



T.C.
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ORTAK DOKTORA PROGRAMI

**KONTROLLÜ İNTERNET KULLANIMI PSİKOEĞİTİM
PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ
İNTERNET KULLANIMLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

Ahmet ERDEM

TOKAT

Temmuz, 2017



T.C.
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
ORTAK DOKTORA PROGRAMI

KONTROLLÜ İNTERNET KULLANIMI PSİKOEĞİTİM
PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ
İNTERNET KULLANIMLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

Ahmet ERDEM

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Rukiye ŞAHİN

TOKAT

Temmuz, 2017

ETİK SÖZLEŞME

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgi toplama ve raporlaştırma sürecinin Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna, genel akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak gerçekleştirildiğini; bu tez çalışmasını "intihali engelleme" programı ile taradığımı, tez kapsamında gerçekleştirilen çalışmaların sonucundaki bulgu ve tartışmalarda bana ait olmayan tüm bilgi, düşünce ve bulgulara atıf yaptığımı ve kaynağını gösterdiğimi beyan eder, sorumluluğun tarafıma ait olduğunu kabul ederim.

Tarih: 17.07.2027

Ahmet ERDEM

İmza



Jüri İmza Onay Sayfası

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne, Ahmet ERDEM'in Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımlarına Etkisinin İncelenmesi adlı çalışması 07.07.2017 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı	İmza
Başkan: Doç. Dr. Sakale Şenel	Sakale
Üye (Tez Danışmanı): Yrd. Doç. Dr. Rukiye ZAHİN	Rukiye
Üye : Doç. Dr. Tarık Totan	Tarkan Totan
Üye : Doç. Dr. Nail Yıldırım	Nail
Üye : Yrd. Doç. Dr. Fatih Yılmaz	Fatih
Onay	

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../201..

Enstitü Müdürü Mühür İmza

TEŞEKKÜR

Akademik yaşıntımın başlangıcından itibaren ihtiyaç duyduğum her anda bilgi, tecrübe ve desteğini esirgemeyen; ilkeli, dürüst, kaliteli, adil ve sabırlı çalışmasıyla bana her zaman örnek olan tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Rukiye ŞAHİN'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımda önemli yeri olan abim, dostum Yrd. Doç. Dr. Serdar BUDAK'a bana bu süreçteki desteğinden dolayı çok teşekkür ederim. Her an yanımda olan, beni çalışmalarımında motive eden, yönlendiren; ablam, dostum Yrd. Doç. Dr. Fatma BUDAK'a çok teşekkür ederim.

Akademik olarak başarısı, hoşgörüsü, bilgi ve tecrübesiyle bana örnek olan Doç. Dr. Tarık TOTAN'a çok teşekkür ederim.

Tezimin her sayfasını baştan sona tekrar tekrar okuyan, akademik bakış açısıyla önümü görmemi sağlayan Yrd. Doç. Dr. Fatih YAZICI'ya çok teşekkür ederim. Süreçteki yardım ve desteklerinden dolayı Doç. Dr. Nail YILDIRIM ve Doç. Dr. Şafak ÖZTÜRK AYNAL'a çok teşekkür ederim.

Her zaman olduğu gibi bu süreçte de yanımda olan, dostlarım ve can yoldaşlarım Dr. Sertan TALAS'a, Murat AKDAĞ'a, M. Fatih ALKAN'a, Hakan ÖRTEN'e çok teşekkür ederim.

Bana inanan ve destek olan değerli dostlarım Neriman KARSLIGİL'e ve Saliha DÜZEN'e çok teşekkür ederim.

Birlikte çıktığımız bu zorlu yolda, yılmayan, usanmayan, mücadeleden vazgeçmeyen, her türlü zorluğu ve sorumluluğu benimle birlikte göğüsleyen, bugünlere gelmemde en çok emeği olan, bana inanan, güvenen ve asla ümidini kesmeyen, dostum, sırdaşım, arkadaşım, sevdiğim, her şeyim, sevgili eşim Şefika ERDEM'e çok teşekkür ederim.

Bugünlere gelmemde büyük emeği olan babama, hayır duasıyla ayakta kalmamı sağlayan anneme; bana inanan ve güvenen, beni destekleyen kardeşlerim Kenan ve Damla'ya çok teşekkür ederim.

ÖZET

KONTROLLÜ İNTERNET KULLANIMI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Erdem, Ahmet

Doktora, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Rukiye Şahin

Temmuz 2017, xvi + 267 sayfa

Bu araştırmada, Kontrollü İnternet Kullanımı Psiko eğitim Programı'nın (KİKUPP) üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım davranışlarına etkisinin zamana bağılı olarak örtük gelişim modeli ile incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, programın etkililiğı, katılımcı görüşlerinden de faydalanılarak değerlendirilmiş ve nicel bulguları desteklemek amacıyla tartışılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2015-2016 öğretim yılı bahar döneminde Orta Karadeniz Bölgesindeki orta ölçekli ildeki bir üniversitenin, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programındaki birinci ve ikinci öğretim öğrencilerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen 121 (38 erkek, %31.4; 83 kadın, %68.6) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada hem nitel, hem de nicel verilerden faydalanılarak sonuçlar değerlendirildiğı için, araştırma modelinde karma araştırma yöntemi (mixed method) kullanılmıştır. Araştırma, yarı deneysel modeller içinde tanımlanan zaman serileri (times series) deseninde tasarlanmıştır. Zamana bağılı değişimleri belirlemek amacıyla zaman serileri içerisinde eğitim bilimleri ve sosyal bilimler alanında son yıllarda daha fazla kullanılmaya başlanan örtük gelişim modeli kullanılmıştır. Araştırmanın nicel verilerini elde etmek amacıyla katılımcılara “Problemlı İnternet Kullanım Ölçeğı” ve “İnternette Bilişsel Durum Ölçeğı” uygulanmıştır. Veri toplama işlemi üçer hafta aralıklarla altı kez tekrar edilmiştir. Nitel veriler ise, psiko eğitim programının ilk ve son haftasında katılımcılara verilen açık uçlu soru formları ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde nicel verilere Mplus7 istatistik programı ile örtük gelişim modeli uygulanmış; nitel verilere ise betimsel analiz ve içerik analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda Problemlı İnternet Kullanım Ölçeğı toplam puan düzeyleri ve bu ölçeğın alt boyutları olan aşırı kullanım, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve internetin olumsuz sonuçları düzeylerinin; İnternette Bilişsel Durum Ölçeğı toplam puan

düzeyle ve bu ölçeğin alt boyutları olan sosyal destek, yalnızlık-depresyon, azalmış dürtü kontrolü ve dikkat dağıtma düzeylerinin zamana bağılı olarak Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programı'nın etkisiyle azaldığı ortaya konmuştur. Ayrıca, yalnızlık-depresyon alt boyutu dışındaki tüm toplam puanlar ve alt boyutlar düzeyinde, sürecin başında yüksek düzeyde problemlili internet kullanımına sahip katılımcıların süreçte zaman içerisinde daha yavaş gelişim gösterdikleri, sürecin başında daha düşük düzeyde problemlili internet kullanımına sahip katılımcıların ise süreç içinde zamana bağılı olarak daha hızlı gelişim gösterdikleri belirlenmiştir. Çalışmanın nitel verilerine göre ise, sürecin başında KİKUPP sonucunda elde etmeyi amaçladıkları hedeflere göre katılımcılar interneti doğru zamanda kullanma, doğru amaçlar için kullanma, kullanma süresini azaltma şeklinde programın hedefleriyle paralel hedefler belirlemişlerdir. Programın sonunda, KİKUPP'nın kendilerine olan katkılarıyla ilgili görüşleri incelendiğinde ise, zaman yönetimi, farkındalık, kontrollü kullanım açısından yarar gördüklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılar, sürecin en çok ısınma etkinlikleri, etkileşim ortamı ve psikoeğitim etkinliklerini sevdiklerini ifade ederken, form doldurma, benzer etkinlikler, yorucu olması gibi özelliklerini ise az sevdiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar KİKUPP'nın düşüncelerinde, davranışlarında ve duygularında olumlu yönde değişiklikler meydana getirdiğini ifade etmişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre KİKUPP bireylerin problemlili internet kullanımları üzerinde zamana bağılı olarak değişim sağlamada anlamlı etkiye sahip bir psikoeğitim programıdır.

Anahtar Kelimeler: Problemlili İnternet Kullanımı, Örtük Gelişim Modeli, Sosyal Bilişsel Model, Psikoeğitim Programı, Önleyici Rehberlik

ABSTRACT

INVESTIGATING THE EFFECTS OF CONTROLLED INTERNET USAGE PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON UNDERGRADUATES' PROBLEMATIC INTERNET USE

Erdem, Ahmet

Ph.D., Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Rukiye Şahin

July 2017, xvi + 267 pages

In this study, it was aimed at investigating the effects of Controlled Internet Use Psychoeducation Program (CIUPP) on undergraduates' problematic internet usage behaviors over time using latent growth model. Moreover, the program was evaluated by interviewing the participants, and these data were discussed with the aim of supporting the quantitative data. The participants of this study were selected using convenient sampling technique and composed of 121 undergraduates (38 male, %31.4; 83 female, %68.6) who were studying guidance and psychological counselling at a state university in Central Black Sea Region during Spring Semester of 2015-2016 academic year. A mixed method approach was used in this study since both the qualitative and quantitative data were analyzed in the study. This study was conducted as a time-series design, which is one of the quasi experimental designs. Latent growth model, which is increasingly used in educational and social sciences in order to determine the time-dependent changes, was used in this study. "Problematic Internet Usage Scale" and "Online Cognition Scale" were used in order to gather the quantitative data. Data collection process was conducted at intervals of 3 weeks and repeated 6 times. Qualitative data, on the other hand, were collected using questionnaires in the first and last weeks of the program. Quantitative data were analyzed using latent growth model by Mplus7 statistical software. Qualitative data were analyzed using descriptive and content analysis techniques. The results showed that participants' scores obtained from Problematic Internet Usage Scale and its subscales, which are excessive usage, social benefit/social comfort, and negative consequences of internet, and from Online Cognition Scale, and its subscales, which are diminished impulse control, loneliness/depression, distraction, and social comfort, decreased over time with the effect of CIUPP. Moreover, participants obtaining higher scores from all of

the scales and subscales except for loneliness/depression subscale in the beginning of the program demonstrated an improvement at a slower rate than those with lower scores. The qualitative data showed that participants' personal goals related to the program were parallel with the goals of the program. Using internet at the right time, using internet for right purposes, and decreasing the usage time were among the personal goals expressed by the participants. When the participants were asked about the effects of CIUPP, it was observed that participants stated that the program was useful in terms of time management, awareness, and controlled usage. Participants enjoyed warm-up activities, interaction environment, and psychoeducation activities most, while they didn't like filling in the forms, similar activities, and tiring activities much. They expressed that CIUPP caused positive changes in their thoughts, behaviors, and feelings. According to results, CIUPP is a psychoeducation program, which has a significant effect on time-dependent change in individuals' problematic internet usage.

Keywords: Problematic Internet Usage, Latent Growth Model, Social Cognitive Model, Psychoeducation Program, Preventive Guidance

İÇİNDEKİLER

ETİK SÖZLEŞME.....	i
JÜRİ ÜYELERİ İMZA SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
BÖLÜM I.....	1
Giriş	1
Problem Durumu.....	5
Araştırmanın Amacı.....	7
Araştırmanın Önemi	8
Sayıtlar.....	12
Sınırlılıklar	12
Tanımlar.....	12
Simgeler ve Kısaltmalar.....	13
BÖLÜM II	14
Alanyazın ve Kuramsal Çerçeve.....	14
İnternet Tarihçesi ve Kullanımı	14
İnternetin Özelliklerinin İnternet Kullanımının Yaygınlaşmasına Katkısı.....	17
İnternet Kullanımının Artmasında Kullanıcıların Özelliklerinin Rolü:.....	22
İnternet Kullanımının Kişilik Kuramcıları Açısından Değerlendirilmesi	22
İnternet Kullanımına Yönelik Freudian Bakış Açısı.....	22
İnternet Kullanımına Jungian Bakış Açısı.....	24
Erikson ve Kuramının İnternet Kullanımına Bakış Açısı.....	25

Bandura ve Kuramının İnternet Kullanımına Bakış Açısı	25
Rogers ve Kuramı Açısından İnternet Kullanımı	28
Problemlı İnternet Kullanımı	30
Problemlı İnternet Kullanımı Tanımı	31
Problemlı İnternet Kullanımının Ölçülmesi	33
Problemlı İnternet Kullanımının Yaygınlığı	35
Problemlı İnternet Kullanımı İle İlişkili Faktörler	38
Problemlı İnternet Kullanımının Sonuçları	43
Problemlı İnternet Kullanımına Yönelik Teorik Açıklamalar	45
Problemlı İnternet Kullanım Davranışlarını Önleme ve Azaltmaya Yönelik Stratejiler	63
Problemlı İnternet Kullanımını Önleme Stratejileri	63
İlgili Araştırmalar	73
Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	73
Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	82
Problemlı İnternet Kullanımı İle İlgili Boylamsal Araştırmalar	90
BÖLÜM III	94
YÖNTEM	94
Araştırma Modeli ve Deseni	94
Çalışma Grubu	98
Veri Toplama Araçları	101
Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ)	102
İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (İBDÖ)	103
Açık Uçlu Soru Formları	104
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ GELİŞTİRİLME AŞAMALARI	105
Programın Genel Kapsamı	105
Programın Hazırlanması	106

Kontrollü İnternet Kullanımı Psiko eğitim Programının Genel Amaçları	108
Kontrollü İnternet Kullanımı Psiko eğitim Programının Öğeleri.....	109
Veri Toplama Süreci ve Analizi	111
Veri Toplama Süreci.....	111
Verilerin Analizi.....	112
BÖLÜM IV.....	113
BULGULAR.....	113
Örtük Gelişim Modeli Hipotezlerine İlişkin Bulgular	113
Aşırı Kullanım Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli.....	114
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli.....	117
İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli	121
Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puan Örtük Gelişim Modeli.....	125
Sosyal Destek Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli.....	129
Yalnızlık Depresyon Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli	133
Azalmış Dürtü Kontrolü Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli.....	137
Dikkat Dağıtma Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli	141
İnternette Bilişsel Durum Örtük Gelişim Modeli.....	145
Program Değerlendirme Amacıyla Kullanılan Nitel Verilere İlişkin Bulgular	149
Üniversite Öğrencilerinin KİKUPP Sonucunda Elde Etmeyi Hedefledikleri Değişimlere Yönelik Bulgular ve Açıklamalar	149
Üniversite Öğrencilerinin İnternetin Olumlu ve Olumsuz Özelliklerine Yönelik Görüşlerine İlişkin Bulgular ve Açıklamalar	151
Üniversite Öğrencilerinin KİKUPP'un Kendilerine Katkısına Yönelik Görüşlerine İlişkin Bulgular ve Açıklamalar	152
Üniversite Öğrencilerinin KİKUPP'un En Çok Hangi Yönlerini Sevdiklerine Yönelik Bulgular ve Açıklamalar.....	160
Üniversite Öğrencilerinin KİKUPP'un En Az Hangi Yönlerini Sevdiklerine Yönelik Bulgular ve Açıklamalar.....	164

Üniversite Öğrencilerinin Başka Kişilerin de KİKUPP'a Benzer Çalışma Yapmasına Yönelik Görüşlerine İlişkin Bulgular ve Açıklamalar.....	167
Üniversite Öğrencilerinin KİKUPP'da Yapılan Çalışmalarla İlgili Fikir ve Önerilerine Yönelik Bulgular ve Açıklamalar	169
Üniversite Öğrencilerinin KİKUPP Sonucunda İnternet Kullanımıyla İlgili Düşüncelerinin, Davranışlarının ve Duygularının Değişimine Yönelik Görüşlerine İlişkin Bulgular ve Açıklamalar	173
BÖLÜM V	185
TARTIŞMA	185
KİKUPP'un Zamana Bağlı Olarak Problemlı İnternet Kullanımı Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması	185
KİKUPP'un Değerlendirilmesine Yönelik Nitel Bulguların Tartışılması	192
BÖLÜM VI.....	199
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	199
KAYNAKÇA.....	201
EKLER.....	250

TABLolar LİSTESİ

TABLO 2.1 PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINI ÖLÇMEK AMACIYLA GELİŞTİRİLMİŞ ÖLÇEKLER.....	34
TABLO 2.2 PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER .	38
TABLO 2.3. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI İLE İLGİLİ FAKTÖRLER....	42
TABLO 2.4 DAVIS'İN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM TÜRLERİ	60
TABLO 2.5 ÖZ-DÜZENLEMeye VE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM DAVRANIŞLARINI ÖNLEMeye YARDIMCI OLABİLECEK ÇEVİRİMİÇİ ÜCRETLİ VE ÜCRETSİZ ARAÇLAR.....	65
TABLO 2.6 YOUNG'UN İNTERNET BAĞIMLILIĞI BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİSİ (BDT-İB).....	70
TABLO 3.1 KARMA YÖNTEM MATRİSİ.....	95
TABLO 3.2 KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ.....	99
TABLO 3.3 KATILIMCILARIN BAZI SOSYAL MEDYA ARAÇLARINA İLİŞKİN VERİLERİ.....	100
TABLO 3.4 KONTROLLÜ İNTERNET PSİKOEĞİTİM PROGRAMI EĞİTİM GRUPLARI PROBLEMLİ İNTERNET PUAN ORTALAMA VE STANDART SAPMA DEĞERLERİ	101
TABLO 3.5 KONTROLLÜ İNTERNET PSİKOEĞİTİM PROGRAMI EĞİTİM GRUPLARI ANOVA SONUÇLARI.....	101
TABLO 4.1 AŞIRI KULLANIM ALT BOYUTU KORELASYON İSTATİSTİĞİ... 114	
TABLO 4.2 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN VERİ UYUM İNDEKSLERİ	115
TABLO 4.3 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN PARAMETRE KESTİRİM DEĞERLERİ	115
TABLO 4.4 SOSYAL FAYDA/SOSYAL RAHATLIK ALT BOYUTU KORELASYON İSTATİSTİĞİ	118
TABLO 4.5 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN VERİ UYUM İNDEKSLERİ	119
TABLO 4.6 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN PARAMETRE KESTİRİM DEĞERLERİ	119
TABLO 4.7 İNTERNETİN OLUMSUZ SONUÇLARI ALT BOYUTU KORELASYON İSTATİSTİĞİ	122
TABLO 4.8 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN VERİ UYUM İNDEKSLERİ	122
TABLO 4.9 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN PARAMETRE KESTİRİM DEĞERLERİ	123

TABLO 4.10 PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI TOPLAM PUAN KORELASYON İSTATİSTİĞİ	126
TABLO 4.11 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN VERİ UYUM İNDEKSLERİ	127
TABLO 4.12 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN PARAMETRE KESTİRİM DEĞERLERİ.....	127
TABLO 4.13 SOSYAL DESTEK ALT BOYUTU KORELASYON İSTATİSTİĞİ..	130
TABLO 4.14 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN VERİ UYUM İNDEKSLERİ	130
TABLO 4.15 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN PARAMETRE KESTİRİM DEĞERLERİ.....	131
TABLO 4.16 YALNIZLIK DEPRESYON ALT BOYUTU KORELASYON İSTATİSTİĞİ	133
TABLO 4.17 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN VERİ UYUM İNDEKSLERİ	134
TABLO 4.18 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN PARAMETRE KESTİRİM DEĞERLERİ.....	135
TABLO 4.19 AZALMIŞ DÜRTÜ KONTROLÜ ALT BOYUTU KORELASYON İSTATİSTİĞİ	137
TABLO 4.20 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN VERİ UYUM İNDEKSLERİ	138
TABLO 4.21 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN PARAMETRE KESTİRİM DEĞERLERİ.....	139
TABLO 4.22 DİKKAT DAĞITMA ALT BOYUTU KORELASYON İSTATİSTİĞİ	142
TABLO 4.23 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN VERİ UYUM İNDEKSLERİ	142
TABLO 4.24 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN PARAMETRE KESTİRİM DEĞERLERİ.....	143
TABLO 4.25 İNTERNETTE BİLİŞSEL DURUM KORELASYON İSTATİSTİĞİ..	146
TABLO 4.26 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN VERİ UYUM İNDEKSLERİ	147
TABLO 4.27 ÖRTÜK GELİŞİM MODELİNİN PARAMETRE KESTİRİM DEĞERLERİ.....	147
TABLO 4.28 “KİKUPP’DAN ELDE ETMEYİ AMAÇLADIĞINIZ EN AZ İKİ HEDEF NEDİR?” SORUSUNA VERİLEN CEVAPLARIN İÇERİKLERİ	150
TABLO 4.29 “İNTERNETİN OLUMLU ÖZELLİKLERİ NELERDİR?” SORUSUNA VERİLEN CEVAPLARIN İÇERİKLERİ	151
TABLO 4.30 “İNTERNETİN OLUMSUZ ÖZELLİKLERİ NELERDİR?” SORUSUNA VERİLEN CEVAPLARIN İÇERİKLERİ	152

TABLO 4.31 “KONTROLLÜ İNTERNET KULLANIMINA YÖNELİK YAPTIĞIMIZ ÇALIŞMALAR SİZE YARDIMCI OLDU MU?” SORUSUNA VERİLEN CEVAPLARA İLİŞKİN TEMALAR	153
TABLO4.32 “KİKUPP’UN EN ÇOK HANGİ YÖNLERİNİ SEVDİNİZ?” SORUSUNA VERİLEN CEVAPLARA İLİŞKİN TEMALAR	161
TABLO 4.33 “KİKUPP’UN EN AZ HANGİ YÖNLERİNİ SEVDİNİZ?” SORUSUNA VERİLEN CEVAPLARA İLİŞKİN TEMALAR	165
TABLO 4.34 “BAŞKA KİŞİLERİN DE BİZİM YAPTIĞIMIZ GİBİ BİR ÇALIŞMA YAPMASINI İSTER MİSİNİZ?” SORUSUNA VERİLEN CEVAPLARA İLİŞKİN TEMALAR.....	167
TABLO 4.35 “KİKUP’DA YAPILAN ÇALIŞMALARLA İLGİLİ FİKİRLERİNİZ VE ÖNERİLERİNİZ NELERDİR?” SORUSUNA VERİLEN CEVAPLARA İLİŞKİN TEMALAR.....	170
TABLO 4.36 “KİKUPP İNTERNETE YÖNELİK DÜŞÜNCELERİNİZDE NE GİBİ DEĞİŞİKLİKLER MEYDANA GETİRDİ?” SORUSUNA VERİLEN CEVAPLARA İLİŞKİN TEMALAR	173
TABLO 4.37 “KİKUPP İNTERNETE YÖNELİK DAVRANIŞLARINIZDA NE GİBİ DEĞİŞİKLİKLER MEYDANA GETİRDİ?” SORUSUNA VERİLEN CEVAPLARA İLİŞKİN TEMALAR	177
TABLO 4.38 “KİKUPP İNTERNETE YÖNELİK DUYGULARINIZDA NE GİBİ DEĞİŞİKLİKLER MEYDANA GETİRDİ?” SORUSUNA VERİLEN CEVAPLARA İLİŞKİN TEMALAR	181

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİL 2.1 SOSYAL BİLİŞSEL TEORİ-KARŞILIKLI NEDENSELLİK ÜÇGENİ ...	26
ŞEKİL 2.2 GROHOL'ÜN ÜÇ AŞAMALI PATALOJİK İNTERNET KULLANIM MODELİ.....	56
ŞEKİL 2.3 DAVIS'İN BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI PATALOJİK İNTERNET KULLANIM MODELİ	58
ŞEKİL 3.1 ÖRTÜK GELİŞİM MODELLERİ	98
ŞEKİL 4.1 AŞIRI KULLANIM ALT BOYUTU ÖRTÜK GELİŞİM MODELİ	114
ŞEKİL 4.2 KATILIMCILARIN ZAMANA BAĞLI BİREYSEL GELİŞİM DÜZEYLERİ.....	117
ŞEKİL 4.3 KATILIMCILARIN TAMAMININ AŞIRI KULLANIM DÜZEYLERİNİN ZAMANA BAĞLI GELİŞİMİ.....	117
ŞEKİL 4.4 SOSYAL FAYDA/SOSYAL RAHATLIK ALT BOYUTU ÖRTÜK GELİŞİM MODELİ	118
ŞEKİL 4.5 KATILIMCILARIN ZAMANA BAĞLI BİREYSEL GELİŞİM DÜZEYLERİ.....	121
ŞEKİL 4.6 KATILIMCILARIN TAMAMININ SOSYAL FAYDA DÜZEY ORTALAMALARININ ZAMANA BAĞLI GELİŞİMİ.....	121
ŞEKİL 4.7 İNTERNETİN OLUMSUZ SONUÇLARI ALT BOYUTU ÖRTÜK GELİŞİM MODELİ	122
ŞEKİL 4.8 KATILIMCILARIN ZAMANA BAĞLI BİREYSEL GELİŞİM DÜZEYLERİ.....	125
ŞEKİL 4.9 KATILIMCILARIN TAMAMININ İNTERNETİN OLUMSUZ SONUÇLARI DÜZEY ORTALAMALARININ ZAMANA BAĞLI GELİŞİMİ.....	125
ŞEKİL 4.10 PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI TOPLAM PUAN ÖRTÜK GELİŞİM MODELİ	126
ŞEKİL 4.11 KATILIMCILARIN ZAMANA BAĞLI BİREYSEL GELİŞİM DÜZEYLERİ.....	129
ŞEKİL 4.12 KATILIMCILARIN TAMAMININ PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ORTALAMALARININ ZAMANA BAĞLI GELİŞİMİ	129
ŞEKİL 4.13 SOSYAL DESTEK ALT BOYUTU ÖRTÜK GELİŞİM MODELİ	130
ŞEKİL 4.14 KATILIMCILARIN ZAMANA BAĞLI BİREYSEL GELİŞİM DÜZEYLERİ.....	132

