ancak Toprak hırçın olduğu için iletişime kapalıdır. Daha sonra okuldaki rehber öğretmeni de Toprak'ın diğer öğretmenlerle de problem yaşadığı için aşırı telefon kullanımı nedeniyle velisini okula davet ederek bu durum üzerine konuşmak ister. Annesi ve babası okula gider.**

**Anne:** Merhaba hocam biz Toprak'ın annesi ve babasıyız. Sanırım bir problem varmış.

**Rehber öğretmen:** Fatma hanım sizinle Toprak hakkında paylaşmam gereken bazı önemli konular var. Bu konular bizi endişeye düşürdü. Ayrıca derslerini de olumsuz etkilediğini düşünmekteyim.

**Baba :** Bizim de az çok tahmin ettiğimiz bir konu var hocam. Telefonunu aşırı derecede fazla kullanıyor. Geceleri bile uyumadığını fark ediyoruz son zamanlarda. Çok tartışma yaşıyoruz bu konularda.

**Rehber öğretmen :** Öğrencimize bu tür konularda yardımcı olabilmek adına bahsettiğiniz konuyu veya konuları biraz açabilirseniz sevinirim. Bu konuları bilmeliyiz ki iş işten geçmeden, çok fazla zarara uğramadan Toprak'a yardımcı olalım. Aslında sizin işin farkında olmadığınızı düşünerek çağırmıştım buraya. Ama demek ki evde de benzer konu üzerinden sorun yaşıyorsunuz. Hem siz hem de ben Toprak'ın cep telefonunu aşırı kullandığının farkındayız ama diğer önemli sorun şu ki Toprak, arkadaşlarından duyduğuma göre, tanımadığı kişilerle çok özel şeylerini paylaştığını duydum ve bu konuyu Toprakla konuşmadan önce sizinle paylaşmak istedim.

**(Rehber öğretmen nöbetçi öğrenciyi çağırır ve 10 C sınıfındaki Toprak Islak'ı rehberlik servisine gelmesini ister ).**

**Rehber öğretmen :** Lütfen, Toprak geldiğinde sakinliğinizi koruyun.

**Toprak :** Öğretmenim beni çağırtmışsınız. Anne, baba neden geldiniz?!

(Baba sinirli bir şekilde)

Baba : Elinden hiç düşürmediğin şu telefonun yüzünden...

Anne : Lütfen sakin ol.

**Rehber öğretmen :** Lütfen dediklerimi dikkate alın. Toprak lütfen şuraya otur. Toprak annen ile babanın ve de ben senin cep telefonunu aşırı kullanmandan dolayı kaygılanıyoruz.

**Toprak :** Ne olmuş yani telefonumla biraz uğraştıysam



**Baba :** Toprak, çocuğum nasıl ne olmuş ? Evde sürekli cep telefonuyla beraberisin, onunla yatıyor, onunla kalkıyorsun. Annen ve ben seninle daha iyi vakit geçirmek istiyoruz bu telefonu almadan önce olduğu gibi.

**Anne :** Evet çocuğum, biz seninle beraber vakit geçirmeyi özledik... Önceden derdin, sıkıntın, tasan olsa gelir bize anlatırdın.

**Toprak :** Arkadaşlarım bana yetiyor şimdi, anne.

**Rehber öğretmen :** Hangi arkadaşların?!

**Toprak :** Hangi derken...?

**Rehber öğretmen :** Toprak, telefonundaki arkadaşlarınla mı yoksa okuldaki veya mahalledeki arkadaşlarınla mı?

**Anne:** Çocuğum evde görüntülü konuştuğun kişi...

**Rehber öğretmen :** Evet, Toprak bu veya bunlar kim? Ailen veya biz tanıyor muyuz?

**Toprak :** Onlar sanal arkadaş değiller bir kere, okuldaki arkadaşlarım.

**Anne:** Sizin okulda o yaşta öğrenciler mi var, nerdeyiz biz üniversite falan mı, Toprak ?

**(Anne çok sinirlenir)**

**Toprak :** (Sessizdir ama eli ayağını sürekli sallamakta ve kızarmaktadır)

**Toprak :** Yeter ya, bıktım...(Çok öfkeli bir şekilde).

**Odadaki bu durumdan aşırı tepki gösteren Toprak hızlıca odayı terk eder. Okul dışına izinsiz çıkar.**

**Rehber öğretmen :** Durum düşündüğümüzden daha sıkıntılı olabilir.

**Odadan aile ve rehber öğretmen de çıkar, Toprak'ı ararlar. Koridor da gördükleri Toprak'ın arkadaşı olan Selin'e sorarlar. Selin görmediğini ancak Toprak'ın bir uygulama programında yaşça büyük tanıştığı biriyle sürekli konuştuğunu, kendisiyle ilgili herşeyi bu kişiyle paylaştığını ve bunun da kendisine iyi geldiğini söylediğini aktarır Selin. Ama son zamanlarda bu kişiyi okulun etrafında da görüyorduk. Ayrıca Toprak'ı görüntülü konuşmaya zorluyordu. İstediklerini yapmazsa evine gelirim diye tehdit de ediyormuş. Son zamanlarda çok stresli ve gergindi Toprak ve bizimle de iletişim kurmuyordu.**