ŞEKİL 4.15 KATILIMCILARIN TAMAMININ SOSYAL DESTEK DÜZEY ORTALAMALARININ ZAMANA BAĞLI GELİŞİMİ.....	133
ŞEKİL 4.16 YALNIZLIK DEPRESYON ALT BOYUTU ÖRTÜK GELİŞİM MODELİ	134
ŞEKİL 4.17 KATILIMCILARIN ZAMANA BAĞLI BİREYSEL GELİŞİM DÜZEYLERİ.....	136
ŞEKİL 4.18 KATILIMCILARIN TAMAMININ YALNIZLIK DEPRESYON DÜZEY ORTALAMALARININ ZAMANA BAĞLI GELİŞİMİ.....	137
ŞEKİL 4.19 AZALMIŞ DÜRTÜ KONTROLÜ ALT BOYUTU ÖRTÜK GELİŞİM MODELİ.....	138
ŞEKİL 4.20 KATILIMCILARIN ZAMANA BAĞLI BİREYSEL GELİŞİM DÜZEYLERİ.....	141
ŞEKİL 4.21 KATILIMCILARIN TAMAMININ AZALMIŞ DÜRTÜ KONTROLÜ DÜZEY ORTALAMALARININ ZAMANA BAĞLI GELİŞİMİ	141
ŞEKİL 4.22 DİKKAT DAĞITMA ALT BOYUTU ÖRTÜK GELİŞİM MODELİ....	142
ŞEKİL 4.23 KATILIMCILARIN ZAMANA BAĞLI BİREYSEL GELİŞİM DÜZEYLERİ.....	145
ŞEKİL 4.24 KATILIMCILARIN TAMAMININ DİKKAT DAĞITMA DÜZEY ORTALAMALARININ ZAMANA BAĞLI GELİŞİMİ.....	145
ŞEKİL 4.25 İNTERNETTE BİLİŞSEL DURUM ÖRTÜK GELİŞİM MODELİ.....	146
ŞEKİL 4.26 KATILIMCILARIN ZAMANA BAĞLI BİREYSEL GELİŞİM DÜZEYLERİ.....	149
ŞEKİL 4.27 KATILIMCILARIN TAMAMININ İNTERNETTE BİLİŞSEL DURUM ORTALAMALARININ ZAMANA BAĞLI GELİŞİMİ.....	149

BÖLÜM I

Giriş

Teknolojinin günden güne geliştiği içinde bulunduğumuz çağda, internetin olmadığı bir dünyayı hayal etmek imkânsızdır. Elektronik bilgi alışveriş aracı olarak başlayan internet bağlantısı, insan enerjisinin sınırsız ve sonsuz ölçüde ifadesine imkan tanıyan bir araca dönüşmüştür (Schmidth ve Cohen, 2014). İnternetin ilk ortaya çıkışı 1957’de ABD ve Sovyet Rusya arasındaki rekabete dayanmaktadır (Arısoy, 2009). Günümüzde milyonlarca cihazı birbirine bağlayan internet, 1969 yılında iki bilgisayar arasında bağlantı kurulmasıyla ortaya çıkarak (Leiner, Cerf, Clark, Kahn, Kleinrock, Lynch, Postel, Roberts, Wolff, 2009; Brunton, 2013; Poe, 2010) zaman içerisinde hızla gelişim göstermiştir.

ABD İstatistik Bürosuna göre 2000 yılında, ABD’de hanelerin yalnızca %41.5’inde internet erişimi varken bu oran 2011 yılında %71.7’ye tırmanmıştır. Internet World Stats’ın (IWS) 30 Haziran 2012 tarihli verilerine göre, dünya genelindeki toplam internet kullanıcısı sayısı yaklaşık 2 milyar 406 bin kişi ve ülkemizdeki internet kullanıcısı sayısı, nüfusun %45.70’ini oluşturan yaklaşık 36 milyon 455 bin kişi olarak rapor edilmiştir (Internet World Stats, 2012). Veriler iki yıl içinde kullanıcı sayısında 10 milyona yakın artış olduğuna işaret etmektedir. IWS’nin 31 Aralık 2014 verilerine göre ise, dünya genelindeki internet kullanıcı sayısı bu kez 3.079.339.857 kişiye ulaşmıştır. Aynı tarihte Avrupa’daki kullanıcı sayısı 582.441.059, Türkiye’deki kullanıcı sayısı ise 46.282.850 olarak tespit edilmiştir (Internet World Stats, 2015). Bu sayı ülke nüfusunun yarısından fazlasının, nüfusun %56.7’sinin internet erişimine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. TÜİK tarafından 18 Ağustos 2015 yılında yayınlanan bir rapora göre ise, 2015 Nisan ayında 16-74 yaş aralığında internet kullanım oranı %55.9 olarak belirlenerek iki yılda kullanıcı sayısının 10 milyon artış gösterdiği ortaya çıkmıştır. Rakamın, teknoloji alanındaki gelişmeler ve 4.5G teknolojisinin Nisan 2016’da hizmete girmesi ve daha hızlı internetle tanışılması nedeniyle 2017 yılının sonunda yaklaşık olarak 60 milyon olacağı öngörülmektedir (We Are Social, 2017).

Verilerin ortaya koyduğu bir başka gerçek, teknolojik yeniliklerin nerdeyse tümüne internet bağlantısıyla erişildiği, mali ve tıbbi kayıtların dahi internet ortamında saklandığıdır. İnternet pek çok alanda örneğin siyaset alanında, daha geniş bir kitleye ulaşmanın aracı olarak yaygın şekilde kullanılmaktadır. İnternetteki gelişmelerin sürekli ve hızlı olması, zaman ve emek tasarrufu sağlaması, hem sesli hem de görüntülü bir

şekilde etkileşimin olması, kaynakların çok çeşitli ve sayıca tercih şansının fazla olması gibi pek çok neden, internetin insan yaşamındaki önemini sürekli arttırmaktadır (Sancak, 2003). Çağımızın çocuk ve ergenleri “dijital nesil” olarak adlandırılmaktadır. Bu adlandırmanın en önemli nedeni, çocuk ve ergenlerin çok erken yaşta internetle tanışmaları ve interneti en çok kullanan grup olarak değerlendirilmeleridir (Livingstone, 2002). Hatta, Schmidt ve Cohen (2014) internetin yaşamın her alanını kapsadığı bu çağa “yeni dijital çağ” adını vermektedirler. Gelişmeler de göstermiştir ki internet, insan hayatını geri döndürülemez şekilde değiştirmiştir.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, internetin çocuk, ergen ve genç yetişkinlerin gelişimleri ve yaşamlarında çeşitli etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bu çerçevede, araştırmacılara göre internet bilgiye ulaşmayı kolaylaştıran ve bu sayede akademik başarıyı arttıran bir araçtır (Tuncer, 2001). Bazı çevrimiçi bilgisayar oyunlarının bilişsel gelişimi güçlendirme özelliğine sahip olduğu ifade edilmektedir (Subrahmanyam, Smahel ve Greenfield, 2006). Eğitsel amaçlı internet kullanımının öğrencilere katkıları: 1. Çocuklar internet üzerinden proje ödevleri için bilgi toplayabilirler; 2. Kendi okulları dışındaki okullardan ya da farklı bir ülkeden öğrencilerle veya öğretmenlerle yazılarını paylaşarak, onların düşüncelerinden faydalanabilirler; 3. Farklı okullardaki öğrencilerle aynı projelerde yer alabilirler; 4. Uzman veya yazarlarla karşılıklı konuşabilirler; 5. Elektronik posta ve sohbet ortamları vasıtasıyla hem yurt içinden hem de yurt dışından arkadaşlıklar kurabilirler; 6. Çocukların başka ülkeler ile ilgili hızlı ve geniş bir şekilde bilgi edinmelerini sağlayabilir; 7. Özellikle bilgisayar oyunları aracılığıyla boş zamanlarını eğlenceli bir şekilde değerlendirebilirler (Tuncer, 2001) şeklinde sıralanmıştır.

Ayrıca internet, kullanıcılar için gerçek hayatta belki de hiç ulaşamayacakları psikolojik ve sosyal fırsatlar sunmakla birlikte, yüz yüze iletişime göre de bazı avantajlara sahiptir (McKenna ve Bargh, 2000; McKenna, Green ve Gleason, 2002). Bu avantajların en önemlilerinden biri internette kişilerin takma isimler (nickname) seçerek, kişisel bilgilerini açık etmeden, yüz yüze iletişime göre kendilerini daha özgür, rahat ve açık bir biçimde ortaya koyabilmeleridir (Griffiths, 2000; McKenna, Green ve Gleason, 2002). Bir diğer avantajı ise internet iletişiminin daha çok yazılı olması dolayısıyla katılımcıların fiziksel özelliklerinin gizli kalmasının sağlanmasıdır. Başka bir avantajı ise internet ortamında insanların ilgi ve fikirlerini açık bir şekilde paylaşmaları ve kendileriyle benzer fikir ve ilgilere sahip insanlarla tanışmalarının daha kolay olmasıdır. Nihai olarak,

internette kurduğu iletişimin hızının birey tarafından ayarlanabilmesi ve kontrol edilebilmesi onu avantajlı kılan bir diğer faktördür (McKenna ve ark., 2002). Bazı bireyler, internet ortamını toplumsal normların ve bu normlara bağlı olarak oluşan kaygıların ortadan kalktığı bir “sosyal ortam” olarak algılayabilmekte; duygu ve düşüncelerini bu “sosyal ortamlarda” daha rahat ve özgürce ifade edebilmektedirler (McKenna ve ark., 2002; Tosun ve Lajunen, 2009). Bununla birlikte, bireyler interneti depresyonun azalmasını sağlayan rahatlama alanı olarak görmektedir (Tsai ve Lin, 2003). İnternetin sosyal ilişkileri güçlendirme, bireylerin çevrimiçi hayatları dışındaki gerçek hayatlarında yeni karşılaştıkları insanları tanımayı kolaylaştırma, sosyal kaygıyı azaltma ve sosyal destek sağlama (Subrahmanyam ve Greenfield, 2008) bakımından olumlu tarafları da söz konusudur. Bununla birlikte, gençler internet vasıtasıyla farklı kültür ve çevrelerden kişilerle iletişim kurmayı öğrenmekte, bu deneyimlerini çevrimdışı yaşamlarına aktararak sosyal yeterliliklerini geliştirebilmektedirler (Huffaker, 2006). Bu çerçevede internetin bireyler için birçok yararının olduğu ifade edilebilir.

İlgili alanyazında internet kullanımının yararlarının yanında zararlarına ya da olumsuz sonuçlarına ilişkin çalışmalar da mevcuttur. Bilgisayar başında uzun süre vakit geçirmenin ergenlerde göz rahatsızlıkları, duruş ve iskelet yapısında bozukluklar, karpal tünel sendromu, obezite ve radyasyona maruz kalmaya bağlı bazı fiziksel problemlere yol açabileceği belirtilmektedir (Shields ve Behrman, 2000). Bilgisayar oyunları oynamanın beyinde dopaminin daha fazla salgılanmasına, bilişsel fonksiyonların bozulmasına neden olduğu (Houghton, Milner, West, Douglas, Lawrence, Whiting, Tannock ve Durkin, 2004) ve çok fazla bilgisayar oynayan çocuklarda hiperaktivite görüldüğu ifade edilmektedir (Houghton ve ark., 2004; Yoo, Cho, Ha, Yune, Kim, Hwang, Chung, Sung ve Lyoo, 2004). Bilgisayar üzerinden internet kullanımının yanı sıra akıllı telefonla internet kullanımında da bilgisayar ile internet kullanımında görülen yan etkilere benzer etkilerin görülme olasılığı yüksektir. Sanal arkadaşlıklar, çocuk ve genç gelişimi için önem arz eden aile, okul ve arkadaş etkileşiminin yerine geçtiğinde, kişilerarası ilişkilerde sorunlar yaşanabilmektedir (Caplan, 2002). İnterneti aşırı kullanmak, bireylerin gerçek hayatta sosyal ilişkilerinde gerekli olan yetenek ve sabrın azalmasına yol açabilmektedir (Gross, 2004). İnternetin amaçsız, bilinçsiz ve kuralsız kullanımı sonucu, çocuklar ve gençler bazı gelişim görevlerini aksatabilmekte, yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan sitelere ve bilgilere ulaşabilmektedirler. Her isteyenin girebilmesi, her isteyenin istediğini paylaşabilmesi, yeteri kadar etkili filtreleme süreçlerinin olmaması,

kullanıcıları cinsel-sözel tacizle karşılaşma, ırkçı ve nefret dolu mesajlara maruz kalma riskiyle karşı karşıya bırakmaktadır (Subrahmanyam ve Greenfield, 2008). Tüm bu faktörler birlikte ele alındığında, internette geçirilen sürenin uzaması ve kontrolsüz şekilde her türlü bilgiye/veriye ulaşma özgürlüğü endişe yaratmaktadır (Subrahmanyam, Kraut, Greenfield ve Gross, 2000; Subrahmanyam, Greenfield, Kraut ve Gross, 2001). Dolayısıyla internetin, amaç ve etki yönünden olumlu nitelik ve sonuçları olduğu gibi, tam tersi durum da olasıdır.

Problemlerli internet kullanımının, özellikle sosyal medya boyutu için kimi araştırmacılar internet bağımlılığı kavramını kullanmayı tercih ederken, Davis (1999) gibi araştırmacılar bağımlılığın internete değil, internetle erişilen içeriğe olduğu iddiası ile bu kavrama karşı çıkmaktadırlar. Bu çalışmada internet bağımlılığı yerine problemlerli internet kullanımı kavramı tercih edilmiştir. Problemlerli internet kullanımı, aşırı ve kontrol edilemeyen şekilde internet kullanımının sosyal veya psikolojik işleyiş üzerindeki etkisi olarak açıklanmaktadır (Young, 1996; Chou, 2001; Treuer, Fábían ve Füredi, 2001). Çevrimiçi kumar bağımlılığı (Petry ve Weinstock, 2007), takıntılı şekilde çevrimiçi cinsel içerik bağımlılığı (Cooper, Putnam, Planchon ve Boies, 1999) ve çevrimiçi oyun bağımlılığı (Lo Wang ve Fang, 2005) problemlerli internet kullanımına ilişkin örnek durumlardır. Bu çalışmalar da göstermektedir ki, internetin kendisi bağımlılık yapan bir durum olmayıp, sunduğu içeriklere ilişkin bir bağımlılık söz konusudur.

Alanyazın incelendiğinde, kontrollü internet kullanımı adı altında kavramsallaştırılmış bir tanım bulunmamaktadır. Bunun yerine sağlıklı internet kullanımı (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy, 2000; Eşgi, 2013; Sırakaya ve Seferoğlu, 2013) ifadesi genel kabul görmüş bir kavram olarak görülmektedir. Sağlıklı internet kullanımı, gençlerin bilgi edinirken okuma, yazma, seçme, sınıflandırma gibi çeşitli becerileri kullanmalarını sağlamaktadır (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy, 2000). İnterneti sağlıklı bir şekilde kullananlar, internet ortamındaki iletişim ile gerçek hayattaki iletişimi birbirinden kolaylıkla ayırabilmektedirler (Davis, 2001). Sağlıklı internet kullanımı internet araçlarının kontrollü şekilde kullanımını ifade etmektedir. Dolayısıyla ilgili tanımlardan yola çıkılarak yapılacak bir kavramsallaştırmada internet kullanımını kontrol edebilen kişi “sağlıklı bir internet kullanıcısı” olarak tanımlanacaktır. Ayrıca, sağlıklı internet kullanımının karşılığı olarak, çoğunlukla sağlıksız internet kullanımı kavramı yerine; internet bağımlılığı (Canan, Ataoğlu, Nichols, Yıldırım, ve Öztürk, 2010; Johansson ve Götestam, 2004; Kesici ve Şahin, 2010; Young, 1996, 1998),

problemlı internet kullanımı (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007; Ceyhan ve Ceyhan, 2009; Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold ve Stein, 2003; Yellowlees ve Marks, 2007), patolojik internet kullanımı (Davis, 2001; DiNicola, 2004; Gönül, 2002; Keser-Özcan, 2004; Keser-Özcan ve Buzlu, 2005, 2007; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000), kompulsif internet kullanımı (Greenfield, 1999) gibi kavramlar kullanılmaktadır. Bu kavramların içeriğinde hep bir kontrol ifadesi bulunmakta ancak internet kullanımıyla ilgili bu duruma bakış açıları farklı olduğu için farklı isimler vermektedirler. Bu çerçevede bu kavramların hepsinin içeriğinde var olan kontrol ifadesi bu araştırmada kullanılan eğitim modelinin ismi olarak seçilmiştir.

Problem Durumu

Problemlı internet kullanımıyla ilgili son yıllarda çok sayıda çalışma yapılmıştır (Caplan, 2010; Weinstein ve Lejoyeux, 2010; Cotten, Goldner, Hale ve Drentea, 2011; King ve ark., 2011; Messias, Castro, Saini, Usman ve Peeles, 2011; Çuhadar 2012; Ko ve ark., 2012; Kuss ve ark., 2013; Lin, Ko, Chang, Liu, Wang, Lin, Huang, Yeh, Chou ve Yen, 2014). Ancak yapılan çalışmaların büyük kısmı, betimsel çalışmalar şeklindedir (Caplan, 2010; Cotten, Goldner, Hale ve Drentea, 2011; Çuhadar 2012; Lin, Ko, Chang, Liu, Wang, Lin, Huang, Yeh, Chou ve Yen, 2014).

Problemlı internet kullanımı; internetle ilgili takıntılı düşünceler, olaylara, durumlara ve kişilere karşı hoşgörüde azalma, dürtü kontrolünde zorlanma, internet kullanımını sınırlandırmada zorluk yaşama nedeniyle bireyin bilişsel, psikolojik ve sosyal alanlarda güçlük yaşamasıdır (Caplan, 2002; Davis, 2001). Bireyin dürtülerini kontrol etmedeki zorluğun bir türü olarak ifade edilen problemlı internet kullanımı, genel olarak internet kullanımının kontrolünde yetersizlik yaşama sonucu bireyde meydana gelen rahatsızlık durumu olarak açıklanmaktadır (Shapira ve ark., 2000). Buna paralel bir şekilde problemlı internet kullanımının, depresyon, yalnızlık ve ev/okul/iş performansında belirgin düzeyde düşüş ile ilgili olduğu ifade edilmektedir (Caplan, 2002). Ancak, özellikle kontrol noktasında sıkıntı yaşayan kullanıcılar, günlük yaşam aktivitelerini engelleyecek şekilde interneti kullanabilmekte ve bu durum neticesinde farklı problemler yaşayabilmekte ve psikolojik sağlık düzeyleri düşebilmekte, hatta bağımlılık oluşabilmektedir (MorahanMartin ve Schumacher, 2000). İlgili alanyazın incelendiğinde problemlı internet kullanımının farklı tanımlarının olduğu dikkat çekmektedir.

Bu çalışma internet kullanımıyla ilgili psikoeğitim modeli sunması açısından farklılık arz etmesinin yanında, yarı deneysel ve zaman serisi araştırma yönteminin kullanıldığı ilk çalışma olma özelliğini taşımaktadır. Teknolojik gelişmelerin artmasıyla beraber, benzer çalışmalara artan oranda ihtiyaç olacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeylerini belirlemek ve bu durumu azaltmaya yönelik bir psikoeğitim programı ile zamana bağlı değişimini ortaya koymak oldukça önemlidir. Bu kapsamda, mevcut araştırmanın ana amacı üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeylerinin sekiz oturumluk “Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programı” eğitimi sonrası zamana bağlı olarak azalma gösterip göstermediğini incelemektir. Bu temel amaç çerçevesinde, aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmakta ve hipotezler test edilmektedir:

Katılımcı Görüşlerine İlişkin Problem ve Alt Problemler

Üniversite öğrencilerinin internete, internet kullanımına ve programa ilişkin görüşleri nelerdir?

Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programı sonucunda elde etmeyi hedefledikleri değişimlere ilişkin görüşleri nelerdir?
2. Üniversite öğrencilerinin internetin olumlu ve olumsuz özelliklerine ilişkin görüşleri nelerdir?
3. Üniversite öğrencilerinin Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programının kendilerine katkısına ilişkin görüşleri nelerdir?
4. Üniversite öğrencilerinin Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programının en çok ve en az hangi yönlerini sevdiklerine yönelik görüşleri nelerdir?
5. Üniversite öğrencilerinin başka kişilerin de Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programına benzer çalışma yapmasına ilişkin görüşleri nelerdir?
6. Üniversite öğrencilerinin Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programında yapılan çalışmalarla ilgili fikir ve önerileri nelerdir?
7. Üniversite öğrencilerinin Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programı sonucunda internet kullanımıyla ilgili düşüncelerinin, davranışlarının ve duygularının değişimine yönelik görüşleri nelerdir?

Örtük Gelişim Modeli Hipotezleri

1. KİKUPP üniversite öğrencilerinin aşırı kullanım düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir.
2. KİKUPP üniversite öğrencilerinin sosyal fayda/sosyal rahatlık düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir.
3. KİKUPP üniversite öğrencilerinin internetin olumsuz sonuçları düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir.
4. KİKUPP üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir.
5. KİKUPP üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir.
6. KİKUPP üniversite öğrencilerinin yalnızlık-depresyon düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir.
7. KİKUPP üniversite öğrencilerinin azalmış dürtü kontrol düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir.
8. KİKUPP üniversite öğrencilerinin dikkat dağıtma düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir.
9. KİKUPP üniversite öğrencilerinin internette bilişsel durum düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programının üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeylerine etkisini zamana bağlı olarak örtük gelişim modeli çerçevesinde incelemektir. Ayrıca programın etkililiği katılımcı görüşlerinden de faydalanılarak değerlendirilmiş ve nicel bulguları desteklemek amacıyla tartışılmıştır.

Teknolojinin son derece hızlı geliştiği bugünün dünyasında, hem internetin bağlı olduğu teknolojik cihaz sayısının, hem de internet teknolojisinin gelişimine ayak uydurmak isteyen diğer teknolojik aletlerin üretiminin artmasıyla, internet kullanmak nüfusun çoğunluğu için kaçınılmaz bir gereklilik haline gelmiştir. Gelişen internet teknolojisi hem kullanıcı sayısı, hem hız, hem de içerik yönünden zenginleşerek hemen hemen her yaşta insanın bilgi, eğlence, iletişim vb. ihtiyaçlarını giderebildiği zengin bir kaynağa dönüşmektedir. Her teknolojik gelişmede olduğu gibi internetin de olumlu ve

olumsuz yanları bulunmaktadır. Dolayısıyla bireylerin kontrollü bir şekilde kullanmasını sağlamak amacıyla yapılan bir çalışma bu açıdan faydalı olacaktır. Bu çalışma çerçevesinde, katılımcılara 8 haftalık, 90'ar dakikadan oluşan bir psikoeğitim programı uygulanmıştır. Sosyal Bilişsel Model temelli Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim programı olarak adlandırılan bu eğitim programı sayesinde ilgili alanyazında farklı problem durumlarına yol açan ve kendi başına da bir problem durumu olan problemler internet kullanım düzeyleri azaltılarak, bireylerin interneti daha kontrollü, amaçlı, planlı ve verimli bir şekilde kullanmalarını sağlamak amaçlanmıştır. Program çerçevesinde kullanılan model alma, rol oynama, video izleme, davranış değişimleri hakkında geri bildirim verme vb. etkinlikler sayesinde bireylerin problemlerini internet kullanım düzeylerinin azaltılması amaçlanmıştır.

Bu programın etkililiği zaman serisi modeli içerisinde yer alan ve daha çok sosyal bilimlerdeki araştırmalarda kullanılan örtük gelişim modeli ile test edilmiştir. Bu model kullanılarak psikoeğitim programının etkisinin zamana bağlı olarak bireylerin problemlerini internet kullanım düzeylerine ne düzeyde etki ettiğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Böylelikle diğer tekrarlı ölçümlerin kullanıldığı deneysel çalışmalardaki sorunlarla karşılaşılması (Aşkar ve Yurdugül, 2009; Dural, Somer, Korkmaz, Can ve Öğretmen, 2010) ve programın etkililiğinin hem grup düzeyinde hem de bireysel düzeyde daha net ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi

Askeri amaçlı bir proje olarak ortaya çıkan, toplumun iletişim ve eğlence anlayışını zamanla kökten değiştiren bir araç haline gelen internet, kontrolsüz bir şekilde kullanıldığında bireylerin yaşam şartlarını iyileştirmekten çok zarar verebilmektedir. Bireyler, boş zamanlarını değerlendirmek için internetin sunduğu her türlü imkânı kullanmaktadır. İnternet, kontrollü olarak kullanıldığında bireylerin hayatlarını kolaylaştırma potansiyeli taşırken, kontrolsüz kullanımı bireylerin yaşam kalitesi açısından önemli bir tehdittir (Gürcan, 2010). İnternet, sağlıksız kullanıldığında gençlerin ve çocukların günlük yaşamlarını, akademik ve sosyal başarılarını, en önemlisi de ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011; Kormas, Critselis, Janikian, Kafetzis ve Tsitsika, 2011; Vaidya, Jaiganesh ve Krishnan, 2016). Bu etkilerine rağmen problemlerini internet kullanımını gençler arasında yaygınlaştırmaktadır (Lam, Peng, Mai ve Jing, 2009; Kheirkhah ve Gouran, 2010; Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011; Ang, Chong, Chye ve Huan, 2012; Fisoun ve ark., 2012;

Poli ve Agrimi, 2012; Nielsen Report, 2012; Sun ve ark., 2012; Sung, Lee, Noh, Park ve Ahn, 2013; Wang ve ark., 2013; Vaidya, Jaiganesh ve Krishnan, 2016).

İlgili alanyazında yapılan çalışmalar büyük ölçüde internet kullanımı ile ilgili mevcut durumu ortaya çıkarmaya yönelik betimsel çalışmalardır (Griffiths, 2000; Shaffer, Hall ve Bilt, 2000; Kaltiala-Heino, Lintonen, ve Rimpela, 2004; Pallanti, Bernardi, ve Quercioli, 2006; Potenza, 2006; Widyanto ve Griffiths, 2006; Siomos, Dafouli, Braimiotis, Mouzas, ve Angelopoulos, 2008; Ghassemzadeh, Shahraray, ve Moradi, 2008; Bakken, Wenzel, Gøtestam, Johansson, ve Oren, 2009; Canan, Ataoğlu, Nichols, Yıldırım, ve Öztürk, 2009; Villella, Martinotti, Di Nicola, ve ark., 2010; Yau, Crowley, Mayes, Potenza, 2012; Duman, 2016). Ancak, bu çalışmaların yanı sıra son yıllarda deneysel çalışmalara da yer verilmektedir (Ko, Yen, Yen, Lin ve Yang, 2007; Ko ve ark., 2009; Ko, Yen, Chen, Yeh ve Yen, 2009; Lam ve Peng, 2010; Peker, 2013; Uysal, 2013). Yapılan bu çalışmalardan da anlaşılacağı üzere internet yararlarıyla beraber birçok zararı da beraberinde getiren, her teknolojik yenilik gibi iyiye ve kötüye kullanılma olasılığını kullanıcıya bırakan bir teknolojidir.

Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre, problemlili internet kullanımı ile birlikte sıklıkla psikiyatrik bozukluklar da görülmektedir (Ko, Yen, Yen, Chen ve Chen, 2012). Bununla birlikte, problemlili internet kullanımına sahip olan bireyler, alkol sorunları da yaşayabilmektedirler (Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen, 2008). İnternette ayrılmada sorun yaşayan bireylerin, kumar ile ilgili sorunlarda daha fazla risk altında olduğuna dair bulgular da bulunmaktadır (Phillips, Ogeil ve Blaszczynski, 2012). Ergenlerle gerçekleştirilen çalışmalarda ise problemlili internet kullanımı ile depresyon arasında ilişki bulunmuştur (Ko, Yen, Yen, Lin ve Yang, 2007; Mythily, Qiu ve Winslow, 2008; Ko, Yen, Chen, Yeh ve Yen, 2009; Liu, Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo ve Potenza, 2011; Guo ve ark., 2012; Wang ve ark., 2013). 3399 yetişkinle gerçekleştirilen bir çalışmada ise, problemlili internet kullanımına sahip katılımcıların %41.4'ü depresyon, %38.6'sı uykusuzluk, %36.4'ü anksiyete bozukluğu, %13.6'sı alkol ve diğer madde kullanım sorunu yaşamaktadır (Bakken, Wenzel, Gøtestam, Johansson ve Oren, 2009). Problemlili internet kullanımı ile sosyal kaygı arasında da pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Bernardi ve Pallanti, 2009; Ko, Yen, Yen, Lin ve Yang, 2007). Ayrıca, boylamsal çalışmalarda da problemlili internet kullanımı arttıkça, sosyal kaygının da arttığını gösteren bulgular mevcuttur (Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang, 2007; Yen ve ark., 2008; Ko ve ark., 2009; Ko, Yen, Chen, Yeh ve Yen, 2009). Araştırmaların sonuçları problemlili internet

kullanımları azaldığında, bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileme olasılığı olan diğer davranışlarda da azalma olabileceğini işaret etmektedir.

Problemlili internet kullanım davranışlarının azaltılmasına yönelik çalışmalar psikolojik tedavi ve farmokolojik tedavi şeklindedir. Problemlili internet kullanımının azaltılmasına yönelik çalışmalarda, problemlili internet kullanım davranışlarının çoğunlukla bağımlılık tedavisi şeklinde planlanarak sağaltımı yapılmaya çalışılmaktadır (Aboujaoude ve Starcevic, 2015). Psikolojik tedavide genellikle kullanılan terapi ilk başlarda davranışın meydana getirdiği zorluklara odaklanmayı içeren 12 haftalık bilişsel-davranışçı terapi (BDT) yöntemidir (Aboujaoude ve Starcevic, 2015). Terapi ilerledikçe, problemlili internet kullanımını artırabilecek bilişsel varsayımlar ve çarpıtmaların üstesinden gelinmeye çalışılır. Bununla birlikte, problemlili internet kullanımına sahip bireyin çevrimiçi harcadığı süreyi kontrol edebileceğine ilişkin abartılı inancıyla çalışılır. Terapi, düşünce kayıtları analizi, problem çözme becerileri eğitimi, başetme becerileri eğitimi, terapi modelleme ve destek grupları gibi değerlendirme türlerini içerir (Young, 2007). 114 yetişkin üzerinde gerçekleştirilen, problemlili internet kullanımına yönelik BDT müdahale yöntemi ile katılımcıların çoğu, şikayetlerinden kurtulmuş olup, bu durumları altı ay sonunda da değişmemiştir (Young, 2007). 56 ergen üzerinde yapılan başka bir BDT temelli deneysel çalışmada ise, katılımcıların problemlili internet davranışları azalmıştır (Du, Jiang ve Vance, 2010). Problemlili internet kullanımı konusunda yetişkinler ile ilgili çalışmalar çok fazla olmasa da mevcut iki çalışma bu konu hakkında kanıt ortaya koymaktadır. Bradford İnternet Bağımlılığı Merkezinde tedavi gören bireylerle yapılan bir çalışmada, kullanımı kontrol altına alma, kullanımı sınırlama ve daha iyi zaman yönetimi konusunda müdahale sonrası altı aylık izleme sonucunda olumlu sonuçlar ortaya koymuştur (Young ve De Abreu, 2011). Çinli genç yetişkin bireylerle yapılan başka bir çalışmada ise, dikkat ve bilişsel işlevlerde normale dönüş gözlemlenmiştir (Ge ve ark., 2011). Peker (2013) tarafından 24 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada ise “İnsani Değerler Yönelimli Eğitim Programı” ile problemlili internet kullanım davranışlarını azaltılmaya yönelik deneysel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda eğitim programının ergenlerin problemlili internet kullanım davranışlarını azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili çalışmalar genel olarak incelendiğinde, bilişsel davranışçı terapi temelli oldukları ve içeriklerinin genelde beceri eğitimine yönelik etkinlikler içerdikleri görülmektedir. Bu çalışma çerçevesinde gerçekleştirilen psikoeğitim programı ise Sosyal

Bilişsel Kuram temelinde planlanmış olup, alanyazındaki programlardan bu açıdan farklılık göstermektedir. Sosyal Bilişsel Model ile Bilişsel Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapiler aynı yelpaze altında değerlendirilebilir (Murdoch, 2013). Bandura, Bilişsel Davranışçı Kuramı, öğrenmenin gerçekleştiği toplumsal bağlamı da içine alacak şekilde genişletmiştir (Monte, 1995). İlk başlarda Sosyal Öğrenme Kuramı olarak adlandırılan, Sosyal Bilişsel Kuram (SBK) karşılıklı determinizm kavramına dayanmaktadır. Bu ilkeye göre bir bireyin, davranışları, kişi/biliş ve çevresi arasındaki ilişkiyi tanımlar (Santrock, 2015). Sosyal Bilişsel Kuram çerçevesinde model olma, beceri geliştirme, kendi kendine izleme gibi teknikler kullanılmaktadır (Glanz ve Rimer, 2005). Özellikle çevreden model alma, başkalarının değişiminden etkilenecek kendi değişimini planlama, beceri geliştirme ve kendi kendine izleme özelliği problemlerle internet kullanımını davranışlarını azaltmaya yönelik geliştirilen psikoeğitim programında bu modelin seçilmesinin en önemli sebebidir. Sosyal Bilişsel Kuram davranış değiştirme ve bağımlılıkla ilgili çalışmalarda kullanılmasının yanında, bireylerin ve grupların davranışlarını anlama ve değiştirebilmeye ilişkin yöntemleri belirlemede önemli bir kuramdır (Whitehead 2001; Törüner ve Büyükgöncü, 2012). Ayrıca, Türk kültüründe beceri geliştirme açısından en uygun model olduğu ifade edilebilir (Kağıtçıbaşı, 2007). Alkol bağımlılığı, obezite, madde kullanımı, şiddet kullanımının azaltılması gibi konular Sosyal Bilişsel Kuram'ın kullanıldığı bazı alanlara örnektir (Young 2007; Clements, 2008; Törüner ve Büyükgöncü 2012). İlgili alanyazındaki diğer çalışmalarla kıyaslandığında bu çalışma kuramsal temel bakımından problemlerle internet kullanımına yönelik müdahale programları arasında farklı bir yaklaşım kullanması açısından önemli bir çalışmadır.

Yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde bireylere sağlıklı internet kullanımını öğretmek ya da problemlerle internet davranışlarını azaltmaya yönelik birkaç çalışmaya rastlanmıştır (Peker, 2013; Uysal, 2013). Mevcut çalışmayı alanda yapılan çalışmalardan ayıran en önemli farklardan biri de kuramsal temelinin yanında, analiz yöntemidir. Yapılan çalışmalar ön test-son test şeklinde internet kullanımının değişimini ölçmektedir. Ancak, mevcut çalışmada zaman serisinin bir formu olan örtük gelişim modeli kullanılmıştır. Tekrarlı ölçümler vasıtasıyla gelişimin zamana bağlı olarak değişimi ölçülmüştür. Hem ilgili alan yazın için yeni ve farklı bir çalışma olması, hem de sosyal bilimler alanında yapılan çalışmalar için bu modelin katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bireylerin internet teknolojisini sağlıklı ve kontrollü bir şekilde kullanmalarını sağlamaya yönelik yapılacak çalışmalar, alanda çalışan uzmanların bilgi birikimini

artırma açısından da önemlidir. Bu çalışma bireylerin problemlili internet kullanımını önleme, bundan sonra yapılacak çalışmalarda kullanılabilirliği yüksek Sosyal Bilişsel Kuram temelli psikoeğitim modeli geliştirme ve bunun etkisini problemlili internet kullanımı açısından inceleme özelliklerine sahiptir. Dolayısıyla, hem alandaki uzmanların, hem de bu alanla ilgili yeni çalışmalar yapmayı düşünen araştırmacıların çalışmalarında kullanabilecekleri bir psikoeğitim modeli geliştirilmesi açısından çalışma önem arz etmektedir. Ayrıca temel önleme çalışmaları açısından değerlendirildiğinde (Korkut, 2007), önleyici rehberlik açısından önemli bir çalışma olduğu ifade edilebilir.

Sayıtlar

Bu çalışmanın uygulanmasına yönelik sayıtlar aşağıda belirtilmektedir:

1. Katılımcılar, araştırmanın her ölçümünde kendilerine uygulanan ölçme araçlarını samimi ve doğru biçimde cevaplandırmışlardır.
2. Bu araştırma kapsamında tekrarlı ölçümler 21 günde bir gerçekleştirilmiştir. İnternet kullanım düzeyleri 21 günlük sürede anlamlı oranda değişebilecek bir özelliktir.

Sınırlılıklar

Bu çalışmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmektedir:

1. Araştırma, “Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği”, “İnternette Bilişsel Durum Ölçeği”nden ve katılımcıların görüşlerini elde etmek amacıyla oluşturulan soru soru formları ile elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen veriler, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Orta Karadeniz Bölgesinin, orta ölçekli bir ilindeki üniversitenin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında öğrenim gören ikinci sınıf öğrencilerinin verileriyle sınırlıdır.
3. Araştırmanın sonuçları psikoeğitim uygulamasına katılan öğrencilerle sınırlıdır.
4. Psikoeğitim programı 8 oturumla sınırlıdır.

Tanımlar

Bu çalışmada geçen bazı kavramlar aşağıda tanımlanan anlamlarıyla kullanılmıştır.

Problemlİ İnternet Kullanımı: İnternet hakkında obsesif düşünceler, hoşgörü ve dürtü kontrolünde azalma, interneti kullanmayı durdurmada yetersizlik sonucu, bireyin yaşamında bilişsel, psikolojik ve sosyal güçlükler oluşmasıdır (Caplan, 2002; Davis, 2001).

Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programı: İnternetin sağlıklı bir biçimde, sadece ihtiyaçları karşılamak için, birey tarafından planladığı işi veya etkinliği gerçekleştirmek amacıyla belirlenen süre içinde ve amacından sapmadan kullanılmasını amaçlayan eğitim programıdır.

Örtük (Gizil) Gelişim (Büyüme) Modeli: Örtük değişkenlerin ortalamalarının zaman içerisindeki değişimlerine ve hata terimlerinin kovaryans yapılarına ilişkin hipotezlerin de geliştirilmesine olanak sağlayan (Kline, 2005), zamana bağlı olarak verilerin gelişimini belirlemeyi amaçlayan, yarı deneysel sosyal bilimlerde daha fazla kullanılması tercih edilen boylamsal bir araştırma modelidir (Duncan ve Duncan, 2004; Aşkar ve Yurdagül, 2009).

Simgeler ve Kısaltmalar

PIK: Problemlİ İnternet Kullanımı

İBDÖ: İnternette Bilişsel Durumlar Ölçeği

KİKUPP: Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programı

ÖGM: Örtük (Gizil) Gelişim (Büyüme) Modeli

BÖLÜM II

Alanyazın ve Kuramsal Çerçeve

İnternet Tarihçesi ve Kullanımı

İnternet, milyarlarca kullanıcısı olan, milyonlarca bilgisayar ve ağlardan meydana gelen büyük bir evrendir (Greenfield ve Yan, 2006). İnternet ve “world wide web” (www) tarihi aslında ilk olarak 1940lı yıllarda Bush tarafından ele alınmış olan bir makaleye dayandırılabilir (O'Regan, 2012). Bush, birinci dereceden diferansiyel denklemleri çözen mekanik bir bilgisayar geliştirmiştir. Bu icadından sonra Amerikan ordusu ve üniversiteler arasında bağ kurulmasını sağlamıştır. Bu kurmuş olduğu ilk ağ (network) ile hem Amerikan ordusunun güçlenmesini sağlamış hem de üniversiteler tarafından yeni araştırmaların yapılmasını sağlayacak fonların oluşturulması için fırsat sağlamıştır (Çakır, Horzum, ve Ayas, 2013). Ancak, bazı kaynaklar internetin yaygın kullanımında temel unsur olan ve Tim Bernard Lee tarafından geliştirilen (Yedig ve Akman, 2002) “www” uygulamasının Avrupa Nükleer Araştırma Merkezi CERN’de başlatılan bir proje ile ortaya konduğunu belirtmektedir (Rogers, 2010). Hatta “www” uygulamasını ortaya koyan araştırmacı Lee’nin uygulamanın patentini alamaması internetin bedava olmasını sağlamış ve böylelikle, internet kısa sürede yayılmıştır (Yedig ve Akman, 2002).

Amerika ile Sovyet Rusya arasındaki soğuk savaş ve rekabet, internetin icadındaki ve yayılmasındaki en önemli sebeplerden bir diğeridir (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013). Sovyetler Birliği 1957’de ilk uydusu Sputnik’i yörüngeye yerleştirmiş izleyen süreçte, ABD Savunma Bakanlığı 1958 yılında Harvard ve Berkeley Üniversiteleri ile iş birliği yaparak Amerika’ya yapılabilecek nükleer saldırıları önlemek amacıyla İleri Araştırma Projeleri Ajansı’nı (ARPA-Advanced Research Projects Agency) kurmuştur (O'Regan, 2012). ARPA askeri teknolojiler geliştirme konusunda İleri Savunma Araştırma Projeleri Ajansı (DARPA - Defense Advanced Research Projects Agency) yapılanmasının içerisinde yer almış, ancak aralarında iletişim noktasında sürekli kopukluklar meydana gelmiştir. İnternet, bu bilgi akışındaki kopukluğu gidermek için ortaya çıkmıştır. DARPA çalışanları bilgisayarların birbirleriyle iletişim kurmasını sağlamışlardı ve bu teknolojiye ise “ARPANET” adını vermişlerdir. 1968 yılında ARPA projesinin yöneticisi Eberhardt Rechtin, Stanford Araştırma Enstitüsü, UC Santa Barbara, UCLA ve Utah Üniversitesinden meydana gelen, dört bağlantısı olan ve kendisine bağlı bilgisayarların olduğu 563.000 dolar değere sahip bir proje gerçekleştirmiştir (Ryan, 2010). Sırasıyla ilk

bilgisayar ağının 1969 yılında California’da kurulması, ilk bağlantının Los Angeles California Üniversitesi, Stanford Araştırma Enstitüsü, Utah Üniversitesi ve Santa Barbara California Üniversitesi olmak üzere ARPANET’in dört merkezi arasındaki ana bilgisayarlar arasında yapılması (Akbal ve Balık, 2006) ve ilk e-mail (elektronik posta) uygulamasının 1972 yılında gerçekleşmesi gibi dijital gelişmeler yaşanmıştır. Bu gelişmelerin ardından, tüm bilgisayarların aynı sayısal dili konuşmasına ve verilerin sağlıklı bir şekilde iletimini sağlayan TCP/IP adı verilen internet protokolü internet teknolojisinin bir diğer gelişim basamağını oluşturmuştur (Yedig ve Akman, 2002).

1980’li yıllarda ABD ve Rusya arasındaki savaşın türü boyut değiştirmiş, böylece bilgisayar ve internet artık devletlerin savunma amaçlı kullandıkları bir silah olmaktan çıkıp akademik ve ticari kullanıcıların ilgilenmeye başladığı bir alan haline gelmiştir (Bölükbaş, 2003). 1980’li yılların sonunda ise Ulusal Bilim Vakfı (NSF-National Science Foundation) 5 üniversitede bilgisayar merkezleri ve ağlar kurarak internetin temelini oluşturmuştur (İpek, 2001). 1991’de Tim Barnes Lee “World Wide Web” (www) kavramını ortaya çıkarmıştır. “Hypertext olarak adlandırılan ve görselliğin ön planda olduğu www sistemi, insanların karmaşık bilgisayar dilini anlamalarını kolaylaştırmış, araştırma yapma ve bilgiye ulaşmayı sağlamış, www sistemi ile birlikte ticari çevreler de internete yönelmiştir (Aggarwal, 2000). 1990’lı yılların ortalarında internette bulunan site sayısı 10bin civarındayken, sunucu sayısı ise 3 milyona ulaşmış, aynı yıllar içerisinde ilk defa internet radyosu yayınları başlamıştır (Bölükbaş, 2003). İlk internet reklamı 1994 yılında yayınlanmış, 1995 yılında internette kullanılan alan adları ticari bir kazanç haline getirilip, alan adları satılmaya başlanmış, bu şekilde ticari kazançlar getirmeye başlamasıyla birlikte interneti kötü amaçlı kullanan kullanıcılar da aynı yıl ortaya çıkmıştır (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013).

Türkiye’de internet, diğer teknolojilere nazaran daha hızlı yayılmıştır. İnternet ile ilgili çalışmalar 1990’lı yıllarda Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) ve Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu’nun (TÜBİTAK) birlikte gerçekleştirdikleri proje (TR-NET Projesi) ile başlamış olup ilk yurtdışı internet bağlantısı 1992 yılında Hollanda’yla gerçekleştirilmiştir (Taş ve Kestellioglu, 2011). Mevcut proje 1992 yılında sonuçlandırılmış ve ortaya çıkan internet bağlantısı ise TR-NET olarak adlandırılmıştır (Çağiltay, 1997). Türkiye’de iki bilgisayar arasındaki ilk internet bağlantısı ise 1993 yılında gerçekleştirilmiştir (Geray, 2003). İlk bağlantının ardından ODTÜ önderliğinde, internet diğer üniversitelerde de yaygınlaşmaya başlamıştır. Ancak o yıllarda internet

bağlantısı olsa da Türkçe içerik mevcut değildir. Dolayısıyla, özel kuruluşların internet servisi oluşturmaları ile internet daha çok yaygınlaşmıştır (Kaya, 2005). İnternette oluşturulan ilk Türkçe içerik Aktüel dergisidir. Boğaziçi Üniversitesi sunucu, bilgisayarları ve internet ağı vasıtasıyla, Boğaziçi Üniversitesi öğrencileri tarafından 1995 yılında yayınlanmış ve 1997 yılında Türkiye'nin birçok büyük medya grubu internetteki yerini almıştır (Basım, 2002). Türkiye'de internetin gelişimi ve yaygınlaşması, üniversitelerden başlayıp, basın-yayın alanıyla devam etmiştir.

Güncel kullanım oranı ile ilgili IWS (İnternet Dünya İstatistikleri) 2015 verilerine göre, dünya nüfusunun %50.1'inin, Avrupa'nın %73.9'unun ve Türkiye'nin %59.6'sının internet kullandığı bilinmektedir. IWS 2015 verilerine göre dünyada internet kullanan kişi sayısı 3.675.824.813'tür. Kullanıcılardan 614.979.903'ü Avrupa'da bulunmaktadır. Aynı verilerde Türkiye'deki kullanıcı sayısı ise 46.282.850 şeklindedir (IWS, 2015). Türkiye'nin internet kullanıcı oranı yıllara göre incelendiğinde IWS verilerine göre 2000 yılında %2.9, 2004 yılında %7.5, 2006 yılında %13.9, 2010 yılında %45 ve 2015 yılında %59.6'dır. Bu sayı ve oranlara göre internet kullanım oranının hızlı bir şekilde günden güne artmakta olduğu görülmektedir.

İnternet, ilk başlarda devletlerin savunma sistemlerini güçlendirmek amacıyla kullanılırken, daha sonra akademik ve ticari amaçlı kullanılmaya başlanmıştır ve günümüzde birçok farklı alanda kullanılmaya devam etmektedir (Canan, 2010). İletişim kolaylığı sağlama ve bilgiye kısa sürede ulaşma bunların başında gelmektedir. İnternetin ilk kurulduğu yıllarda bu kadar kısa sürede etkili ve yaygın bir iletişim ve bilgi paylaşım aracı olarak kullanılacağı öngörülmezken, günümüzde en etkili bilgi paylaşım ve iletişim araçlarından biri haline gelmiştir (Akınoğlu, 2002). İnternet artık etkileşimlerin kaydedildiği, gözlemlendiği, bireylerin kendi benliklerini yansıttıkları yeni bir dünya haline gelmiştir (Pinnelli, 2002). İnternetin ortaya çıktığı tarihten günümüze kadar olan gelişimi, yaşamın her alanını ve insan iletişiminin neredeyse tüm boyutlarını kapsadığını göstermektedir.

İnternetin, insanların bilgiye daha kısa sürede ulaşmalarını sağlama ve bu bilgileri depolayarak görevlerini maksimum düzeyde başarmalarına yardım etme gibi insan hayatına pek çok olumlu katkısı söz konusudur (Anderson, 2001). Ayrıca, internet insanların sahip oldukları bilgileri paylaşma ihtiyaçlarını giderebilecekleri çoklu kullanıcıların sanal olarak bir araya geldikleri bir mecradır (Yücel, 2009). Hatta

evlerinden çıkmadan bankacılık işlemleri, kamusal alandaki birçok bürokratik işlemler ve alışveriş de yapabilmektedirler (Ceyhan ve ark., 2007). İnternet vasıtasıyla bireyler dünyanın diğer ucunda yaşanan bir olaydan haberdar olabildikleri gibi, komşularının başına gelen en küçük olayı bile öğrenme imkânına sahip olabilmekte, eğlenceli zaman geçirmekte ve yakınlarıyla sohbet edebilmektedirler.

Yeni iletişim teknolojileri üç özelliğe sahiptir: Etkileşim (iletişimde mutlaka olması gereken özellik), kitlesizleştirme (büyük kullanıcı grubu içinde her bireyle özel mesaj alışverişinin yapılabilmesini sağlamaya elverişli olma) ve eşzamansız olabilme (istediği anda, istediği kişiye mesaj gönderme ve alma) (Rogers, 2010). Bu yeni teknolojilerin tüm özelliklerine sahip olan internet, içerik ve uygulamada ayrımcılık yapmayan, yaratıcılık barındırma özelliği ile pek çok engeli aşabilecek nitelikler sunmaktadır. Artık internet ve medya kavramı birleşmiştir (Kır, 2008).