**Aile okulun etrafındaki bir markette Toprak'ı bulurlar. Toprak artık gizlediği şeylerin altında eziliyordu. Olanları daha dayanamayıp anne babasına ve öğretmenine anlattı.**

**Toprak:** Ben de böyle olmasını istemezdim. Akıllı cep telefonunu aldığınızdan beri sürekli telefonumu karıştırıyordum. Ben de farkındayım sizle çok iletişim içinde olamadığımdan, ders başarımın düştüğünden, sınıfta bile gizli saklı telefonu

kullanmaktan dolayı dersi dinlemediğimden dolayı okula yabancılaştığımın. Ama elimde değil kendimi bir türlü tutamıyorum. Sabah uyanınca daha gözümü açmadan elimle telefonumu arıyorum. Rüyalarım da bile cep telefonumla oynuyorum. Cep telefonum benim arkadaşım. Ama belli bir zaman sonra ne oyun ne internet beni kesmedi. Heyecan aramalıyım dedim kendime. Programı (Tango) kurdum. Facebookta da gezindim. Sonunda birini gördüm. Paylaşımını beni anlatıyordu. Dayanamayıp mesaj attım. Öylece arkadaş olduk. Samimiyet arttıktan sonra 3G görüntülü konuşmadan kişinin profildeki kişi olmadığını anladım. Ama kurtulamadım. Size söyleyemezdim. Tepkinizden korktum. Ne zamandır korkudan ne yaptığının farkında değilim. Şu telefonu elime almaya korkuyordum ama gene de alıyordum.

**Rehber öğretmen :** Çok korkmuşsun Toprak. Bizler buradayız. Bu durum için tüm gerekli yollara başvuracağız.

**Baba :** (Toprak'a doğru gider ve sarılır) Çocuğum benim...

**Anne :** (Anne de sarılır).

**Form-18****Gizli, Saklı Şekilde Akıllı Cep Telefonu Kullanmanın Sakıncaları**

1. Akıllı cep telefonunu gizli saklı kullanmaktan dolayı ders dinlemede sıkıntı yaşanır ve başarısız olunur.
2. Akıllı cep telefonunu gizli saklı kullanmaktan dolayı anne-babayla sorun yaşanır.
3. Akıllı cep telefonunu gizli saklı kullanmak kişiyi yalan söylemeye itebilir.
4. Akıllı cep telefonunu gizli saklı kullanmak arkadaşlık ilişkilerini olumsuz etkiler.
5. Akıllı cep telefonunda aileden habersiz uygun olmayan içerikleri gizli saklı kullanmak başa bela olabilir.
6. Akıllı cep telefonunu gizli saklı kullanma ihtiyacı hissedildiğinde ortamdan uzaklaşıp, yalnız kalınır.
7. Akıllı cep telefonu kullanımıyla ilgili gerçek dışı beyanda bulunulunca ve bu durum ortaya çıkınca ilişkiler zedelenir.
8. Akıllı cep telefonunu gizli saklı kullanmaktan dolayı finansal problemler yaşanır.

## OTURUM –11

### Vedalaşma

**Süre:30-45 dk**

#### **Hedefler**

4. Gruptan ayrılabilme
5. Her üyenin kişisel amaçlarını değerlendirmesi.
6. Gruptan sonra akıllı cep telefonu kullanımına ilişkin hedeflerini belirleyebilme.

#### **Materyal**

1. Çerez
2. İçecek
3. Ek-1:Ölçme aracı

#### **Süreç**

1. Grup üyeleriyle geçen oturum hakkında konuşulur. Üyelerin söylemek istedikleri dinlenir ve sonrasında veda oturumuna geçilir.
2. Her bir üyenin grubun ortasında bulunan sandalyeye gelerek kişisel amaçlarını ne derece gerçekleştirdiklerine ilişkin değerlendirme yapmaları istenir.
3. Tüm üyeler bu şekilde kişisel amaçlarına ilişkin değerlendirme yaptıktan sonra grup sürecine ilişkin grupça değerlendirme yapılır.
4. Grup lideri üyelere yaşamınızda yeni bir yaşantı gerçekleştirdiniz. Bu farklı deneyime ilişkin değerlendirmelerinizi dinlemek isterim diyerek grup üyelerinin değerlendirmelerini dinler.
5. Daha sonra grup lideri grup üyelerine bundan sonraki yaşantınızda akıllı cep telefonu kullanımına ilişkin hedeflerinizden bahsetmenizi istiyorum diyerek ortada bulunan sandalyede her bir üyenin konuşmasını sağlar.
6. Veda konuşması ve vedalaşma yapılır.
7. Son test verilerini elde etmek için ölçme aracı grup üyelerine uygulanır.
8. Atıştırmalıklar yenilerek süreç sonlandırılır.