İnternet teknolojisi haberleşme, iletişim kavramına yepyeni bir boyut kazandırmanın yanında, insanların artık vazgeçmekte zorlandığı, düşüncelerini, duygularını, değer yargılarını ve iletişim kalıplarını derinden etkileyen ikinci bir yaşam alanı olarak görülmektedir (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013). Vazgeçmeyi zorlaştıran unsurlar arasında, internetin çok hızlı olması, bireylerin kendileriyle benzer ilgilere sahip insanlarla bir araya gelmelerini kolaylaştırması, kullanıcıların uygulama (application) indirerek iş ve işlemlerin daha kolay ve hızlı gerçekleştirilmesi bulunmaktadır. Bu işlevler günlük hayatta internetin daha da yaygınlaşmasını sağlamaktadır. İnternet, uygun kullanıldığında insanların yaşam kalitelerini artırmakta ve kişisel ihtiyaçlarını en uygun şekilde gidermelerine yardımcı olabilmektedir (Amichai-Hamburger ve Furnham, 2007). İnternetin yayılması ve gündelik hayatta daha çok kullanılmasını sağlayan unsurları Balkaya-Çetin (2014) internetin özellikleri ve kullanıcıların özellikleri başlıkları altında ele almıştır.

İnternetin Özelliklerinin İnternet Kullanımının Yaygınlaşmasına Katkısı

İnternetin gizlilik imkânı vermesi, iletişimde fiziksel görünüşün etkisini azaltması, kendine benzeyen kişileri bulma imkânı sağlaması (Joinson, McKenna, Postmes ve Reips, 2007) hem onun bireyler tarafından daha çok kullanılmasını sağlar, hem de gündelik hayatlarının bir parçası haline getirmelerine sebep olur. İnternetin sağladığı imkânlar Joinson ve ark. (2007) tarafından sınıflanmış ve Balkaya-Çetin (2004) tarafından da genişletilmiştir. Bunlar:

a. Geniş ölçüde gizlilik: İnternette verilen bilgilerin gerçek olup olmadığının teyit edilmesi oldukça güçtür ve bu nedenle bireyler iletişimde ve etkileşimde interneti tercih ederler. İnternette bireyler istedikleri takma adı alabilirler ya da sahte isimler kullanabilirler. Bireyler internette kimliklerinin gizli kalacağını bilerek, sohbet odaları, haber grupları vb. sitelerde görüşlerini rahat bir şekilde sunabilme imkânına sahip olurlar (Peris, Gimeno, Pinazo, Ortet, Carrero, Sanchiz ve Ibáñez, 2002). Sosyal medya araçlarının ortaya çıkmasından sonra ise insanlar isterlerse kimlikleri açık olarak, isterlerse sahte hesaplar alarak görüşlerini paylaşabilmektedirler. Ayrıca bu siteler bireylerin görüşlerinin insanlar tarafından beğenilip beğenilmemesi noktasında da geri bildirim verme imkânına sahiptir.

Bu durum hem olumlu hem de olumsuz olarak değerlendirilebilir. Gizlilik, bireyin kişisel özelliklerinin açık edilmemesi, kişiyi sorumluluktan uzaklaştırması ve iletişimi kolaylaştırması gibi özellikler açısından problemlili internet kullanımını artıran bir özellik olarak düşünülebilir (Griffiths, 2003). Dolayısıyla bu açıdan gizlilik olumsuz bir durum olarak değerlendirilebilir. Ancak bunun yanında gizlilik, bireyin kişiliğini internet üzerinde olduğu gibi yansımasına sebep olabilir, toplumsal kurallar tarafından bastırılan kişiliğinin gizli kalmış yönlerini keşfetmesini sağlayabilir (Turkle, 1995). Birey gerçek hayatta yaşlıyken internette genç, gerçek hayatta kadınsa, internette erkek olabilir (Balkaya-Çetin, 2014). Bu durum bir yandan bireylerin daha otantik olmalarını sağlayabilirken öte yandan kimlik ve kendini kabul gibi alanlarda olumsuz etki yaratabilir.

İnternet gerçek hayatla kıyaslandığında özgür bir alan gibi düşünülebilir. Birey gerçek hayatta kendi kimliğiyle yaptığı davranışın ya da söylediği bir sözün karşılığını görebilirken, internet ortamında hesabını kapatabilir ve yeni bir hesapla hayatına devam edebilir. Dolayısıyla internetteki iletişim ve etkileşim ortamları gerçek hayata tercih edilebilir (Balkaya-Çetin, 2014). Bireye gizlilik imkânı vermesi ve bir çeşit koruma sağlaması internetin yaygın biçimde kullanılma nedenlerinden biridir.

b. Fiziksel görünüşün öneminin azalması: İnternet, ilk çıktığında kamera sistemleri bu kadar gelişmiş değildi. Dolayısıyla bundan 10 yıl öncesinde normal bir kullanıcı için hem internet hızı hem de internet alt yapısı görüntülü konuşma sohbet vb. iletişim için çok yeterli değildi. Metin tabanlı internet kullanılıyordu ve bireylerin fiziksel özellikleri, verdikleri bilgilerden ya da profillerinde paylaştıkları fotoğraflardan öğrenilebiliyordu. İnternetin böyle bir özelliğe sahip olması ise yüz yüze iletişimde kendilerini çekici bulmayan, fiziksel özellikleri nedeniyle dışlanan bireylerin kullanımı

tercih etme olasılıklarını artırıyordu (Joinson ve ark., 2007). İnternette sadece yazılı iletişimde fiziksel görünüm ön planda olamayacağından, bireyler fiziksel görünüşlerinden ziyade fikirleri vasıtasıyla değerlendirilirler (Balkaya-Çetin, 2014). Dolayısıyla bireyler kendilerini çekici olarak görmeseler bile internetin sağlamış olduğu gizlilik sayesinde bu durumun getirmiş olduğu olumsuz algıdan soyutlanarak etkileşimde bulunabilmektedirler.

Bireyler gerçek hayatta bir mağazaya girip bir kıyafet denediklerinde eğer sosyal becerilerde yetersizlerse beğenmemelerine rağmen ya da almak zorunda hissettiklerinden dolayı alabilmektedirler. Ancak internet vasıtasıyla yapılan alışveriş bu tip sorunları ortadan kaldıracaktır. Tüketici istediği kadar bilgi isteyebilir ve istediği kadar zaman isteyebilir. Buna ek olarak istediği kadar ürünü utanmadan inceleyebilir (Hamburger ve Fox, 2000). Bu durumun sadece sosyal becerilerde yetersizlikle açıklanması düşünülemez. Bazı bireyler kendilerini çekici, seksi ya da yeterince zayıf görmedikleri için de girdikleri bir mağazada kıyafet denemek ya da satış sorumlusundan kıyafet istemekte çekinebilirler. Ancak, fiziksel görünümünden dolayı sorun yaşayan bireyler, internet aracılığıyla kolayca istedikleri ürünleri alabilmektedir.

c. Geniş ölçüde kontrol: Sosyal ilişkilerde engeller yaşayan, utangaç olan ya da sosyal ilişkilerde asgari düzeyde gerekli olan sosyal becerilere sahip olmayan bireyler sıradan bir iletişim deneyiminde kontrol kaygısı hatta korku duygusu yaşayabilirler (Joinson ve ark., 2007). Bu bireyler muhtemelen internet vasıtasıyla kurdukları iletişimlerde daha fazla kontrole sahip olabildiklerini hissederken, internet ortamında karşı karşıya gelen bireyler, iletişimin sınırlarını daha rahat belirleyebildikleri için ne yazacaklarına ve ne zaman yazacaklarına da yine kendileri karar verebilmeleridir. Dolayısıyla mesajı yazan, göndermeden önce yazdıklarını gözden geçirme ve yazdığından memnun kalmadığında değiştirme, silme ya da yeniden yazıp gönderme fırsatına sahiptir.

Ayrıca internet, sosyal beceri engelleri yüzünden dışlanan bireylerin bankacılık, fatura ödeme, alışveriş gibi iş ve işlemlerini internet üzerinden giderebilmeleri açısından önemlidir (Tyler, 2002). Dolayısıyla internette iletişim kurmak gerçek yaşamda iletişim kurmaktan daha rahat ve kolay gelebilir. Bu duruma ek olarak, gençler arkadaşlık ilişkilerini geliştirip devam ettirirken, internet tabanlı iletişimin kontrol edilebilirliğini kullanmayı tercih etmektedirler (Peter ve Valkenburg, 2006). İnternetin hem sosyalleşmek isteyen kullanıcılara hem de gerçek sosyal ortam yerine sanal tercih eden kullanıcılara hitap ettiği ifade edilebilir.

d. Kendisine benzeyenleri bulmak: Çeşitli ilgileri olan milyonlarca insan her gün internete erişim sağlamaktadır. İnternetin sağlamış olduğu farklı ilgi ve hizmetlerin detaylarına erişme kolaylığı, aynı ilgi ve düşünceye sahip kişilerin aynı sitelere girmelerini ve tanışmalarını kolaylaştırmaktadır (Bakardjieva ve Smith, 2001; Mitra, 2001). Bu şekilde tanışan ve birbirlerini tanıyan kişiler, gerçek yaşamda da bir araya gelip etkinlikler düzenleyebilir ve birbirlerinin tecrübelerinden faydalanabilirler (Boyd, 2007; Balkaya-Çetin, 2014). Bu çerçeveden ele alındığında, bireylerin kendi değer yargılarına yakın, benzer tutum ve düşünceden kişilerle tanışmaları ya da bir araya gelmelerini kolaylaştırmasının, internetin kullanımını yaygınlaştıran unsurlardan biri olduğu görülmektedir.

e. Diğer iletişim kanallarının eksikliklerini giderme: Bilgisayar ve internet tabanlı iletişimin bireylerin günlük yaşamına en önemli katkısı da yüz yüze, telefonla ve mektupla iletişimin eksik yanlarını gidermesidir (Balkaya-Çetin, 2014). İnternet vasıtasıyla iletişim kurmak tamamen temiz ve düzenli giyinmeyi gerektirmezken, yüz yüze iletişimde mutlaka düzenli, dışarı çıkmaya uygun bir kıyafet giymek gereklidir; internette yüz yüze iletişimde bulunurken evden çıkmak şart değilken, arkadaşlarla iletişimde bulunurken dışarı çıkıp bir yerlere gitmek gerekebilir (Jacobson, 1999). Ayrıca, uzak mesafedeki biriyle telefonla konuşmak masraflıdır ve gönderilen mektup en erken birkaç gün içinde gidebilirken, internetle iletişimde anlık bilgi alışverişi sağlanabilir (Balkaya-Çetin, 2014). İnternet tabanlı iletişimin tercih edilmesi ve yaygınlaşmasının bir diğer nedeni de geçici olmamasıdır. Söz uçar yazı kalır; yazılan kelimenin kendisi geçici olmayabilirken, ifade edilen tüm konuşmalar ise geçicidir (Feenberg, 1989; Frehner, 2008). İnternet diğer tüm iletişim araçlarında olan özellikleri kendi bünyesinde toplayarak bir araya getirmekte, bireylerin kullanımına neredeyse ücretsiz sunmakta ve bu durum internetin günden güne daha çok kullanılmasına etki etmektedir.

f. Oluşturma ve katılma fırsatı sunma: İnternet, katılımcılarına eşzamanlı ya da eşzamansız olarak iletişim kurma imkânı sunmaktadır. Eskiden sadece, kişisel e-postaları aracılığıyla ya da kişisel olmayan mesajlaşma ile ve genelde sohbet (chat) odaları aracılığıyla diğer insanlarla iletişim kurulmaktaydı. Ancak günümüzde internet, sosyal medya araçları olarak adlandırılan ve kullanıcıların kendi profillerini oluşturup, resim video ve yazılı içerik paylaştıkları bir iletişim ve etkileşim ortamı haline gelmiştir (Lampe, Ellison ve Steinfield, 2006; Green, 2010). Böylece internet kullanıcıları sadece pasif, birbirleriyle iletişim kurmaya çalışan bireylerden çok, içerik yaratan ve bu içerikleri

birbirleriyle paylaşan ve gerçek manada sosyalleşen etkileşimli kullanıcılar haline gelmişlerdir (Balkaya-Çetin, 2014). Bireyler artık sadece kendilerine sunulan içeriğin pasif alıcısı konumundan çıkıp içerik yaratıcısı hatta bu sayede popüler olabilmektedirler. Dolayısıyla bu durum da internetin daha yaygın kullanılmasında bir etkidir.

g. Bir gruba ait olduğunu hissettirme ve bir grup kimliği sağlama: Sosyal medya araçları ve akıllı telefon uygulamaları internet kullanıcılarına grup kimliği kazandırarak bir topluluğun parçası olduğunu hissettirebilir. İnternetin metin tabanlı olan yazışma sayfaları ve insanların bir şeyler paylaştıkları forum siteleri bireylerin aidiyet ihtiyaçlarını karşılarken, birbirlerine karşılıklı destek olup kısa sürede arkadaş olmalarını sağlayabilmektedir (Primo, Pereira ve Freitas, 2000). Gizlilik, fiziksel görünüm gibi özellikleri de düşünüldüğünde bireylerin iletişim için interneti tercih etmeleri sonucu bir gruba dahil olmaları da daha kolay olabilmektedir ve bu yaşantıyı gerçek yaşama göre daha kolay deneyimleyebilmektedirler (Balkaya-Çetin, 2014). İnternetin olumlu yönlerinin yanında, bireyler üzerinde yarattığı olumsuz durumlar da olabilir. Bu bireyler, gruplara üyeliklerinden kaynaklı olarak iki psikolojik etkiye maruz kalabilirler (Frable, 1993):

1. Grup kimliklerini gizleyebilirler, ancak diğerlerinin de kimliklerini tespit etmede güçlük çekecekleri için bu durum yalnızlık duygularını arttırabilir.

2. Gerçek yaşamda ya da internette bireyler kimin hangi gruba ait olduğunu bilemediğinden, bu gruplar ve üyeleri hakkında olumsuz ön yargılarını ifade edebilirler ve bu durum gruplara gizli katılım gösteren bireylerin benlik saygılarına zarar verebilir.

İnternet, bireyi yüz yüze etkileşimlerde taktığı normatif kişilik maskesinden kurtarır ve kendini keşfetmesine, böylece kişiliğinin farklı yönlerini deneyimlemesine yardımcı olur (Turkle, 1995). Gerçek benlik olarak adlandırılan, bireyin kişiliğinin en derin seviyesine ulaşmasını sağlayabilir (McKenna ve Bargh 2000). Bu nedenle internetin olumsuz taraflarına odaklanıldığında, olumlu katkılarından mahrum kalınabilir.

İnternetin bu kadar yaygınlaşmasının önemli nedenlerinden biri; kolay erişilebilir olmasıdır (Anderson, 2001; Griffiths, 2003). Bundan on yıl öncesinde internet hem pahalı bir araçtı hem de bağlantı hızı bu kadar gelişmiş değildi. Ancak, teknolojinin gelişmesi, internetin daha ucuz bir hale gelmesi, hız sorununun çözülmesi ve mobil internet kavramının günlük hayatın bir parçası olmasıyla, internet kolay erişilebilir bir araç haline gelmiş oldu. Bunun ardından bireyler oyun oynama, yeni bir arkadaş bulma ve cinsel

içerikli sitelerde vakit geçirme gibi işleri de internette gerçekleştirmeye başladılar. Ayrıca, alışveriş yapma, bankacılık işlemleri ve bürokratik işlemlerin birçoğunun internet aracılığıyla gerçekleştirilebilmesine imkânı sağlandı. Tüm bunlar, interneti yaygınlaştırmanın yanı sıra günlük hayatın vazgeçilmezleri arasına girmesine neden oldu ve internetin yaşamın hangi alanlarının vazgeçilmezleri arasına gireceği konusunda sınırlayıcı zorlayıcı tahminler yapmak gereği doğdu.

İnternet Kullanımının Artmasında Kullanıcıların Özelliklerinin Rolü:

İnternet kullanımının yaygınlaşmasında internetin işlevsel özelliklerinin yanı sıra kullananların belli başlı özellikleri de etkili olmaktadır. Çekingem ve içe kapanık olan bir birey, internet ortamında ilişki kurmayı ve sohbet etmeyi seçiyor olabilir (Altın, 2006; Doruk, 2007, Joinson ve ark., 2007). İnsanlar internet üzerindeki reddedilmeyle daha rahat başa çıkabilirler, çünkü internetteki sosyal çevre bir oyun gibi ya da sanal gerçeklik gibidir ve olumsuz yaşantılar daha kolay bastırılabilir ve yaşamla arasındaki bağlantı daha zayıf olarak değerlendirilir (Suler, 2004). Bu durum kullanıcıların özgüven ve benlik saygılarını geliştirmelerine yardımcı olur. Bunun yanında, beğenilme ya da kabul görme gibi bir sorunu olmayan, sosyal becerileri yüksek ya da sosyal kaygı düzeyleri düşük bireyler de sanal iletişimi tercih edebilmekte, diğer insanlarla etkileşime girmekte, ancak bunu yaşamlarının önemli bir parçası haline getirmemektedirler (Peris ve ark., 2002). Bu çerçevede bireylerin internet kullanımına yönelik olarak kişilik teorilerinin nasıl açıklama yaptığının incelenmesi önemlidir.

İnternet Kullanımının Kişilik Kuramcıları Açısından Değerlendirilmesi

İnsanın davranışları ve psikolojik yapısı birçok psikolog tarafından açıklanmaya çalışılmıştır. Bu çerçevede internet kullanımının yaygınlaşmasında bireyin kişilik özelliklerinin nasıl bir etkisi olduğu kişilik kuramları çerçevesinde ele alınmıştır.

İnternet Kullanımına Yönelik Freudian Bakış Açısı

Freud, tüm insan davranışlarının, fiziksel ihtiyaçların nörolojik temsilcileri olan içgüdüler tarafından motive edildiğini savunmuştur. Bireylerin kendi kimliklerini açıklamadan, diledikleri gibi davranabildikleri korunaklı bir bölge olan internet, toplum baskısının en aza indiği bir alandır. Böylece kişiliğin yapısal bölümleri olan id ve süpereo arasında bir çatışma yaşanmadan serbestçe davranılabildiği düşünülebilir. Dolayısıyla insanların internet ortamında engellemelere maruz kalmaksızın kişiliklerinin

en bastırılmış yönü olan dürtüleri bir ahlak süzgecinden geçirmeden keşfetmeleri ve ifade etmeleri olasıdır.

İnternet ortamı, libidoya kendini ifade edebileceği özgür ilişkiler, aktarım ve yansıtma ortamları sunmaktadır (Fenichel, 2004). Çoklu kullanıcıların bir arada olduğu internet ortamında, kullanıcılar yazılı mesajlaşma yoluyla başkalarıyla etkileşim kurarak, kendi sosyal etkileşim rollerini oluştururlar (Turkle, 1995). Turkle (1995) bireylerin sıkça oynadıkları internet karakterinin kişiliğine büründüklerini ortaya koymuştur. Bu bulgu, bir insanın uzun bir süre bir karakteri canlandırdığında, o karakterin duygularını deneyimlemeye başlaması ve giderek o karakterle tanımlanmaya başlamasıyla tutarlıdır (Fine, 2002). Ancak, bu her ne kadar tutarlı bir bilgi olsa da kişiliğin gerçekten kendini özgürce ifade edebilmesine olanak veren bir ortam olup olmadığı noktasında kesin bir bulgu da değildir. Bir birey, bir foruma ya da yeni bir sosyal medya grubuna dahil olduğunda, oraya adapte olmak adına o grubun normlarını öğrenmeye çalışacaktır (Amichai-Hamburger, 2005). Çünkü o kuralları tam manasıyla öğrenmezse ve bu kurallara aykırı davranırsa o gruptan atılma olasılığı yüksektir. Dolayısıyla internet ortamında bireyler tarafından seçilen kimlikler her ne kadar bireylerin kişilikleri hakkında ipuçları verse de bilinçdışı bir arzunun (id) değil, bilinçli bir isteğin (ego) ifadesi olabilir. İnternet aslında bireylerin zaten farkında oldukları arzu ve istekleri ifade edebildikleri bir ortam olarak değerlendirilebilir (Kuo, 2004). Dolayısıyla internet ego tarafından id'in isteklerinin gerçekleştirilebileceği bir mecra olarak görülmektedir.

İnternet, çelişkileri ele alma kapasitesiyle egonun gücünü ortaya koyar. Egonun bu gücü, Freud'dan ziyade Post-Freudcu kuramlara daha yakındır. Geleneksel anlayışla ego, kimliğin toplumsal olarak kabul edilebilir bir şekilde ifade edilmesine izin verme görevinin yanında, bu durumu deneyimlemek ve ustalaşmak için uyarıcı durumlar da meydana getirir (Klein, 1961). Dolayısıyla internet ortamında gerileme davranışı olarak karşımıza çıkan davranış, ego tarafından gerileme savunma mekanizmasında kullanılan davranışla aynı yapı olabilir. İnsanlar internet ortamında kendi fantezilerini gerçekleştirebilirler fakat, istedikleri zaman da bunu terk edebilirler (Shek, Sun ve Yu, 2013). İnternet, bireylerin ilkel benlikleri tarafından ifade edilmesi istenen davranışların rahatça giderilebileceği bir alanken, aynı zamanda bu davranışları karşılayıp karşılamama özgürlüğünü de bireyin benlik ve üst benliğine sunan bir araçtır.

İnternet Kullanımına Jungian Bakış Açısı

Jung, Freud'un bazı görüşlerini değiştirerek ve çıkararak meydana getirdiği kuramında, insan kişiliğinin belli karşıtlıklardan meydana geldiğini ifade etmektedir. Karşıtlıklar, doğu toplumlarında çok fazla görülmektedir ki buna bir örnek olarak her şey karşıtıyla birlikte vardır felsefesine sahip olan Taoist sembol Yin ve Yang verilebilir (Downes, 2011). Jung'a göre karşıtlıklar psikolojik enerjiyi meydana getiren bir gerilim üretmektedir (Jung, 2014). Jung'un tamamlayıcı karşıtlık imgelerinden en spesifik olanı dışa dönüklük ve içe dönüklük yönelimleridir (Jung, 2014). Dışa dönük bir birey birliktelik, heyecan arayan, risk alan samimi bir kişiyken; içe dönük biri ise geniş çaplı sosyal etkinliklerden hoşlanmayan ve kendi kendine kalmaktan hoşlanan, sessiz yansıtıcı bir kişidir. İçe dönükler heyecan aramazlar ve mesafeli yaklaşırlar. Jung'a göre bu yapılardan her ikisi de kişilik yapısı içinde yer almaktadır, ancak biri daha baskınken diğeri ortaya çıkmamış ve gelişmemiş olabilir (Jung, 2014). Yani bir birey içe dönük diye dışa dönük özellikler gösteremez ya da dışa dönük diye içe dönük özelliklerden mahrum olduğu söylenemez.

Dışa dönüklüğün ve içe dönüklüğün bir aradalığı, özellikle internet kullanımıyla yakından ilgilidir. Çünkü internetin sağladığı imkânlar, içe dönüklerin çevrimdışı bir ilişkiden daha fazla özgürlük hissederek kendilerini ifade edebilme deneyimi yaşamalarını sağlayabilir. Bu hipotez yapılan bir çalışmayla kadınlar üzerinde ispatlanmıştır (Hamburger ve Ben-Artzi, 2000). Erkekler için dışadönüklük ile boş zamanı değerlendirmek amacıyla internet üzerinden eğlence hizmetlerinin kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken, nevrotiklik ile internet üzerinden bilgi hizmetlerinin kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır; kadınlar için dışadönüklük ile internet üzerinden sosyal hizmetlerin kullanımı arasında negatif yönde ilişki varken, nevrotiklik ile sosyal hizmet arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Hamburger ve Ben-Artzi, 2000).

Yapılan başka bir çalışmada içe dönük özellikleri baskın olan insanların internet üzerinden gönderdikleri mesajları dışa dönük ses tonuyla gönderdikleri bulunmuştur (Maldonado ve ark., 2001). Mesajların içeriği incelendiğinde ise dışa dönük özellikleri baskın olanların mesajlarından daha fazla bilgi içermektedir. Güvenli ortam nedeniyle, çevrimiçi ilişkilerde dışa dönük yollarla kendilerini ifade ederler (Amichai-Hamburger ve ark., 2002). Dolayısıyla, içe dönüklerin internette alışlagelmiş davranış kalıplarının dışında davranışta buldukları söylenebilir. Bu durum her ne kadar beklenen davranış

örüntülerinin dışında gibi görünse de Jung'un ifade ettiği karşıtlıklar ilkesine uygun düşmektedir. İnsanlar aslında gerçek hayatta içe dönük olsa da internet ortamında tamamen dışa dönük davranabilirler (Amichai-Hamburger, 2005). Böylece internet, bireylerin kişiliklerinin az gelişmiş yönlerini ifade etmelerine izin vererek daha bütünleşmiş bir kişilik örüntüsü oluşturmalarına yardımcı olabilir.

Erikson ve Kuramının İnternet Kullanımına Bakış Açısı

Erikson da tıpkı Jung gibi kuramını Freud'un fikirlerinde değişiklikler yaparak oluşturmuş olup, onun takipçilerinden biridir. Erikson (1968) da çocukluğun ilk yıllarına vurgu yapar ancak, libidinal enerjiye odaklanmanın yanı sıra, ego süreçlerine ve rasyonel düşünmeye odaklanmıştır ve toplumsal ve kültürel etkilere daha fazla önem vermiştir. Erikson'a göre kişiliğimiz ilk bebeklik döneminden itibaren başlar ve yaşamımız boyunca gelişmeye devam eder. Erikson bir bireyin yetişkinlikteki aşık olma ve aşkı gösterme yeteneğinin, partnerine kendi kimliğini yansıtabilme yeteneğiyle ilgili olduğu kanaatindedir. Bunu gerçekleştirmek için ise kişinin ergenlik döneminde tutarlı bir kimlik duygusuna ihtiyacı vardır. Kimlik duygusu geliştirmede başarısız olanlar ise çoğunlukla sosyal çevreleri tarafından dışlanabilirler (Erikson, 1968). Erikson'a göre çevrimdışı sosyal ortamın en önemli kazanımı kimlik kazanmadır.

Bu çerçevede internetin tutarlı bir kimlik oluşturmaya yardımcı olup olamayacağı değerlendirilmelidir. Erikson, ergenlik döneminin başlıca meydan okumasının "Ben kimim?" sorusuna cevap arama olduğunu ifade etmektedir. İnternetin sağlamış olduğu güvenli ortam, gençlerin bu soruya uygun bir cevap bulmalarına yardımcı olabilir. Erikson'a (1968) göre oynanan bir oyun, bir tecrübenin formüle edildiği bir araç olabilir. Turkle (1995), internette kimlik oyunlarına katılma durumlarının tıpkı bir psikodrama deneyimine katılmaya benzediğini ifade etmektedir. Bireyler, gelişim dönemleri boyunca tutarlı bir kimlik oluşturana kadar farklı kimliklerde deneyler yaparlar. İnternetteki kimlik oyunları bireyin psikolojik olgunluk kazanmasında önemli bir faktördür (Turkle, 1995; Joinson ve ark., 2007). Dolayısıyla bireylerin tıpkı çevrimdışı sosyal ortamda olduğu gibi çevrimiçi sosyal ortamda da kimlik kazanımı denemeleri yapabilmesine yardımcı olması açısından internet önemli bir araçtır.

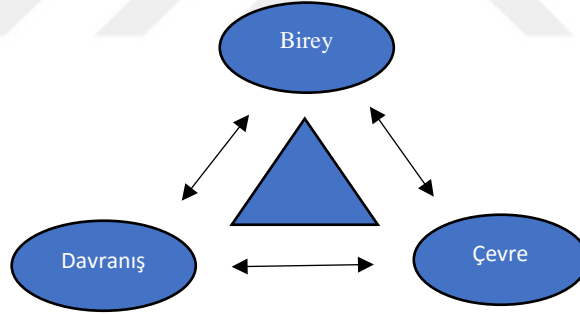
Bandura ve Kuramının İnternet Kullanımına Bakış Açısı

Davranışçı kuram, kişiliğin anlaşılmasının, bireylerin davranışlarında çevrenin etkisine bağlı olduğunu savunur (Burger, 2006). Bandura (1977) bu durumun bireyin davranışlarını açıklamak için çok basit bir yaklaşım olduğuna inanır. Kişiliğin çevre,

davranış ve bireyin psikolojik süreçleri arasındaki etkileşimin sonucu oluştuğu anlamına gelen karşılıklı nedensellik kavramını geliştirmiştir. Kuram bilişsel değişkenlerin önemine yaptığı vurgu nedeniyle bilişsel hareketin lideri olarak görülmeye başlanmış (Joinson ve ark., 2007; Murdock, 2013), başlangıç yıllarında Sosyal Öğrenme Kuramı olarak isimlendirilirken, sonraki yıllarda, bu bilişsel vurgu nedeniyle Sosyal Bilişsel Model olarak anılmaya başlanmıştır. Sosyal bilişsel modele göre, internet ortamında “sanal çevre” ile etkileşim, internet kullanım davranışını sürekli etkileyerek gelecekteki internet kullanım davranışında bir değişim meydana getirir. Buradan hareketle, sosyal bilişsel model internet kullanım davranışı, tatmin arama ve zevk alma davranışları arasındaki ilişkiyi anlatmada uygun bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir.

Sosyal bilişsel model, başkalarının davranışlarını gözlemleyerek kendi davranışlarını şekillendirmeyi temel alan bir öğrenme süreci öngörür (Erdamar-Koç, 2013; Aydın 2014; Korkmaz 2017). İnsan davranışı bilişsel, davranışsal ve çevresel faktörler arasındaki etkileşimden etkilenmektedir ve buna göre davranışlar yeniden düzenlenmektedir, bu duruma “karşılıklı nedensellik” adı verilmektedir (Bandura, 1986).

Şekil 2.1 Sosyal Bilişsel Teori-Karşılıklı Nedensellik Üçgeni



Bu modelin temelinde model alma yoluyla öğrenme vardır. Birey, model alırken başkalarını gözlemler ve uygun davranışlar için yol gösterici olan model alınan davranışların sembolik örneklerini kazanır (Erdamar-Koç 2013; Korkmaz, 2017). Model almaya dayalı öğrenme dört aşamalı bir sürece göre olmaktadır:

- Dikkat
- Hatırda Tutma
- Uygulama ya da davranışı meydana getirme
- Güdülenme/Motivasyon

Sosyal Bilişsel Model'e göre bireyin bir davranışı öğrenme ve düzenlemesinde belli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler öz-yeterlilik, hedefler, beklenen sonuçlar, sosyokültürel faktörler, kolaylaştırıcı faktörler ve engeller olarak ifade edilebilir. Bireylerin öz yeterlilikleri, davranışlarını doğrudan etkileyebileceği gibi, beklenen sonuçlar ve sosyokültürel faktörlerin aracı rolüyle de davranış düzenlenebilir (Bandura, 2004). Yani bireyin bir davranışı öğrenmesi ve devam ettirmesinde hem kendisinin hem çevresinin rolü vardır.

Sosyal Bilişsel Model'de, model olma, beceri geliştirme, kendi kendini izleme gibi teknikler kullanılmaktadır (Bandura, 2004). Bu çerçeveden incelendiğinde hem grupların davranışlarını, hem de bireylerin davranışlarını değiştirmede kullanılacak yöntem ve teknikleri belirlemede etkili ve verimli bir teoridir (Whitehead 2001; Törüner ve Büyükgönenç 2011). İlgili alanyazında, obezite, alkol bağımlılığı, sigara kullanımı gibi sorunlarda davranış değişikliğinde etkisi ispatlanmış bir kuramdır (Young 2007; Bahar 2010; Törüner ve Büyükgönenç 2011). Teknikleri itibariyle birbirinden bağımsız birçok farklı soruna çözüm bulmada etkili bir model olduğu ifade edilebilir.

Şiddet ve saldırganlığın ifade edilme biçimi de internet teknolojisiyle birlikte değişime uğrayan psikolojik faktörlerden biridir. Malamuth ve ark. (2005) internet ortamında, diğer iletişim araçlarında sergilenmeyen şiddet davranışlarının sergilendiğini ifade etmektedirler. Malamuth ve arkadaşları (2005), internet üzerindeki saldırgan davranışların, saldırgan davranışların nedenlerine (motive edici, engelleyici ve fırsat sağlayıcı gibi) odaklanan Sosyal Bilişsel Model (Bandura, 1977) ile açıklanabileceğini savunmaktadır. İnternetin motivasyonel özelliği; sürekli açık olması ve bu nedenle internette vakit geçiren milyonlarca insana, istenilen zamanda şiddet içerikli mesaj oluşturabilme gerçeğine dayanır. Ayrıca, internette vakit geçiren birey, etkileşimli bir ortamda herhangi bir kısıtlamaya maruz kalmadan istediğini yapabilir. İnternetin engelleyici olmayan özelliği, saldırganlığın devamına olumlu etki etmektedir. Çünkü, internet kontrolsüzdür ve birçok katılımcı gizli kalır, dolayısıyla kullanıcılar yaptıklarından dolayı hesap verme sorumluluğu hissetmezler. Katılımcılar toplum tarafından izlenmediğinden, agresif davranışlardan dolayı herhangi bir sosyal bedel ödemezler (Joinson ve ark., 2007). Çoklu kullanıcı özelliği düşünüldüğünde internette bu davranışlara şahit olan diğer katılımcıların saldırganca davranışları onaylamaları ve desteklemeleri de muhtemeldir. Bununla birlikte, şiddet uygulamak için internet çok uygun bir ortamdır, çünkü hedef bulma ihtimali çok yüksektir. Dahası, şiddet uygulayan

da şiddete maruz kalan da muhatabın kimliğini bilmediği için, çoğu zaman karşılık verme imkânı olmaz.

Sosyal Bilişsel Model, saldırganlıktan prososyal davranışa kadar birçok davranışı açıklamada kullanılmaktadır (Sproull ve ark., 2005; Burger, 2006). Sporrull ve ark. (2005) yaptıkları bir çalışmada işbirlikçi çalışma grubunda, prososyal davranış ve sosyal rol model ile ilgili çok fazla kanıt öne sürmüşlerdir. Sosyal öğrenme kuramına göre bu yapılarla ilişkin kanıtlar, internet üzerindeki prososyal davranışları da açıklamakta kullanılabilir. İnsanlar, internet ortamında var olan eğilimlerini destekleyen ve güçlendiren gruplar ve topluluklar bulma ihtimaline sahiptir (Joinson ve ark., 2007). Dolayısıyla, internet bireylere yeni davranışlar öğrettiği gibi, bu davranışların kalıcı olmasında da etkisi azımsanmayacak bir araçtır.

Rogers ve Kuramı Açısından İnternet Kullanımı

Carl Rogers geliştirdiği kuramını psikanaliz ve davranışçı kurama alternatif olarak görmektedir. Onun ortaya koyduğu "İnsan Potansiyeli Hareketi"ne göre günümüz yaşam şartları, bireylerin doğuştan getirmiş oldukları özelliklerden vazgeçmelerine ve diğerleri tarafından kendilerine uygun görülen, kendi özelliklerinden ziyade normların ön planda tutulduğu bir kişilik geliştirmelerine neden olmaktadır. Rogers'a (1980) göre, sağlıklı insanlar için, benlik ve deneyim arasında herhangi bir çatışma söz konusu değildir çünkü sağlıklı bireyler yeni fenomenleri deneyimlemek için kendilerini korumaya almamışlardır. Yeni deneyimlere açık olmak, ebeveynlerden koşulsuz sevgi görmeye ilişkilidir ve bu aile ortamında büyüyen bireyler, çevrelerindeki dünyaya kendi yaşantıları sonucu anlam vermektedirler (Rogers, 1980).

Rogers'a (1961) göre kişiliğin yapısı üç farklı benliğe sahiptir: Benlik kavramı (fenomonolojik benlik), gerçek benlik ve ideal benlik. Bunlardan ilki olan benlik kavramı, (fenomonolojik benlik) benliğin öznel algısı, kültür ve eğitimden etkilenen benlik hakkında farkında olunan ve ifade edilen inançları içermektedir. Gerçek benlik ya da organizmik değer verme süreci, çoğu birey için henüz gerçekleştirilmemiş gerçek benliği ifade etmek için kullanılır. Benliğin bu yapısı, bireyin neyin iyi veya neyin kötü olduğunun farkında olduğu kişiliğin en derin parçasını oluşturur. İdeal benlik ise bireyin olmak istediği kişiyi ifade eder. Bu yapının gerçek benlik ile aynı olması şart değildir. Birey, ideal benliğinden bambaşka bir gerçek benliğe sahip olabilir.

İnternet kullanıcılarının internet ortamındaki içeriklere olan tutkuları, internet ortamının onların gerçek kimliklerini ifade etmelerine izin verme derecesine bağlı olabilmektedir. İnternetin gizli kalınabilir olma ve diğer kişilerin fiziksel varlığının bulunmaması gibi özellikleri bireyin kendi "gerçek" benliklerini ifade etmesine fırsat sunabilir (Bargh, McKenna ve Fitzsimons, 2002). Bazı araştırmacılar, internetin sosyal ortamlardan farklı olarak güvenli yapısının ilişkiler üzerinde olumlu etkileri olabileceğini ifade etmektedir (McKenna ve ark., 2002; Bargh ve ark., 2002). Tosun ve Lajunen'e (2009) göre internette gerçek kimliklerini göstermeye yatkın olan kişilerin, interneti diğer ilişkilerin bir "sosyal ortam yedeği" olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. Onların ortaya koyduğu "sosyal ortam yedeği" kavramı ise yabancılarla yeni ilişkiler kurma ve sadece internette arkadaş olma davranışlarını içermektedir. Benzer şekilde, bu kişilerin de internet faaliyetleri için sapsantılı bir hale gelmeleri olasıdır (Tosun ve Lajunen, 2010). İnternet ortamının bireyler tarafından güvenli olarak algılanması, gerçek dünyada paylaşmaktan çekineceği bilgileri paylaşmasına ortam hazırlamaktadır. McKenna ve ark. (2002) gerçek ben kavramını bireyin ifade etmede zorlandığı ancak gerçekten doğru olduğuna inandığı benliği ifade etmek için kullanmaktadırlar. Bu kavramı Rogers'ın (1961) gerçek benlik kavramından esinlenerek oluşturmuşlardır.

McKenna ve ark., (2002) iki tip insan ayrımı yaparlar; birincisi gerçek benliğini internet ortamında göstermeyi tercih edenler ve ikincisi gerçek benliğini geleneksel olarak sadece yüz yüze ilişkilerde ortaya koymayı tercih edenler. Çalışmalarını Gollwitzer'in (1986) çalışmasıyla temellendirerek, internet ortamında gerçek benliklerini ortaya koyan bireylerin, çevrimdışı olarak gerçek benliklerini ortaya koyanlara göre daha anlamlı ilişkiler kurduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca sosyal hayatlarında yalnız ve kaygılı olanların da çevrimiçi ilişkilerde kendilerini gayet iyi ifade ettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Benzer bir çalışma Amichai-Hamburger ve ark. (2002) tarafından yapılmış, gerçek ben kavramı dışa dönük ve nevroitik kişilik (Eysenck ve Eysenck 1975, akt., Joinson ve ark., 2007) kavramlarıyla açıklanmıştır. Araştırma bulguları nevroitik ve içe dönük bireylerin internet aracılığıyla etkileşime girdiklerini, dışa dönük ve nevroitik olmayanların ise geleneksel sosyal etkileşim yollarını tercih ettiklerini ortaya koymuştur (Amichai-Hamburger ve ark., 2002). Gerçek ben kavramı, kendilerini internet ortamında geleneksel iletişim yollarına göre daha iyi ifade eden insanları anlamamıza yardımcı olur. İçe dönük, nevroitik ve sosyal kaygı yaşayan bireyler için internet ortamı kendilerini ifade alanı haline gelebilir (Amichai-Hamburger, 2007). Bu çerçevede, gerçek hayatta kendini

ifade etmekte güçlük yaşayanların ya da ilişki kurmakta zorlananların, internet ortamında kendilerini daha rahat ifade ettikleri ve daha tatminkar ilişkiler kurdukları ifade edilebilir.

Rogerian perspektiften değerlendirildiğinde internet kullanımı gerçek benliğin sergilenmesine imkân veren bir alan olması açısından olumlu algılanabilir. Ancak gerçek benliğin sanal kişilerle ilişkide ifade edilebilmesi ve gerçek yaşamda kullanılmaması nedeniyle durum böyle değildir. Üstelik bu durum, bireyin koşulsuz olumlu kabulü hayatındaki önemli kişilerden göremediği gerçeğine işaret eder. Bununla birlikte, içe dönük ve dışa dönük kişilerle ilgili yapılan bir çalışmada içe dönük internet kullanıcılarının daha fazla yalnızlık duygularına sahip oldukları ortaya konmuştur (Kraut, ve ark., 2002). Bu bulgu, gerçek hayatta çok fazla arkadaş edinebilen kişilerin internette de çok fazla arkadaş edinebileceğini, daha sıcak ve samimi ilişkiler kurabileceklerini; gerçek hayatta arkadaş edinmekte güçlük yaşayanların ise daha az arkadaş edinebileceğini, edinse bile bunun yüzeysel ve sınırlı olacağını göstermiştir. Dolayısıyla her ne kadar gerçek beni ortaya çıkarsa da internet bireylerin sosyal hayattaki yalnızlıklarını gidermediği gibi, içe dönük bireyleri daha da içe dönük ve toplumdan uzak hale getirebilmektedir.

Hem internetin ifade edilen özellikleri hem de kullanıcıların kişisel özellikleri göz önüne alındığında, bu kadar kısa sürede çok yaygın hale gelen bir aracın problemlili bir şekilde kullanılma olasılığı da çok yüksektir. Araştırmanın bundan sonraki bölümünde problemlili internet kullanımı ile ilgili bilgilere yer verilecektir.

Problemlili İnternet Kullanımı

1980'lerde kişisel bilgisayara sahip olma oranı artınca, araştırmacıların tıpkı bağımlılık yapan ilaçlarda olduğu gibi bireylerin kişisel bilgisayarlarına bağımlı hale geldiğini ifade eden kavramlar kullandıkları görülmektedir (Shotton, 1989, 1991). 1990'ların ortasından itibaren internetin gelişmesiyle birlikte internet davranışlarıyla ilgili olarak benzer ifadeler kullanılmaya başlamıştır. Bu tarz davranışlar ilk defa 1990'larda en genel terim olarak problemlili internet kullanımı şeklinde tanımlanmıştır (Griffiths, 1996; Young, 1998). İnternet modern hayatın vazgeçilmezi olarak hayatımızda var olmaya devam ettiği için, problemlili internet kullanımı terimine ve bu konudaki araştırmalara olan ilgi artmıştır. İnternet, teknolojinin ilerlemesi ile birlikte, dizüstü bilgisayar, tablet ve akıllı telefonlar aracılığıyla her an her yerden ulaşılması kolay bir

araç haline gelmiştir. Son yıllarda ise problemlili internet kullanımının birçok araştırmayla daha da anlaşılır bir kavram haline geldiği görülmektedir.

Problemlili internet kullanımının birkaç yapı birleştirilerek değerlendirilmesi daha doğru olacaktır. Bunlardan bazıları internet kullanımında geçirilen süre ve kullanım sıklığıdır. Ancak günümüzde kolay ve hızlı internet erişim imkânı düşünüldüğünde bunlardan farklı olarak internetin gerekli gereksiz kullanımı, hangi amaçla kullanıldığı vb. faktörler de değerlendirmede dikkate alınmaktadır. Mizaç konusu da başka bir faktördür ve çevrimiçi oynanan oyunların doğasını belirlemede yardımcı olabilmektedir (Demetrovics ve ark., 2012). Bu şekilde çok yönlü değerlendirme, internet kullanımının problemlili olup olmadığı konusunda yararlı bilgi sağlayacaktır (Chand, Kandasamy ve Murthy, 2016). İnterneti kullanma şekli; bireyin internet üzerinden oyun ya da kumar oynaması, pornografi kullanması, sosyal medya araçları, sosyal ilişkiler kurması, internetten alışveriş yapması, zorba davranışlarda bulunması ve internet korsanlığı yapması (Hacker) vb. aktivitelerde bulunmasıdır. İnternet kullanımını motive eden faktörler, problemlili internet davranışlarına sahip olan bireye yardım etmede kilit role sahip olabilmektedir. Örneğin sosyal kaygı yaşayan birey sosyal ağlar ile internet üzerinden sosyalleşmeyi seçiyor olabilir.

Problemlili İnternet Kullanımı Tanımı

Dünya genelinde geniş çaplı araştırmalar olmasına rağmen, problemlili internet kullanımının tanımlanması için kullanılacak olan belli kriterler noktasında görüş birliği bulunmamaktadır (Chou, Condrón ve Belland, 2005; Byun ve ark., 2009; Moreno ve ark., 2011; Ko ve ark., 2012). Her ne kadar problemlili internet kullanımı kavramı, patolojik bir çağrışım olmaması için kullanılsa da, problemlili internet kullanımı kavramını tanımlarken belirlenen kriterler için madde bağımlılığına benzer kriterler kullanılmaktadır. Problemlili internet kullanımı çalışmalarına odaklanan araştırmacılar bu bağımlılık ölçütleri kapsamında belirlenen kriterlere göre çalışmalarını gerçekleştirmektedirler (Kuss, Griffiths, Karila ve Billieux, 2014). Bu kriterler; (1) olumsuz sonuçlarına ve/veya bırakma girişimlerine rağmen devam eden aşırı kullanım anlamına gelen zorlayıcı/zorlamalı kullanım, (2) aynı istenilen etkiyi elde etmek için daha büyük miktarda bir maddenin tüketilmesi ihtiyacı anlamına gelen tolerans, (3) istemli ya da istemsiz bırakma sonrası madde için fizyolojik semptomları veya isteği ifade eden yoksunluk şeklindedir (Kuss, Griffiths, Karila ve Billieux, 2014). İnternet içinse bu durum, internetin saplantılı kullanımı ve uzun süreli olarak çevrimiçi kalma sonucu sosyal

sorumlulukları ihmal etme şeklinde ifade edilebilir. Benzer şekilde çevrimiçi etkinliklere katılım yoğunluğunun artması toleransın örneği olabilirken, çevrimiçi olmadığında ortaya çıkan sıkıntı ya da anlık belirtiler de yoksunluğun örneği olabilir (Kuss, Griffiths, Karila ve Billieux, 2014). Bu noktada kimi araştırmacılar internet kullanımıyla ilgili sorunları açıklamada bağımlılık kavramlarını tercih etmektedirler.

Bağımlılık kavramıyla ilgili alanyazın incelendiğinde araştırmacılar bazı psikiyatrik bozukluklar ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkileri açıklamışlardır (Ko ve ark., 2012). Problemlili internet kullanımı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun tanımlayıcı semptomu olan, iş ve aktivitelere odaklanmada dikkat dağınıklığı ve zorluğunu içermektedir (Ko ve ark., 2012). Dolayısıyla dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile arasında bir ilişki olduğu söylenebilir. Bazı araştırmacılar ise, riskli bir ödülü almaya kendilerini mecbur hisseden ve çoğu zaman bu riskleri göremeyen, problemlili internet kullanımı sorunu olan insanların daha fazla riskli davranışlarda bulunmalarından ötürü dürtü kontrol bozukluğu olabileceğini ileri sürmüşlerdir (Davis, 2001; Shapira ve ark., 2003). Çalışmalar incelendiğinde problemlili internet kullanımı ile bazı psikiyatrik bozukluklar arasındaki ilişkinin yüksek olduğu ve belirtileri birbirinden ayırt etmenin güç olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, araştırmacılar iki farklı tür problemlili internet kullanımı tanımlı yapmışlardır. Odaklanılan problemlili internet tanımlılarından birisi; online oyun oynama ve pornografi izleme gibi internet aracılığıyla gerçekleştirilen belirli etkinlikler şeklindeki problemlili internet kullanımı; diğeri ise belirli bir türden ödüllendirici etkinlikle sınırlı olmayan, genel kullanımlı bir problemlili internet kullanımı şeklindedir. İlgili alanyazında bireylerin çevrimiçiyken çevrimdışı faaliyetlerle de meşgul olmasını ve yalnızca amacına erişmek için interneti bir araç olarak kullanmasını anlatmak için spesifik patolojik internet kullanımı tanımlı yer almaktadır (Suler, 1999; Davis, 2001; King, Delfabbro, Griffiths ve Gradisar, 2011; Ko, Yen, Yen, Chen ve Chen, 2012). Bu açıklamalardan yola çıkılarak, problemlili internet kullanımı kapsamında "internete bağımlı" yerine "internette bağımlı" kavramının daha uygun olabileceği söylenebilir. Dolayısıyla patolojik internet bağımlılığı kavramının hatalı kullanıldığı düşünülebilir. Buna karşılık, sadece sohbet gruplarına erişme, sosyal medya araçlarını kullanma gibi çevrimiçi yapılan davranışlarda ise genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı kavramı ilgili alanyazında göze çarpmaktadır. Ancak bu durumda da yine bir önceki durumda olduğu gibi bağımlı kavramı hâlâ internete yönelik olmayıp internetteki içeriğe yöneliktir.

Dolayısıyla patolojik gibi görünen aslında internetin kullanımı olmayıp, internetteki içeriklere erişmeyle ilgilidir.

Bu duruma ek olarak 2013 yılında güncellenen DSM V tanı ölçütleri kitabında da problemlili internet kullanımı adı altında bir patolojik tanım yer almamaktadır (DSM5, APA, 2013). Son yıllarda internet bağımlılığı kavramının DSM tanı ölçütlerine nasıl dahil edilebileceği tartışılmakta ve Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) de buna destek vermektedir (Block, 2008, Young, 2017). Ancak tanı ölçütlerinin belirlenmesi ile ilgili birçok çalışmanın yapılması gerektiği de vurgulanmaktadır. DSM V güncellendiğinde, DSM V bilimsel çalışma grubu mevcut kanıtların problemlili internet kullanımını şiddetli klinik bir bozukluk ve olumsuz sosyal sonuçları olan ayrı bir bağımlılık sendromu olarak desteklemediğini belirtmişlerdir (Petry ve ark., 2014). Bu durum göstermektedir ki problemlili internet kullanımı genel anlamda ele alındığında patolojik bir psikiyatrik bozukluk olmayıp, patolojik ifadelerle adlandırılması yanlış anlaşılmalara yol açabilecek bir kavramdır. Dolayısıyla problemlili internet kullanımı kavramı kendi başına bu durumu açıklamada kavramsal olarak yeterli olabilir ve "bağımlılık" kavramıyla patolojik hale getirmek sorun teşkil edebilir.

Problemlili İnternet Kullanımının Ölçülmesi

İnternet kullanımına yönelik araştırmalar 1990'ların ortasından itibaren araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Araştırmacılar hem klinik hem de araştırma amaçlı olarak problemlili internet kullanımının ölçüm araçlarını geliştirmektedirler (Aboujaoude, 2010). Bu araçlar model, uzunluk ve amaçlanan uygulamaya göre değişir. Bazı ölçekler metodolojik araştırmalarda başarılı olsa da (Lortie ve Guitton, 2013), kabul edilmiş tek bir standart yoktur. Tablo 2.1. ifade edilen örneklerde görüldüğü gibi, bazı araçlar kendi kendine cevaplamayı amaçlamışken, bazıları ise nitelikli bir görüşmeci ve üçüncü bir hakem yönetimde değerlendirmeyi amaçlamaktadır..

Ölçme araçlarının çoğu, ölçülen özellik açısından örtüşme özelliğine sahiptir. Bunlardan bazıları şu şekilde sıralanabilir (Breslau, Aharoni, Pedersen ve Miller, 2015):

- Meşguliyet ("İnternette olmadığım zaman, çoğunlukla interneti düşünüyorum", Davis, Flett ve Besser, 2002),
- Düzenleme sorunları ("İnternet kullanımım yaşam düzenimi zorlaştırmıştır", Caplan, 2003),

• İşlevsel ve sosyal zayıflama ("Genellikle randevularıma geç kalırım çünkü, olmamam gerektiği halde çevrimiçi durumda olurum", Armstrong, Phillips ve Saling, 2000; "Hayatınızdaki diğer kişiler çevrimiçi olarak harcadığınız zaman hakkında ne sıklıkta şikayette bulunuyorlar", Young, 1998),

• Tolerans veya yoksunluğu ifade eden deneyimler ("Kendinizi tatmin etmek için internette daha fazla zaman harcıyor musunuz?", "İnternete bağlanamadığınızda stresli hissediyor musunuz?", Thatcher ve Goolam, 2005).

Diğer bazı ölçme araçları (Young, 1998; Davis ve ark., 2002) ise aşağıdaki konulara odaklanmıştır;

• Gizli kullanımlar ("Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?", Young, 1998),

• Günlük yaşamda oyalanmada internet kullanımının rolü ("Çevrimiçi olduğumda sorumluluklarımı düşünmem", Davis ve ark., 2002).

Bu ölçme araçlarından sadece birkaçı, klinik olarak patolojik kullanımları belirlemek için kapsamlı bir şekilde test edilmiştir (Caplan, 2010; Law ve Chang, 2007; Jia ve Jia, 2009). Ancak ilgili alanyazında problemlili internet kullanımını patolojik olarak değerlendirmede kullanılabilir herhangisi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Tablo 2.1 Problemlili İnternet Kullanımını Ölçmek Amacıyla Geliştirilmiş Ölçekler

Ölçek İsmi	Açıklama	Uygulama	Ölçeğin Son Sürümünün Kaynağı
İnternet Bağımlılığı Bozukluğu Ölçeği	7 madde; Görüşme değerlendirme	Klinik Tanı	Goldberg, 1996
İnternetle İlişkili Bağımlı Davranış Envanteri	32 madde; Kendi kendine raporlama anketi	Araştırma	Brenner, 1997
Patolojik İnternet Kullanım Ölçeği	13 madde; Kendi kendine raporlama anketi	Araştırma	Morahan-Matin ve ark., 1997
Çin İnternet Bağımlılığı Ölçeği	28 madde; Kendi kendini raporlama anketi	Araştırma	Chen ve ark., 2003
İnternetle İlgili Sorunlar Ölçeği	20 madde; Kendi kendini raporlama anketi	Araştırma	Armstrong ve ark., 2000
İnternette Bilişsel Durum Ölçeği	36 madde; Kendi kendine raporlama anketi	Klinik ve iş taraması	Davis ve ark., 2002

İnternet Bağımlılığı Testi	20 madde; Anket veya görüşme değerlendirmesi	Araştırma ve klinik tarama	Young, 1998
Yapısal Mülakat	72+ madde; Görüşme değerlendirme	Klinik tarama	Beard, 2005
Problemlili İnternet Kullanım Anketi	20 madde; Kendi kendini raporlama anketi	Araştırma	Thatcher ve ark., 2005
Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği	59 madde; Kendi kendini raporlama anketi	Araştırma	Ceyhan ve ark., 2007
Problemlili Çevrimiçi Deneyim Dizini	26 madde; Kendi kendini raporlama anketi	Araştırma ve klinik tarama	Mitchell ve ark., 2009
Kompulsif İnternet Kullanım Ölçeği	14 madde; Kendi kendini raporlama anketi	Araştırma ve klinik tarama	Meerkerk ve ark., 2009
Genelleştirilmiş Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği 2	15 madde; Kendi kendini raporlama anketi	Araştırma	Caplan, 2010

Breslau, Aharoni, Pedersen ve Miller (2015)

Problemlili İnternet Kullanımının Yaygınlığı

İlgili alanyazın incelendiğinde, problemlili internet kullanımının yaygınlığı konusunda yapılan çalışmalar o kadar geniş çaplı ve farklı değişkenlerle ilgili sonuçlar vermektedir ki, bu durum sorunu gerçek manada değerlendirmeyi zorlaştırmaktadır. Türkiye’de yapılan bir çalışmada ergenler arasında %1.2 oranında bir yaygınlık sonucuna ulaşılmıştır (Canbaz, Sunter, Peksen ve Canbaz, 2009). Amerika’da ise ergenler üzerinde yapılan bir çalışma problemlili internet kullanımının %0 ile %26 arasında bir yaygınlık durumunun olduğunu göstermektedir (Moreno ve ark., 2011). Bu çerçevede yaygınlık oranıyla ilgili birbirinden bu derece farklı sonuçlar veren araştırmalar olmasını Moreno ve arkadaşları (2011) iki metodolojik nedenle açıklamaktadır. Birincisi, problemlili internet kullanımının ölçülmesi ve tanımlanmasında standart bir kriterin olmayıp birden fazla ölçüm ve tanılama kriterinin olması ve problemlili internet kullanımı ile normal internet kullanımı arasındaki sınırı belirleyen kabul edilmiş bir kriterin bulunmamasıdır. İkincisi ise, problemlili internet kullanımı çalışmalarının büyük çoğunluğunun, evreni temsil düzeyi yüksek örneklemeler üzerinde gerçekleştirilmemiş olmasından dolayıdır. Çalışmaların çoğu yerel düzeyde ve genelde tek bir üniversitedeki öğrencilerden belirlenen örneklemeler üzerinde gerçekleştirilmiştir (Moreno ve ark., 2011). Bu

çalışmalar, diğer psikolojik ve demografik özellikler arasındaki ilişkiler üzerine kabul edilebilir bilgiler sağlarken, evrene yönelik genel yaygınlıkla ilgili tahminde hatalar barındırabilir. Ayrıca, internet teknolojileri hızla gelişen bir yapıya sahip olduğu için yaygınlığın genellemesi de çalışmanın ne zaman yapıldığına göre değişkenlik gösterir. Çünkü son yıllarda internet oldukça yaygın hale gelmiştir (Pew, 2014b). Hatta son yıllarda gelişen akıllı telefon ve tablet teknolojisi ile çevrimiçi ve çevrimdışı kavramları arasındaki çizgiler silik hale gelmeye başlamıştır. Dolayısıyla problemlili internet kullanımının yaygınlığı noktasında sabit bir oran vermek ya da bir kriter belirlemek güçtür.

Genel olarak ilgili alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, İnternet Bağımlılığı Testi'nin (Young, 1998) kullanıldığı, yaşları 8-24 arasında değişen, ergen ve çocuklarla yapılan çalışmalara göre İtalyan lise öğrencileri arasında problemlili internet kullanım oranı %0.8 iken, Güney Koreli lise öğrencilerinin problemlili internet kullanım oranı %20.3, çocuklarda ise %13.8 şeklinde bulunmuştur (Ha ve ark., 2006; Lam, Peng, Mai ve Jing, 2009; Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011; Poli ve Agrimi, 2012; Ak, Koruklu ve Yılmaz, 2013). Young'un ölçeğinin kullanıldığı bir grup çalışmanın sonuçlarına göre yaşları 13-23 arasında değişen ergen ve genç yetişkinler arasında problemlili internet kullanımını erkeklerde %1.7 ve kızlarda %1.4 şeklindedir (Lin, Lin ve Wu, 2009; Fisoun ve ark., 2012b; Fisoun, Floros, Siomos, Geroukalis ve Navridis, 2012a; Shek ve Yu, 2012; Wang ve ark., 2013). Chen ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen Çin İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak yapılan dokuz çalışmada ise, problemlili internet kullanımının yaygınlığı ortalama olarak %10.8 olarak bulunmuştur (Ko ve ark., 2006; Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang, 2007; Yen, Yen, Chen, Chen ve Ko, 2007; Ko ve ark., 2008; Yen, ve ark., 2008; Ko, Yen, Chen, Yeh ve Yen, 2009; Ko, Yen, Liu, Huang ve Yen, 2009). Kuss, Griffiths, Karila ve Billieux (2014) toplamda 13 çalışmadan (Mythily, Qiu ve Winslow, 2008; Van der Aa ve ark., 2009; Van Den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, van Rooij ve Engels, 2010; Bener ve ark., 2011; Liu, Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo ve Potenza, 2011; Ang, Chong, Chye ve Huan, 2012; Carbonell ve ark., 2012; Gámez-Guadix, Villa-George ve Calvete, 2012; Sun ve ark., 2012; Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths ve Van de Mheen, 2013; Lopez-Fernandez, Freixa-Blanxart ve Honrubia-Serrano, 2013; Sung, Lee, Noh, Park ve Ahn, 2013; Xu ve ark., 2012) elde edilen bulgularla hazırlanan derleme çalışması gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmalardan bazılarının örneklem büyüklükleri incelendiğinde, Singapur'dan, 1098 (Ang, Chong,

Chye ve Huan, 2012), Güney Kore'den 73.238 ergen (Sung, Lee, Noh, Park ve Ahn, 2013) ile gerçekleştirilerek büyük örneklem gruplarıyla çalıştıkları görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde, Sung ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada ergenler arasındaki problemlili internet kullanım düzeyinin ortalama olarak %3 ile %12 arasında değiştiğini ortaya koymuşlardır. Xu ve ark., (2012) tarafından yapılan çalışmada ise, ergenler arasındaki problemlili internet kullanım düzeyi %8.8 olarak bulunmuştur. Kültürlerarası karşılaştırma çalışması yapan Sun ve ark., (2012) ise Çinli kız ergenlerin %5.8, erkek ergenlerin %15.7; Amerikalı kız ergenlerin %9.7, erkek ergenlerin ise %7.3 problemlili internet kullanıcıları olduklarını ortaya koymuşlardır.

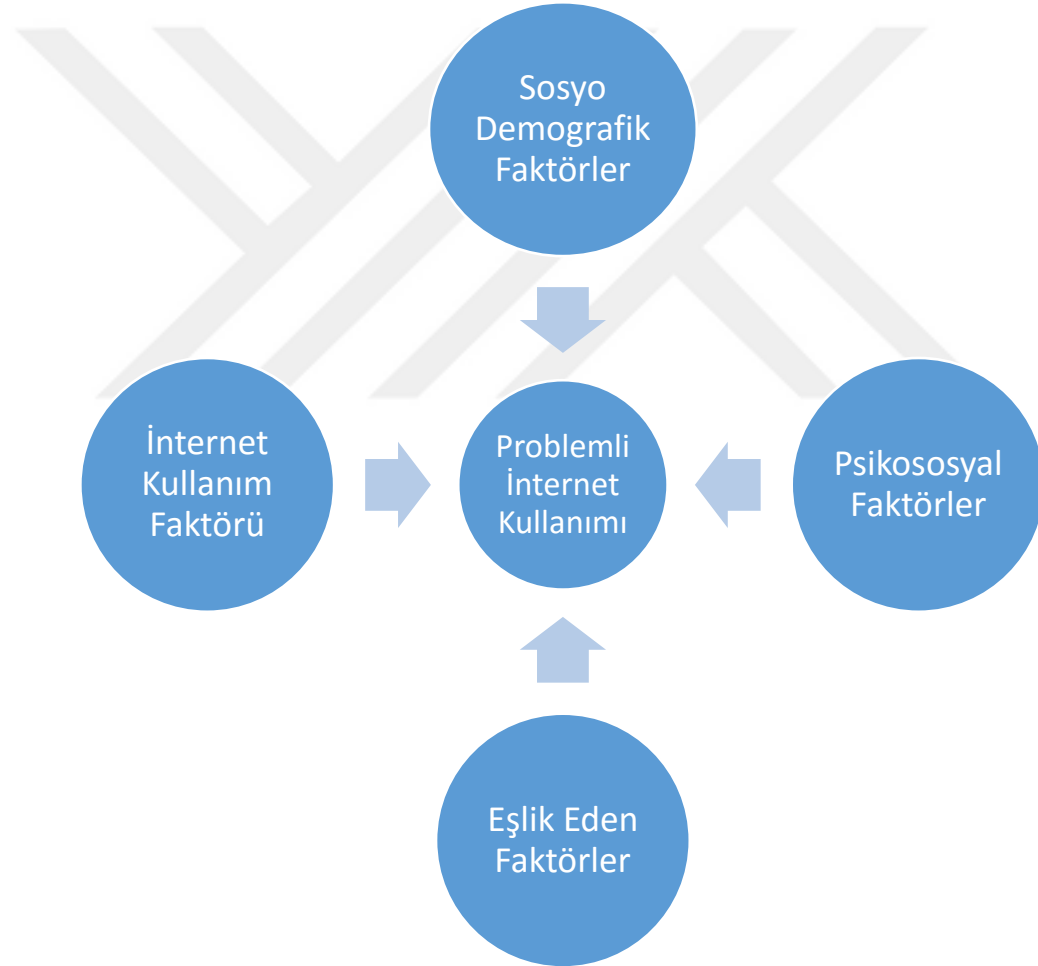
Yetişkinlerde problemlili internet kullanımının yaygınlığını değerlendirmek amacıyla yapılan altı çalışmada (Whang, Lee ve Chang, 2003; Ni, Yan, Chen ve Liu, 2009; Morrison ve Gore, 2010; Barke, Nyenhuis ve Kröner-Herwig, 2012; Canan, Ataoğlu, Özçetin ve İçmeli, 2012; Yates, Gregor ve Haviland, 2012) Young'un (1998) İnternet Bağımlılığı Testi kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğü incelendiğinde çalışmalar Türkiye'den 1034 genç yetişkinden (Canan, Ataoğlu, Özçetin ve İçmeli, 2012) Kore'den 13588 katılımcıya (Whang, Lee ve Chang, 2003) kadar geniş bir yelpazede ele alınmıştır. Sonuçlara göre İngiltere'deki yetişkinler arasında problemlili internet kullanım yaygınlığı %1.2 (Morrison ve Gore, 2010) iken, Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında %9.7 şeklindedir (Canan, Ataoğlu, Özçetin ve İçmeli, 2012). Chen'in (2003) İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin kullanıldığı yedi çalışmada (Lin, Ko ve Wu, 2008; Yeh, Ko, Wu ve Cheng, 2008; Tsai ve ark., 2009; Yen, Ko, Yen, Chen ve Chen, 2009; Yen, Yen, Chen, Tang ve Ko, 2009; Lin, Ko ve Wu, 2011; Yen, Yen, Wu, Huang ve Ko, 2011) ise yetişkinlerin problemlili internet kullanım dağılımı incelenmiştir. Örneklemelerin hepsi Tayvanlı üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Örneklem büyüklükleri 1360 (Tsai ve ark., 2009) ile 4456 (Lin, Ko ve Wu, 2008) üniversite öğrencisi arasında değişmektedir. Problemlili internet kullanım oranı yetişkinler arasında %12.3 (Yen, Ko, Yen, Chen ve Chen, 2009; Yen, Yen, Chen, Tang ve Ko, 2009) ile %17.9 (Tsai ve ark., 2009) arasında değişmektedir. Problemlili internet kullanımı ile ilgili yapılan sekiz çalışma (Huang, Wang, Qian, Zhong ve Tao, 2007; Demetrovics, Szeredi ve Rózsa, 2008; Thatcher, Wretschko ve Fridjhon, 2008; Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst ve Garretsen, 2009; Bergmark, Bergmark ve Findahl, 2011; Beutel ve ark., 2011; Çuhadar, 2012; Kuss, Griffiths ve Binder, 2013) sonucuna göre ise, yetişkinler arasında problemlili internet

kullanım yaygınlığı %1.8 (Bergmark, Bergmark ve Findahl, 2011) ile %4.3 (Demetrovics, Szeredi ve Rózsa, 2008) arasında değişmektedir.

Problemlı İnternet Kullanımı İle İlişkili Faktörler

Problemlı internet kullanımına ilişkin faktörlerin belirlenmesinde, evreni iyi bir şekilde temsil edebilecek geniş çaplı örneklemeler üzerinde yapılmış çalışmalara ihtiyaç olmakla birlikte, mevcut araştırmaların bazı ortak yönleri belirlenmeye çalışılmıştır. Kuss ve ark. (2014) tarafından yapılan problemlı internet kullanımına yönelik ayrıntılı bir derleme çalışmasında, problemlı internet kullanımına yönelik dört ana faktör olduğu belirtilmiştir. Bu faktörler Tablo 2.2’de sunulmuştur.

Tablo 2.2 Problemlı İnternet Kullanımı İle İlişkili Faktörler



Kuss ve arkadaşları (2014)

Sosyo-demografik Değişkenler: Yapılan çalışmalarda problemlı internet kullanımının ergenlerde, aile gelirinin yüksek olması (Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011; Ak, Koruklu ve Yılmaz, 2013), erkek olma (Ko, Yen, Yen, Chen ve Wang, 2008; Choi ve ark., 2009; Lam, Peng, Mai ve Jing, 2009; Yen, Ko, Yen, Chang ve Cheng, 2009; Cao,

Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011; Poli ve Agrimi, 2012; Xu ve ark., 2012; Ak, Koruklu ve Yılmaz, 2013), kadın olma (Liu, Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo ve Potenza, 2011), terkedilme ve göç (Guo ve ark., 2012), kırsal alanlarda yaşama (Yen, Ko, Yen, Chang ve Cheng, 2009) ve lise öğrencisi olma (Xu ve ark., 2012) ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Problemlerli internet kullanımına etki eden sosyo-demografik değişkenlerle ilgili yetişkinlerle yapılan çalışmalarda ise, erkek olma (Demetrovics, Szeredi ve Rózsa, 2008; Bakken, Wenzel, Götestam, Johansson ve Oren, 2009; Huang ve ark., 2009; Tsai ve ark., 2009; Kheirkhah ve Gouran, 2010; Morrison ve Gore, 2010; Lin, Ko ve Wu, 2011; Canan, Ataoglu, Ozcetin ve Icmeli, 2012; Çuhadar, 2012), genç yaşta olma (Bakken, Wenzel, Götestam, Johansson ve Oren, 2009; Morrison ve Gore, 2010), şehirde yaşama (Ni, Yan, Chen ve Liu, 2009), tek ebeveyn ve üvey anne babanın olduğu aile geçmişine sahip olma (Demetrovics, Szeredi ve Rózsa, 2008; Ni, Yan, Chen ve Liu, 2009), yalnız yaşama (Demetrovics, Szeredi ve Rózsa, 2008), maddi güçlükler, üniversite mezunu olma (Bakken, Wenzel, Götestam, Johansson ve Oren, 2009), ırk (Yates, Gregor ve Haviland, 2012) gibi faktörler etkili bulunmuştur.

İnternet Kullanımı Faktörü: Ergenlerin internet kullanımı ile ilişkili olan faktörler arasında; internetle tanışma yaşı (Wang, Chen ve Chen, 2015), eğlence amaçlı internet kullanımı (Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011), internet kullanım sıklığı ve süresi (Johansson ve Götestam, 2004; Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011; Wang ve ark., 2011; Xu ve ark., 2012), evde internete erişim (Ak, Koruklu ve Yılmaz, 2013), internet kafede internete erişim (Siomos, Dafouli, Braimiotis, Mouzas ve Angelopoulos, 2008; Wang ve ark., 2013), çevrimiçi oyun oynama amacıyla kullanım (Xu ve Yuan, 2008; Carbonell ve ark., 2012; Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths ve Van de Mheen, 2013; Siomos ve ark., 2012), sosyal medya (Carbonell ve ark., 2012; Xu ve ark., 2012; Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths ve Van de Mheen, 2013), diğer internet uygulamaları (Siomos ve ark., 2012) ve son yıllarda gelişme gösteren akıllı telefon ve tablet kullanımı (Kim, Nam, Oh ve Kang, 2016; Mihara ve ark., 2016) gösterilebilir. Ayrıca internet kullanımı ile ilgili aile içinde bir kuralın olmaması da (Mythily, Qiu ve Winslow, 2008; Van Den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, van Rooij ve Engels, 2010) bu faktörlerin arasında sayılabilir.

Yetişkinlerde yapılan çalışmalarda da problemlerli internet kullanımı ile internet kullanım değişkenleri arasında ilişki bulunmuştur. Çevrimiçi geçirilen süre (Bakken, Wenzel, Götestam, Johansson ve Oren, 2009; Kheirkhah ve Gouran, 2010; Bergmark,

Bergmark ve Findahl, 2011; Beutel ve ark., 2011; Lin, Ko ve Wu, 2011; Çuhadar, 2012), internetle erken tanışma (Ni, Yan, Chen ve Liu, 2009), olumlu sonuç beklentisi (Lin, Ko ve Wu, 2008; Lin, Ko ve Wu, 2011), çevrimiçi erteleme (Bergmark, Bergmark ve Findahl, 2011) bunlardan bazılarıdır. Özellikle sosyal medya uygulamaları (Kheirkhah ve Gouran, 2010; Morrison ve Gore, 2010; Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths ve Van de Mheen, 2013), çevrimiçi oyun ve benzer uygulamalar (Morrison ve Gore, 2010; Beutel ve ark., 2011) problemlili internet kullanımı ile yüksek düzeyde ilişkili faktörlerdir.

Psikolojik Faktörler: Psikososyal faktörler; duygu durum düzenlemesi için internet kullanımı (Gámez-Guadix, Villa-George ve Calvete, 2012), düşük yaşam doyumunu (Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011; Wang ve ark., 2013), düşük iyi oluş (van Den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, van Rooij ve Engels, 2010), yalnızlık (Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011; Ang, Chong, Chye ve Huan, 2012), sırdaşının olmaması (Mythily, Qiu ve Winslow, 2008), çevrimiçi etkileşim, olumsuz yaşantılar (Gámez-Guadix, Villa-George ve Calvete, 2012) gibi faktörlerdir. Buna ek olarak, yenilik arayışı, düşük ödül ihtiyacı (Ko ve ark., 2006), düşük benlik saygısı (Wang ve ark., 2013), hayal kırıklığına düşük tolerans (Ko, Yen, Yen, Chen ve Wang, 2008), içe kapanma (Van der Aa ve ark., 2009), düşük duygusal istikrar (Van der Aa ve ark., 2009; Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths ve Van de Mheen, 2013), düşük merhamet duygusu (Kuss, Van Rooij, Shorter, Griffiths ve Van de Mheen, 2013) faktörleri ile de yüksek düzeyde ilişki göstermektedir. Sosyal değişkenlerden; sosyal uyum (Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011), stres (Lam, Peng, Mai ve Jing, 2009), düşük akademik başarı (Mythily, Qiu ve Winslow, 2008; Xu ve ark., 2012), okula karşı olumsuz tutum (Lam, Peng, Mai ve Jing, 2009; Yen, Ko, Yen, Chang ve Cheng, 2009), can sıkıntısı (Lin, Lin ve Wu, 2009), boş zamanların çok olması (Wang ve ark., 2013), alkol kullanan akran ve kardeş (Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang, 2007; Yen, Ko, Yen, Chang ve Cheng, 2009) faktörleri ile de ilişkili bulunmuştur. Aile içi çatışma (Lam, Peng, Mai ve Jing, 2009; Yen, Ko, Yen, Chang ve Cheng, 2009; Wang ve ark., 2011), ebeveynler arası ilişkiler (Siomos ve ark., 2012), algılanan ebeveyn kontrolü (Lin, Lin ve Wu, 2009; Yen, Ko, Yen, Chang ve Cheng, 2009) ve aileler tarafından ergenlerin madde kullanımına yönelik algılanan olumlu tutum (Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang, 2007) gibi faktörler de psikososyal faktörler arasındadır.

Yetişkinlerle yapılan araştırmalar da birtakım psikososyal faktörlerin problemlili internet kullanımı ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Psikolojik faktörler arasında dürtüsellik (Yen, Yen, Chen, Tang ve Ko, 2009; Lin, Ko ve Wu, 2011), nevrozizm (Tsai

ve ark., 2009; Kuss, Griffiths, Karila ve Billieux, 2014), düşük kabul edilebilirlik (Kuss, Griffiths, Karila ve Billieux, 2014), düşük benlik kavramı (Yates, Gregor ve Haviland, 2012), yalnızlık (Whang, Lee ve Chang, 2003), eğlence arayışı (Yen, Yen, Chen, Tang ve Ko, 2009) ve olumsuz duyguları durdurma (Beutel ve ark., 2011) yer almaktadır. Sosyal değişkenler ise, akademik performanstan memnuniyetsizlik (Huang ve ark., 2009), çocukluk dönemi olumsuz yaşantıları (Lin, Ko ve Wu, 2011), düşük sosyal destek (Tsai ve ark., 2009; Yates, Gregor ve Haviland, 2012), aile sevgisi yoksunluğu (Huang ve ark., 2009), vatan hasreti (Ni, Yan, Chen ve Liu, 2009), doğrudan ve dolaylı sanal sosyal destek yoluyla depresif belirtiler (Yeh, Ko, Wu ve Cheng, 2008) şeklindedir. Ayrıca, işlevsel olmayan sosyal davranışlar ve kişilerarası tehlikelere hassasiyet (Whang, Lee ve Chang, 2003) de bunların arasında sayılabilir.

Eşlik Eden Faktörler: Ergenlik dönemindeki gençlerle yapılan çalışmalarda problemlili internet kullanımına eşlik eden faktörler; alkol ve madde kullanımı (Ko ve ark., 2006; Ko ve ark., 2008; Mythily, Qiu ve Winslow, 2008; Choi ve ark., 2009; Gong ve ark., 2009; Lam, Peng, Mai ve Jing, 2009; Liu, Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo ve Potenza, 2011; Fisoun ve ark., 2012; Sun ve ark., 2012; Sung, Lee, Noh, Park ve Ahn, 2013), depresyon (Kaltiala-Heino, Lintonen ve Rimpelä, 2004; Ha ve ark., 2006; Kim ve ark., 2006; Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang, 2007; Ko ve ark., 2008; Mythily, Qiu ve Winslow, 2008; Choi ve ark., 2009; Yen, Ko, Yen, Chang ve Cheng, 2009; Liu, Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo ve Potenza, 2011; Guo ve ark., 2012; Wang ve ark., 2013;), intihar düşüncesi (Köroğlu, 2005; Kim ve ark., 2006), DEHB (Ha ve ark., 2006; Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang, 2007; Ko, Yen, Chen, Yeh ve Yen, 2009), sosyal fobi ve fobik kaygı (Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang, 2007; Yen ve ark., 2008; Ko, Yen, Chen, Yeh ve Yen, 2009), şizofreni, obsesif kompulsif bozukluk (Ha ve ark., 2006), psikotizm (Fisoun ve ark., 2012) ve antisosyal/agresif davranışlardır (Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang, 2007; Ko, Yen, Chen, Yeh ve Yen, 2009; Ko, Yen, Liu, Huang ve Yen, 2009; Liu, Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo ve Potenza, 2011; Fisoun ve ark., 2012). Bunların yanında, zayıf sağlık durumu, aşırı gündüz uykusu (Choi ve ark., 2009), enerji eksikliği, fizyolojik işlev bozukluğu, zayıf bağışıklık (Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011), obezite ve zayıf görme gibi bir takım psikosomatik problemler de problemlili internet kullanımıyla ilişkili bulunmaktadır (Bener ve ark., 2011).

Eşlik eden faktörler yetişkinlerle yapılan çalışmalarda, depresyon (Whang, Lee ve Chang, 2003; Yeh, Ko, Wu ve Cheng, 2008; Huang ve ark., 2009; Ni, Yan, Chen ve Liu,

2009; Morrison ve Gore, 2010; Lin, Ko ve Wu, 2011), anksiyete (Bakken, Wenzel, Götestam, Johansson ve Oren, 2009; Ni, Yan, Chen ve Liu, 2009), çok fazla alkol kullanımı (Yen, Yen, Chen, Tang ve Ko, 2009), kompulsiflik (Whang, Lee ve Chang, 2003), uyku bozuklukları (Bakken, Wenzel, Götestam, Johansson ve Oren, 2009) şeklinde tespit edilmiştir: DEHB (Yen, Yen, Chen, Tang ve Ko, 2009), düşmanlık (Yen, Yen, Wu, Huang ve Ko, 2011), dissosiyatif deneyimler ve depersonalizasyon (Beutel ve ark., 2011; Canan, Ataoglu, Ozcetin ve Icmeli, 2012), genel olarak psikolojik sorunlar ve yüksek psikopatoloji (Bakken, Wenzel, Götestam, Johansson ve Oren, 2009; Tsai ve ark., 2009; Yates, Gregor ve Haviland, 2012) şeklinde bulunmuştur.

İnternet üzerinden kumar oynama ile ilgili Kanada'da yapılan bir çalışmada, bu probleme sahip olanların çoğunun 40'lı yaşlarında ve evli erkekler oldukları ortaya konmuştur (Wood ve Williams, 2011). Ancak bunun yanında internette oyun problemi ile ilgili çalışmalarda ise ergenlerin oranının daha yüksek çıkma eğilimi vardır (Jackson, Von Eye, Fitzgerald, Witt ve Zhao, 2011). Tablo 2.3'de problemlili internet kullanımı ile ilgili olabilecek faktörler ilişkilendirilmiştir (Breslau, Aharoni, Pedersen ve Miller, 2015).

Tablo 2.3. Problemlili İnternet Kullanımı İle İlgili Faktörler

Faktör	Kaynak
Yaşam Stres Faktörleri (ör. aile içi çatışma)	Cotton, Goldner, Hale ve Drentea, 2011; Kuss ve ark., 2014; Young, 1999
Eşlik eden ruhsal sağlık koşulları (özellikle depresyon ve anksiyete spektrum bozuklukları)	Çuhadar 2012; Ko ve ark., 2012; Shapira ve ark., 2003; King ve ark., 2011; Kuss ve ark., 2013; Weinstein ve Lejoyeux, 2010; Caplan, 2007
Düşük benlik saygısı ve sosyal yetkinlik	İskender ve Akın, 2009
Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB)	Ko, Yen, Chen, Yeh ve Yen, 2009; Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang, 2007
Davranışsal sorunlar (ör. madde bağımlılığı ve intihar davranışı)	Ko ve ark., 2012; Kuss ve ark., 2013; Kim, Ryu, Chon, Yeun, Choi, Seo ve Nam, 2006; Messias, Castro, Saini, Usman ve Peeles, 2011; Lin, Ko, Chang, Liu, Wang, Lin, Huang, Yeh, Chou ve Yen, 2014
Yalnızlık, sosyal kaygı, sosyal beceri eksikliği	Caplan, 2010; Caplan ve High, 2007; Caplan, 2005; Caplan, 2003

Breslau, Aharoni, Pedersen ve Miller (2015)

Yapılan bir çalışma, internette oyun oynama isteği duyan kişilerin beyin reaksiyonlarının, uyuşturucu isteği duyan kişilerin beyin reaksiyonları ile büyük ölçüde benzer olduğunu ortaya koymuştur (Ko, Liu, Hsiao, Yen, Yang, Lin, Yen ve Chen, 2009). Başka bir grup üzerinde yapılan çalışma ise, gözlenen beyin bölgeleri genel ödül duyarlılığı ile ilişkilendirilmiş, sonuç olarak ise problemlili internet kullanımının genel ödül duyarlılığını arttırdığını ortaya koymuştur (Dong, Huang ve Du, 2011; Lortie ve ark., 2013). Bu araştırmalar neticesinde, problemlili internet kullanımının fizyolojik temellerinin de olduğu ifade edilebilir.

Bu faktörlerle problemlili internet kullanımı arasındaki nedensel ilişki büyük ölçüde belirsizdir. Bir bireyin sosyal ya da psikolojik bir problemi varsa, problemlili internet kullanımına karşı da direnci düşük olacaktır (Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings, Helgeson ve Crawford, 2002). Dolayısıyla bu durumu tek bir faktörden yola çıkarak açıklamak biraz zordur. Ayrıca ifade edilen faktörlerle ilişkiyi ölçmeye çalışan araştırmaların birçoğu kesitsel araştırmalardır, dolayısıyla problemlili internet davranışının risk faktöründen önce mi yoksa sonra mı ortaya çıktığını belirlemek oldukça güçtür. Ko ve ark (2009) tarafından yapılan iki yıllık ileriye dönük izleme modeli çalışmasına göre, Çinli ergenlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi ve sürekli düşmanlık düzeyi anlamlı şekilde problemlili internet kullanımının bir yordayıcısıdır. Bu nedensel bulguları pekiştirmek için daha fazla boylamsal çalışmaya ihtiyaç vardır. Problemlili internet kullanımında kültürlerarası farklılıkla ilgili çalışmaya da rastlanmamıştır.

Problemlili İnternet Kullanımının Sonuçları

Yapılan birkaç çalışmada problemlili internet kullanımı ile ilişkili fonksiyonel ve psikososyal sonuçlar ortaya konmuştur. Fonksiyonel sonuçlar arasında zaman yönetimi sorunu, uyku problemi, motivasyon düşüklüğü, maddi güçlük ve iş performansı düşüklüğü gibi sorunlar belirlenmiştir (Kuss ve ark., 2013; Weinstein ve Lejoyeux, 2010; Young, 2004). Problemlili internet kullanımının sonuçları olarak devamsızlık (Austin ve Totaro, 2011) ve öğrencilerin akademik başarılarında düşme gibi bulgular da ortaya konmuştur (Jackson, Von Eye, Fitzgerald, Witt ve Zhao, 2011, Lin, Ko ve Wu, 2011; Mythily ve ark., 2008). İnternetin problemlili bireylerin hayatlarının farklı alanlarına etkide bulunduğu ifade edilebilir.

Bununla birlikte, problemlili internet kullanım davranışlarına sahip olan bireylerde, fiziksel işlev ve uyku bozukluklarına bağlı olarak obezite gibi sağlık sorunları da

görülmektedir (Vandelanotte, Sugiyama, Gardiner ve Owen, 2009; Lam, 2014). Depresif belirtiler, sosyal kaygı, DEHB gibi psikolojik sorunlar da problemli internet kullanımı sonucunda bireylerde görülen problemlerdendir (Yen, Yen, Chen, Tang ve Ko, 2009; Ko, Yen, Yen, Chen ve Chen, 2010; Dong, Lu, Zhou ve Zhao, 2011; Park, Hong, Park, Ha ve Yoo, 2013). Dürtüsellik ve sansasyon arayışında olmak gibi mizaç özellikleri (Yen, Ko, Yen, Chen ve Chen, 2009; Lee, Choi, Shin, Lee, Hung ve Kwon, 2012) nörolojik bozukluklar (Kim, Baik, Park, Kim, Shoi ve Kim, 2011; Kühn ve Gallinat, 2015) madde kötüye kullanımı, kendine zarar verme ve intihar düşüncesi gibi davranış sorunları (Lam, Peng, Mai ve Jing, 2009; Sun, Johnson, Palmer, Arpawong, Unger, Xie, Rohbrach, Spruijt-Metz ve Sussman, 2012), kötü okul ve iş performansı (Derbyshire, Lust, Schreiber, Odlaug, Chistenson, Golden ve Grant, 2013) ve kişilerarası ilişkilerde daha çok sorun yaşama (Kerkhof, Finkenauer ve Muusses, 2011) da problemli internet kullanımı sonucu bireylerde görülebilecek sonuçlardandır.

Akademik ve klinik örneklemeler üzerinde yürütülen araştırmalara göre, problemli internet kullanımının psikolojik sonuçları ve klinik gözlemleri arasında; sosyal yoksunluk, ilişki sorunları, mağduriyet, özel bilgilerin ifşa edilmesi ve duygu düzenleme zorlukları bulunmaktadır (Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay ve Scherlis, 1998; Lin ve ark., 2011; Kuss ve ark., 2013). Ayrıca her ne kadar doğrudan bir ilişki olmasa da şiddet içeren oyunların aşırı kullanımı (Ivory ve Kalyanaraman, 2007; Saleem, Anderson ve Gentile, 2012) ve yeni bir cinsel partner bulma için interneti kullanma sonucu cinsel yolla bulaşan hastalıklarda artış ve cinsel saldırganlık davranışında artış (Kubicek, Carpineto, McDavitt, Weiss ve Kipke, 2011) problemli internet kullanımı sonucu ortaya çıkan sorunlardır.

Yapılan diğer çalışmalarda ise problemli internet kullanımının yalnızlık (Whang ve ark., 2003; Van der Aa ve ark., 2009; Cao ve ark., 2011; Ang ve ark., 2012), depresyon (Whang ve ark., 2003; Ha ve ark., 2006; Yen ve ark., 2007; Yen ve ark., 2008; Bakken ve ark., 2009; Ko ve ark., 2009; Yen ve ark., 2009; Morrison ve Gore, 2010; Lin ve ark., 2011; Liu ve ark., 2011; Yen ve ark., 2011; Wang ve ark., 2013), düşük yaşam doyumu (Wang ve ark., 2013), düşük benlik saygısı (Yates ve ark., 2012; Wang ve ark., 2013), düşük sosyal destek (Yeh ve ark., 2008; Tsai ve ark., 2009; Yates ve ark., 2012), düşük akademik başarı (Huang ve ark., 2009; Lin ve ark., 2011; Xu ve ark., 2012) gibi sonuçlarla ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Problemlİ İnternet Kullanımına Yönelik Teorik Açıklamalar

Bu bölümde sunulan görüşler tam olarak kuram olmayıp, sadece internetin problemlİ kullanımına farklı bakış açısı getirerek mevcut kuramlarla açıklamaya çalışan bilim insanlarının çalışmalarından yola çıkılarak hazırlanmıştır.

Goldberg'in İnternet Bağımlılığı Teorisi ve Kriterleri

İnternet bağımlılığı bozukluğu terimi ilk kez Goldberg tarafından 1996 yılında, "İnternetin Psikolojisi" ismi ile oluşturulan elektronik posta listesine tanıtılmıştır. Bu elektronik postada Goldberg internet bağımlılığı destek grubuna ihtiyaç duyulduğunu öneren bir mesaj yayınlamış ancak, aslında bu mailin ilk başta şaka olduğunu ifade etmiştir (Goldberg, 1996). Fakat yaptığı şakaya ciddi cevaplar gelmeye başlayınca bu kişilere yardımcı olunması gerektiğini fark etmiş ve problemlİ internet kullanımının bireylerin sağlığını etkilediği noktada sorun olduğunu ifade edebilmek için patolojik bilgisayar kullanımı teriminin, internet bağımlılığı bozukluğu teriminden daha uygun olduğunu ileri sürmüştür. Goldberg, ortaya koymaya çalıştığı yeni bozukluğa ilişkin kriterleri ise, bireyin mesleki, iş ve aile, maddi, sosyal, zihinsel, fiziksel, psikolojik işlevlerinde bozulma ve bilgisayar başında çok zaman geçirmesi sonucu psikolojik rahatsızlıklara maruz kalması şeklinde ifade etmiştir (DiNicola, 2004). Goldberg tarafından bir şaka olarak başlanan durum araştırmaya dönüştürülerek, internetin ciddi anlamda bireylerin hayatını etkileyen sosyal bir problem olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Goldberg (1997) problemlİ internet kullanımını şu şekilde tanımlamıştır: 12 aylık zaman boyunca meydana gelmek koşuluyla, aşağıdaki kriterlerden üç veya daha fazlasının ortaya çıkması sonucu klinik olarak önemli bozulma veya sıkıntıya yol açan, uygun olmayan internet kullanım örüntüsü:

(I) Tolerans, aşağıdakilerden herhangi biri gibi tanımlanan

(A) Tatmin düzeyini artırmak için internette geçirilen süreyi belirgin şekilde artırmaya ihtiyaç duyma

(B) İnternet kullanımında zaman aynı olmasına karşın belirgin azalmış etki

(II) Yoksunluk, aşağıdakilerden herhangi birisi ile tanımlanan

(A) Karakteristik yoksunluk sendromu

(1) İnternet kullanımının bırakılması (ya da azaltılması) ağır ve uzun sürmesi

(2) Kriter I'den sonra bir kaç gün ile bir ay içinde aşağıdakilerden ikisinin (ya da daha fazlası) gelişmesi

(a) psikomotor ajitasyon

(b) kaygı

(c) internette ne olduğuna dair saplantılı düşünce

(d) internet hakkında fantezi ve hayaller

(e) parmakların istemli veya istemsiz klavyeden yazma hareketi

(3) Kriter 2'deki belirtiler, sosyal, mesleki veya başka bir önemli işlev alanında sıkıntıya veya bozulmaya neden olur.

(B) İnterneti veya benzer bir çevrimiçi hizmeti yoksunluk belirtilerini gidermek veya rahatlamak için kullanma

(III) İnternete planlanan zamandan daha fazla veya genellikle daha sık erişim sağlama

(IV) İnternet kullanımını azaltmak veya kontrol etmek için sürekli bir istek veya başarısız çabaların olması

(V) İnternet kullanımı ile ilgili faaliyetlerde (örneğin, internet kitaplarını satın almak, yeni www tarayıcıları denemek, internet sağlayıcıları araştırmak, indirilen materyalleri organize etmek) çok zaman harcamak

(VI) İnternet kullanımı nedeniyle önemli sosyal, mesleki veya eğlence faaliyetlerinden vazgeçme ya da azaltma

(VII) İnternet kullanımı nedeniyle artmış ya da artması muhtemel kalıcı ya da tekrarlayan fiziksel, sosyal, mesleki veya psikolojik (uyku yoksunluğu, evlilik sorunları, sabah erken randevulara geç kalma, mesleki görevlerin ihmal edilmesi veya önem verdiği kişiler tarafından terkedilme duyguları) bir soruna sahip olmasına rağmen internet kullanımına devam etme

Young'un Problemlı İnternet Kullanımı Teorisi ve Kriterleri

Young (1997) yaptığı çalışmaya dayanarak problemlı internet kullanımına neden olan kategorileri belirlemiştir. Bu kategorilerden üçünü (sosyal destek, cinsel doyum/tatmin, yeni bir persona yaratma) Young isimlendirmiş, bir diğeri ise (yaşam

koşulları) çalışmasını değerlendiren araştırmacılar (Cooper, Scherer, Boies ve Gordon, 1999; Gonzalez, 2002) isimlendirmiştir.

Sosyal Destek: Uzun süre birbirleriyle internet aracılığıyla iletişim kuran bireyler arasında sosyal destek oluşabilir. Belli bir gruba ya da siteye (forumlar, sohbet odaları, haber grupları ve yeni dönemde facebook) yapılan düzenli ziyaretlerle, grup üyeleri arasında bir aşinalık oluşur ve bu durum sonucu topluluk duygusu ve gruba aidiyet oluşur. İnternet ortamı da diğer tüm topluluklar gibi, kendi değerleri, standartları, dili, işaretleri ve gruptaki kullanıcılar tarafından uyulan normları vardır. Birey internetteki gruba üye olduktan sonra, öneri, anlaşılma ve hatta romantik ilişki amacıyla iletişim kurabilmektedir. İnternet ortamında reddedilme, çatışma veya eleştirilme kaygısı olmadan insanlar fikirlerini ifade edebilmektedir. Çünkü karşıdaki kişinin varlığı fiziksel olarak hissedilmez ve kendi kimlikleri iyi bir şekilde maskelenebilir. Bu tür sanal alanların meydana gelmesi, insanlar arasında giderek kaybolan derin ve samimi bir toplumsal destek dinamiği yaratabilir (Young, 1997). Gerçek hayatta bulamadığı ilişki doyumunu internet ortamında bulabilirler.

Genelde interneti problemleri bir şekilde kullananlar, yakın çevrelerinde bulamadıkları sosyal desteği internette arayan kişilerdir (Young, 1997). Parçalanmış aile, mahalle kültürünün yok olması sonucu komşuluk ilişkilerinin azalması, göç gibi nedenler sonucu bireylerin sosyal desteğe ihtiyacı artmaktadır. Psikiyatrik hastalık geçmişi olanlar da sosyal destek ihtiyacını karşılamak için interneti bir araç olarak görebilirler.

Cinsel Doyum/Ergi: İnternet insanların cinsel ihtiyaçlarını ve fantezilerini gidermek için çeşitli ve sayısız içerik sunmaktadır. Ayrıca cinsel doyumunu sağlamak için internetin kullanılması cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmak için de güvenli bir alan olarak görülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, kullanıcıların bir grup içerisinde gizli kalabilmesi ve kimliklerini kaybederek, toplum tarafından baskılanan normlardan soyutlanması (Zimbardo, 1969) insanların internet üzerinden cinsel doyum sağlama davranışlarında artışa neden olabilir. Tüm bu durumların dışında internet ortamında fiziksel bir temas olmadan gerçekleştirilecek bir cinsel deneyim için partner bulmak, gerçek hayatta hastalık, reddedilme gibi riskler barındıran fiziksel bir deneyim çabasının zorlukları insanları daha kolay yol olan internete yönlendirmektedir.

Yeni Bir Persona/Karakter Oluşturma: Her internet kullanıcısı kendini yansıtmak için yaşamında kendine dayatılmış olan kısıtlamaları kaldırma becerisine sahiptir

(Rheingold, 1996). İnternet, bireylerin kimliklerinin tek olarak düşünülmesi fikrini değiştiren, kimliğini yeniden yapılandırmasına ve duruma göre bir kimliğe bürünebilmesine olanak sağlayan yeni bir alandır (Turkle, 1995). Yeni bir persona oluşturma kendini zihinsel olarak yeni bir kişiye dönüştürmedir. Genelde bu yeni kişilik gerçek yaşamın tam zıddıdır. Gerçek hayatta insanlarla etkileşime girerken sosyoekonomik durum, cinsiyet, yaş ve ırk temel rol oynar. Ancak internet ortamında bunların hiçbir önemi yoktur çünkü hangi bilgiyi hangi doğrulukta paylaşacağı kişiye kalmıştır.

İnternet sadece sunduğu içeriklerle insanların eğlenmesini sağlamaz, aynı zamanda bir kişilik oluşturarak başkalarının bu yeni kişiliğe nasıl tepki vereceklerini deneyimleme şansı vermektedir. Bu şekilde yeni bir kimlik deneyimlemesi, bireyin "ideal benliği"ni de yeniden yapılandırmasına yardımcı olmaktadır. Bu ideal benlik zamanla internette gizli bir şekilde var olan bir hayat haline gelmektedir.

Yaşam Koşulları: İnternet her ne kadar eşit bir alan olsa da, insanların gerçek hayattaki yaşam koşulları internet kullanımını etkilemektedir. Günlük hayatta çok fazla insanla etkileşime girme fırsatı bulamayan insanlar, mevcut durumun getirmiş olduğu imkânsızlıkları biraz olsun gidermek adına çareyi internette görebilmektedir. Emekliler, bakıcılar, ev hanımları vb. diğer insanlara göre daha fazla problemlili internet kullanma eğiliminde olabilirler. Depresif, benlik saygısı düşük, reddedilme korkusu olan, başkaları tarafından kabullenilmesi zor cinsel isteklerde bulunan bireyler de problemlili internet kullanıcısı olmaya daha yatkındırlar.

Young'un (1997) teorisi dört kategori ile problemlili internet kullanıcılarının ne sebeplerle bu şekilde davrandıklarını açıklamaya çalışmaktadır. Bireylerin problemlili internet kullanımında belli başlı ve haklı sebepleri olabileceğine dikkat çeken Young (1997) problemlili internet davranışını belirlemede yardımcı olabilecek temel kriterler de önermiştir. Bu kriterler ise şu şekildedir:

1. İnternetle ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb),

2. Doyuma ulaşmak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma,

3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması,

4.İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük, kızgınlık veya asabilik hissedilmesi,

5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma,

6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyerle ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme,

7. Aile bireylerine, terapisteye veya başkalarına internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme,

8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, anksiyete, depresyon) uzaklaşmak için kullanma.

Young (1996) bu sekiz kriterden beşinin bir insanda bulunması durumunda problemlili internet kullanımı konusunda şüphelenilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bununla birlikte, Young (1999) problemlili internet kullanımının daha iyi anlaşılması için kategorileştirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Young (1999) bu kategorileri siberseks, siber ilişki, net takıntıları, aşırı bilgilenme ve bilgisayar kullanımı şeklinde açıklamıştır. Siberseks kullanımı, pornografi ve sanal cinsel ilişki amacıyla yetişkin sitelerinin takıntılı bir şekilde kullanılması olarak tanımlanmıştır (Young, 1999). Siber ilişki kullanımı, bireyin çevrimiçi ilişki kurmak amacıyla sürekli ve takıntılı bir şekilde internette zaman geçirmesidir. Net takıntıları, takıntılı bir şekilde çevrimiçi kumar, açık artırma, alışveriş ya da ticaret yapma davranışı için kullanılmaktadır. Aşırı bilgilenme, takıntılı bir şekilde veri taraması yapma ya da ihtiyacı olmasa bile internette sayfalarda dolaşma davranışı için kullanılmaktadır. Son olarak bilgisayar kullanımı ise takıntılı bir şekilde bilgisayar yazılımları, oyunlar vb. etkinlikler amacıyla bilgisayar kullanmayı tanımlamada kullanılmaktadır (Young, 1997). Bu kategoriler sayesinde kullanıcıların problemlili internet kullanımları daha sağlıklı bir şekilde tanımlanabilir.

Suler'in İhtiyaçlar Hiyerarşisi Patalojik İnternet Kullanımı Teorisi ve Kriterleri

Sadece internetin özelliklerinin açıklanması, internetin problemlili kullanımının açıklanmasında yeterli olmayabilir. Bireyler internet başından kalkamıyor, zamanlarını orada geçiriyor ve dışardaki hayata göre daha çok çevrimiçi iletişim ve etkileşim ortamlarını tercih ediyorlarsa bu ortamların insanların ihtiyaçlarını nasıl karşıladığını

incelemek de önemlidir. Suler (1999), insanların bu ihtiyaçlarının anlaşılmasının, patolojik internet kullanım davranışlarının anlaşılmasında yol gösterici olacağını savunmaktadır. Tanımlamış olduğu altı ihtiyaç; (1) seks/cinsellik, (2) farklı bir bilinç hali, (3) başarı ve ustalık, (4) aidiyet, (5) ilişki ve (6) kendini gerçekleştirme ve aşkınlık şeklindedir (Suler, 1999).

Seks/cinsellik: Cinsellik, her zaman kitle iletişim araçlarında popüler bir konudur. Suler'e (1999) göre insanların takıntılı bir şekilde çevrimiçi cinsel faaliyetlerle ilgili olmalarının temel iki nedeni olduğunu belirtmektedir. Bunlar, biyolojik ihtiyaçların karşılanması ile psikolojik ve sosyal ihtiyaçların tatmin edilmesidir. İnternet üzerinden her türlü cinsellik takibi veya arayışı, etkileşimli ya da etkileşimsiz olabilmektedir. Etkileşimli siberseks bağımlılık yapabilir, çünkü kişinin biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için kolay erişilen, gizli ve tıbbi olarak güvenli bir yoldur. Etkileşimsiz siberseks ise, kullanıcıların kolayca ve gizli bir şekilde pornografik görüntülere, animasyonlara ve videolara ulaşması demektir. İnternet bu tür içerikler için sonu olmayan bir tedarik kaynağıdır.

Farklı bir bilinç hali: Suler'in (1999) farklı bilinç kavramı, Young'un (1997) "kişilik kilitlerini çözme" ve "çevrimiçi persona yaratma" kavramına benzemektedir. Suler'e (1999) göre çevrimiçi internet ortamı insanların bilinçlerini değiştirebilme ihtiyaçlarını karşılamak için gerçekliği farklı bir şekilde deneyimleme ortamı sağlayabilir. Örneğin, zaman, mekân ve kişisel kimlik algısı internette değiştirilebilir. Hatta Young'un (1997) değindiği gibi, insanlar çevrimiçi ortamlarda diğer insanlara kişiliklerinin farklı bölümlerine erişme imkânı sunarlar. Çevrimiçi kendini değiştirme yeteneği aslında özgürleştirici bir yetenek olarak değerlendirilebilmektedir (Morahan-Martin, 1999). Kendini farklı tanıtmaya yeteneği, örneğin, diğer insanların bu yeteneği kullanan birisiyle etkileşim kurmak için farklı yollar keşfetmesini ve denemesini sağlamaktadır. Bunlar genelde sağlıklı deneyimlerdir ancak, bu durum tıpkı internette çıkmak gibi çevrimiçi personadan çıkmakta zorluk yaşandığında sorun teşkil etmektedir.

Başarı ve ustalık: İnternet, insanların başarı ve ustalık ihtiyaçlarını gidermek için uygun bir araç olarak değerlendirilebilir. Suler (1999), bilgisayar, yazılım ve ağlar hakkında teknik bilgi sahibi olan insanlar için internet ortamının bir meydan okuma, deney yapma, ustalık ve başarı için motive edici ve ödüllendirici bir özelliğe sahip olduğunu iddia etmektedir. Bununla birlikte, teknoloji bilgisi zayıf olan kullanıcıların ise,

internette farklı kültürlerden insanlarla tanışmalarının ve bu yeni iletişim kanalına alışmanın zorlukları ile baş etmeye çalışmalarının, benlik saygısını artırmak için gerekli kaynak olabileceğini ifade etmiştir (Suler, 1999). Kandell (1998) ise kullanıcıların bilgisayar ve internet kullanma isteğini kontrol etme kavramıyla çalışır. Kontrol hissi, bir insanın ne zaman, nerede ve kiminle iletişim kuracağına ve bu iletişimi nasıl sürdüreceğine karar verdiği bağlamlarda olduğu kadar, bilgisayar üzerinde de gerçekleşebilir.

Aidiyet: Herkes iletişim, sosyal tanınma ve aidiyet ihtiyacı hisseder. İnternet ortamı insanların katılabileceği çeşitli grup ortamı fırsatları sunarken, belirli görüşten insanlarla birlikte olma isteğini tatmin edebilmektedir (Suler, 1999). Ayrıca, grup üyelerinin her birinin, kişisel kimliğinin belirli bir yönüne ya da ilgisine göre kolayca sınıflama imkânı sunmaktadır. Belirli bir programın kullanıcısı olmak, anlık bir dostluk ve aidiyet duygusu yaratmaktadır. Bu aidiyet duygusu özellikle, eğer kullanıcılar yeni bir çevreye katılıyorlarsa güçlü bir duygudur.

İnternet yapısı gereği, arama ve bulma yeteneği ve çeşitli sanal topluluk forumlarıyla, kendisiyle benzer durumlarda olan ya da aynı fikri paylaşan bireyleri bulmayı, destek, aidiyet ve arkadaşlık duygusu kazanmayı kolaylaştırmaktadır (Wellman ve Gulia, 1999). Dolayısıyla bireyler aidiyet ihtiyacını internet aracılığıyla giderilebilmekte ancak, bu ihtiyacın çok yüksek olması ve karşılanamaması durumunda bunu karşılamak için internetin aşırı kullanabilmektedirler (Suler, 1999). Dolayısıyla internetin sağlamış olduğu tatmin duygusuna tolerans arttıkça kullanım sıklığı da artmaktadır.

İlişki: İnternet çok güçlü bir sosyal alandır. Aşırı internet kullanımının aksine, internetin normal kullanımı sosyal etkileşim fırsatları üzerinde büyük bir etkiye sahiptir (Suler, 1999). Konu hakkında fikri olmayan kişiler tarafından sahip olunan genel önyargı internetin çoğunlukla sosyal açıdan yetersiz insanlar tarafından kullanıldığı şeklindedir. Bu önyargı gerçeğin doğru yansımından ziyade, internete karşı savunmacı bir tepkidir. Yine de bazı utangaç, kişilerarası ilişkilerde kaygılı ve şizoid bireylerin siber alanları tercih ettiği söylenmektedir (Suler, 1999).

Bazı bireyler için, internet ortamında iletişim ve ilişki denemeleri yapmak, kişilerarası ilişkiler açısından eğitici ve zenginleştirici olabilmekte, kişiler ilişkilerde kendilerini ifade etmek için yeni yollar denemektedirler. Bu denemeler sonucu bireyler

çevrimiçi ilişkilerin sınırlamalarını ve tuzaklarını daha iyi tanırlar. Böylelikle kişilerarası temasları dengelemeyi öğrenmektedirler. Ancak bu sınırları ve tuzakları fark edemeyen ve kendini geliştiremeyen bireylerde takıntılı bir şekilde internet kullanımı gelişebilmektedir. Bireyler, kişilerarası ilişkilerde başarısız oldukça daha fazla internet ortamındaki ilişkilere yönelmektedir (Suler, 1999). Çevrimdışı başarısız ilişki denemeleri bireyleri çevrimiçi ilişkilere itmektir.

Sürekli internetteki ilişkilerle meşgul olmak, bireyin karşısındakini kendi beklentilerine ve isteklerine uymaya zorlamak ya da karşıdakinin bilinçdışı ihtiyaçlarını karşılamak için bir girişimde bulunmaya itebilmektedir. İnternet, her türlü kural ve normdan bağımsız olduğu için ortaya çıkan bilinçdışı istekler ilişki ihtiyacını daha fazla tatmin edebilir (Suler, 1999). Aslında, kişi çevrimiçi karşılaşmada yüzeye çıkan bilinçsiz dinamiklerine "bağımlı" hale gelmektedir.

Kendini gerçekleştirme ve aşkınlık: Teorisini Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine dayandıran Suler (1999) son olarak kendini gerçekleştirme ve kendini aşma ihtiyacını açıklamıştır. Bu ihtiyaç daha alt katmanda bulunan, kişilerarası ilişkileri yerine getirme, kendini ifade etme, çevremizdeki dünya ile başarılı bir şekilde ilişki kurarak entelektüel ve sanatsal ihtiyaçları gidermeyi de barındırmaktadır. Maslow (1943) kendini gerçekleştirme bireyin yeteneklerini gerçekleştirmeye yönelmesi olarak tanımlamıştır. Kendini gerçekleştirme “insanın tüm yetenek ve niteliklerini aktif olarak kullanabilmesi, potansiyellerini geliştirip gerçekleştirmesi olarak doğuştan getirilen ve her insanda var olabilen en yüksek düzeydeki insan ihtiyacı ya da eğilimidir” (Schultz ve Schultz, 2011, s.340).

Birçok insan internetin teknik ve sosyal boyutlarıyla uğraşarak yaratıcı potansiyellerini ortaya koyabildiklerini hissederken, kendilerini ilgilerini, tutumlarını ve kişiliklerinin gizli kalmış farklı yönlerini keşfederken bulabilmektedir. Birçoğu yeni varoluşsal yollar deneyerek başkalarıyla uygun ilişkiler geliştirdiklerini hissetmektedir. Bazı insanlar gerçek hayattan çok internet ortamında ortaya çıkan gerçek benliklerine kendilerini daha yakın bulduklarını ifade etmektedir (Suler, 1999). Gerçek hayatta kendini tanımakta zorlanan bireyler internet vasıtasıyla benliklerinin gizli kalmış yönlerini keşfedebilmekte ve bunu internet vasıtasıyla geliştirebilmektedirler.

Tüm bu ihtiyaçlar çerçevesinde hangi davranışların patolojik internet kullanımı hangi davranışların normal internet kullanımı olarak belirlenebileceğine dair bazı kriterler önerilmektedir (Suler, 1999):

İnternet üzerindeki aktivitenin giderdiği ihtiyacın türü ve sayısı: İhtiyaçlar fizyolojik, kişilerarası ve manevi kaynaklı olarak ayrılmaktadır. İnternetteki etkinlikler tarafından bu ihtiyaçları ne kadar giderilirse, internetin kişi üzerindeki etkisi o kadar güçlü olmakta ve bırakma noktasında da aynı oranda zorluk yaşanmaktadır.

Yoksunluğun altında yatan ihtiyacın derecesi: Altta yatan ihtiyaç ne kadar sabrı taşımış, reddedilmiş veya ihmal edilmiş olursa, kişinin bu ihtiyacı yerine getirme isteği de bir o kadar yüksek olacaktır. İnternet ortamı, bu tarz isteklerin karşılanması için çeşitlendirilmiş, çekici ve kolay erişilen ilkel bir hedef olarak hizmet etmektedir. Özellikle de kişi gerçek yaşamında bu ihtiyaçlarını karşılamadığında internet ortamı daha önemli hale gelmektedir (Suler, 1999). Engellenmiş ihtiyaçların daha fazla doyurulması gerektiğinden, bireyler bu amaçla internet kullanımlarını giderek artırmaktadır.

İnternet etkinliğinin türü: İnternet, içerisindeki çeşitli etkinliklerden faydalanmak amacıyla kullanılmaktadır. Oyunlar oynama, yazılım oluşturma, bilgi edinme, kaynak arama ve resim/grafik toplama bu etkinliklerden bazılarıdır. Bu etkinliklerin bir kısmı bireylerarası rekabet duygusunu geliştirmek amacı taşırken, bir kısmı ise tamamen sosyalliği gerçekleştirmek amacındadır. Bu faaliyetler eş zamanlı yani aynı anda karşılıklı olabileceği gibi, eş zamansız yani mail gibi gönderilip karşıdaki kişinin müsait olduğunda karşılık verdiği görsel/işitsel içerikler şeklinde olabilir. İnternet ortamı çeşitli etkinliklerin olması, farklı türden ihtiyaçları etkilemesi açısından bireylerin hayatını etkileyebilmektedir. Ayrıca son yıllarda gelişme gösteren uygulamalar sadece tek bir ihtiyaca değil birden çok ihtiyaca hitap etmektedir. Örneğin facebook hem iletişim hem yeni insanlarla tanışma hem de oyun uygulamalarıyla eğlenmeyi sağlamaktadır. Dolayısıyla bu haliyle internet insanlara daha çekici gelirken, bırakması da zorlaşmaktadır.

İnternetin gerçek hayata etkisi: İş yaşamında kişinin akranlarıyla, arkadaşlarıyla ve ailesiyle sağlıklı ilişkileri ve başarısı uyumlu bir işlevselliğin tüm önemli özelliklerini içermektedir. İnternetin problemleri olarak kullanılıp kullanılmadığının en önemli göstergeleri bu alanlardaki ilişkilerin bozulmasıyla ilişkilidir (Suler, 1999). Patolojik internet kullanımı dışardan fark edilebilecek şekilde çevrimdışı yaşama etki eder.

Sıkıntıya dair öznel duygular: Depresyon, hayal kırıklığı, yabancılaşma, suçluluk ve öfke duygularının artması patolojik internet kullanımının belirtileri arasındadır. Birey bu duyguları internetteki ya da gerçek hayattaki yaşantılarıyla ilişkilendirebilir. Ancak, eğer internet kullanımı artmışsa, çoğunlukla kişinin ihtiyaçlarını artıran ve yüzeysel olarak bu ihtiyaçlarına hitap eden internet etkinlikleri ile ilişkilidir (Suler, 1999). Bireyler olumsuz duygulardan kaçmak için internete yönelebildiği gibi, internete yöneldiği için de olumsuz duygular yaşıyor olabilirler.

İhtiyaçların bilinçli olarak farkında olmak: İnsanlar motivasyonlarının farkına vardıklarında, takıntılı şekilde internet kullanmalarını belirleyen bilinçdışı düşüncelerine karşı koyabilirler. Temel ihtiyaçlara göre çalışma, bu ihtiyaçların içerisinde kısmen nelerin olduğunu bilinçli bir şekilde anlayarak, bireyin kendisi ile ilgili yoksunlukları veya çatışmayı çözmek anlamına gelir (Turkle, 1995). Birey problemleri internet davranışına sahip olduğunun ve bu davranışını ihtiyaçlarını tatmin etmek için gerçekleştirdiğinin farkında olursa, bu davranışını azaltmak için bir adım önde olacaktır.

Deneyim ve katılım aşaması: İnterneti yeni kullanmaya başlayanlar için, internet ortamı büyüleyici bir âlemdir. Deneyim konusunda yoksun olanlar, problemleri internet noktasında daha güçsüz olarak düşünülebilir. İnternet kullanımı konusunda deneyim arttıkça internetin cazibesinin de yavaş yavaş kaybolduğu görülmektedir. Bazı deneyimli kullanıcılar, interneti kendisine bağlayan ve kendisinden ayrılmasına engel olan içeriklerin etkisini anlayıp bu çerçevede davranışlarını geliştirebilmektedirler. Deneyim, patolojik internet kullanımının azaltılması noktasında etkilidir (Suler, 1999). İnternetin problemleri kullanılıp kullanılmamasını belirleyici değişkenlerden biridir.

Gerçek hayat ile sanal hayat arasındaki denge ve entegrasyon: Normalde, çevrimiçi etkinliklere ve arkadaşlara düşkünlük düzeyi, çevrimdışı etkinlik, arkadaş ve aileye olan bağlılık düzeyi ile dengelenebilir. Bireyler, gerçek hayattaki arkadaşlarıyla internette de görüşerek, ailesi ve arkadaşlarıyla çevrimiçi hayatını tartışarak ve çevrimiçi tanıştığı arkadaşlarının bazılarıyla çevrimdışı ortamda da görüşmeyi sürdürerek iki hayat arasında denge kurmaya çalışırlar. Patolojik internet kullanımında ise, birey gerçek hayattan kopmuş ve hatta gerçek hayattan gelebilecek olumsuz eleştirilere karşı da savunmacı bir şekilde davranmaktadır (Suler, 1999). Dolayısıyla bu durum bireyin problemleri internet kullanıcısı olup olmadığı hakkında çevresine önemli bir veri sunmaktadır.

Suler'in (1999) teorisi çerçevesinde, patolojik internet kullanımı bireyin farkında olmadığı ihtiyaçlarını tatmin etmek amacıyla başvurduğu bir alan olarak düşünülebilir. Bireyler gerçek hayatta tatmin edemedikleri ya da tatmin etme yoluna gitmedikleri ihtiyaçlarını sanal ortamda giderme yoluna gidebilirler. Suler (1999) teorisini her ne kadar Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine dayandırarak temellendirse de bu açıdan bakıldığında bilinçaltında yatan isteklerin giderilmesi için bireylerin fantezi dünyasına başvurmaları, Freud'un kuramında bir savunma mekanizması olarak değerlendirilir. Savunma mekanizmaları insanların kaygılarını azaltmak için ego tarafından başvuru bilimsiz baş etme yöntemidir (Aydın, 2014). Her insan savunma mekanizmasını kullanır ancak, aşırı kullanımı sorun olarak değerlendirilir. Dolayısıyla bireylerin interneti, farkında olmadıkları ihtiyaçlarını gidermek için kullanmaları normal karşılanabilir ancak bu durumun aşırı şekilde olması problemlili internet kullanımı olarak değerlendirilebilir. Suler (1999) kriterleriyle aşırılığın sınırlarını çizmeye çalışmıştır.

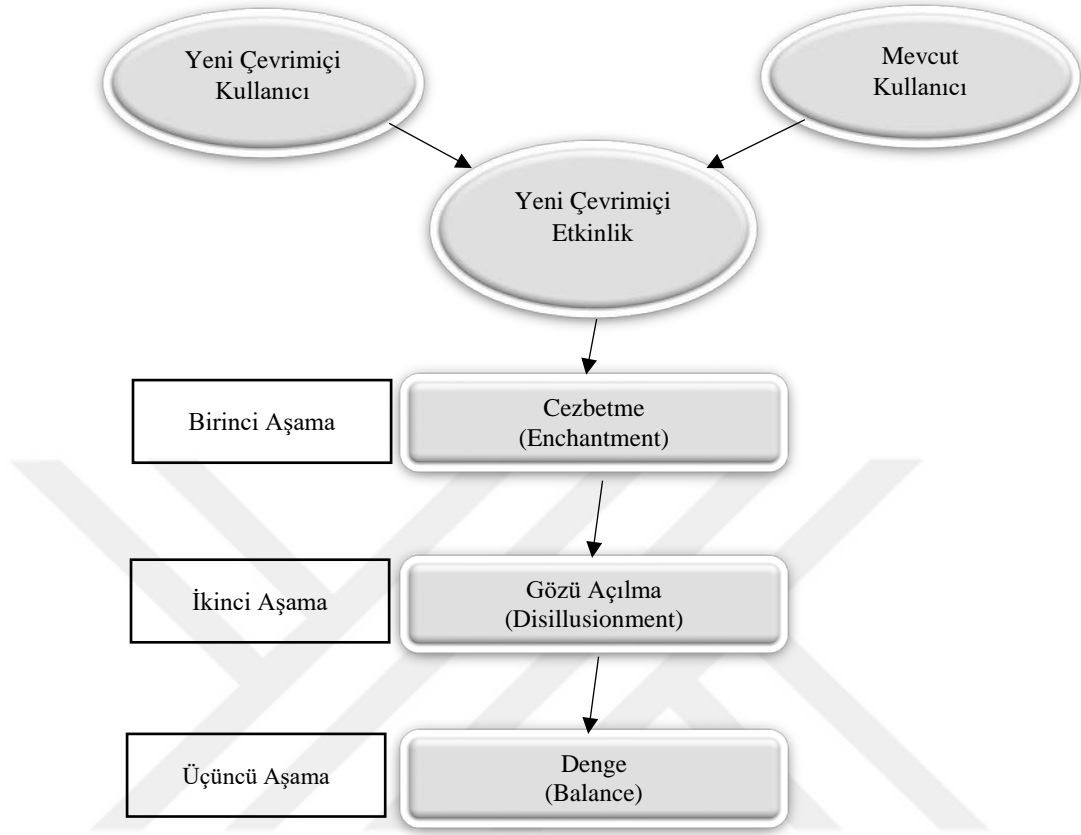
Grohol'un Üç Aşamalı İnternet Bağımlılığı Teorisi ve Kriterleri

Grohol'e (1999) göre insanların internette kopmasını engelleyen durum, internetin sosyal etkileşim özelliğinin giderek artmasıdır. İnsanlar oyunlar, forumlar, sosyal medya, sohbet vb. içerikler aracılığıyla kendilerine benzer insanlarla etkileşim ve iletişime girebilirler. Grohol (1999) insanların bir şekilde sürekli vakit geçirmesinin, vakit geçirirken etraftan soyutlanmasının tek başına problemlili bir davranış olarak tanımlanamayacağını ifade etmektedir. Grohol (1999), patolojik kumar bağımlılığından hareketle Young (1997) tarafından ortaya atılan problemlili internet kullanımı kriterlerine karşı çıkmaktadır. Çünkü Young (1997) problemlili internet kullanımını ödül arama davranışı temelli patolojik kumar bağımlılığına bağlarken, Grohol (1999) sosyalleşme arama davranışına dayandırmaktadır.

Grohol (1999) problemlili internet kullanımıyla ilgili olarak kendisinden önceki araştırmacılardan farklı bir yaklaşım ortaya atmıştır. Gözlemlenen davranışların evreli olduğunu dile getiren Grohol (1999), problemlili internet kullanıcısı olarak ifade edilen çoğu insanın internette yeni olduklarını ifade etmiştir. Bu yüzden internetin en derin noktalarına kadar inerek aslında yeni bir çevreye alışma davranışı sergiliyor olabilirler. İnternet ortamının gerçek hayattan çok farklı olmasından ötürü, bazı insanlar yeni teknoloji, ürün veya hizmetlere uyum veya cezbetme noktasında takılı kalabilirler.

Grohol (1999) tarafından önerilen model şu şekildedir:

Şekil 2.2 Grohol'ün Üç Aşamalı Patolojik İnternet Kullanım Modeli



Birinci aşamada, kullanıcı internette sunulan yeni bir içerikle karşılaşır. Bu içerik, yeni kullanıcılar üzerinde cezbedici bir etkiye sahiptir. Dolayısıyla birey içeriğin cazibesine kapıldığı için problemlili kullanıcı olarak algılanır. Bu aşırı kullanım durumu ikinci aşamaya kadar devam eder. Bu aşamaya geldiğinde kullanıcı artık yeni etkinliğin kullanımıyla ilgili doyuma ulaşmıştır. Dolayısıyla artık aşırı kullanım değil, ihtiyaç halinde kullanım söz konusudur. Bunu davranışlarına tamamen yerleştirdiğinde ise üçüncü aşamaya geçilmiş olur. Bu aşamada artık internet kullanımı ile günlük yaşantısı arasında bir denge kurmuştur. Bazı insanlar birinci aşamada takılı kalmıştır. Üçüncü aşamaya geçebilmeleri için yardıma ihtiyaçları vardır (Grohol, 1999). Grohol'un (1999) modeli, sadece yeni kullanıcılar için değil mevcut kullanıcılar içinde aşırı kullanıma izin verici bir modeldir. Çünkü internet teknolojisinde her an yeni bir etkinlik çıkabilir. Ancak Grohol (1999) mevcut kullanıcıların yeni kullanıcılara göre daha hızlı denge aşamasına geçebileceklerini iddia etmektedir.

Grohol'ün (1999) modeli problemlı internet kullanımı hakkında detaylı bir tanılama yapmadığı gibi problemlı internet kullanım davranışlarını azaltma noktasında da katkıda bulunabilecek faktörler içermemektedir (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy, 2000). Problemlı internet kullanımının, kullanıcı yeni bir içerikle karşı karşıya geldiğinde meydana geldiğini, ancak mevcut eski içeriklerde böyle bir durumun söz konusu olmadığını iddia etmektedir (DiNicola, 2004). Ayrıca bu model bazı internet kullanıcılarının çevrimiçi bazı davranışlarını kontrol edemediğini ve kullanımı azaltmada yetersiz kaldıklarını da ele almamaktadır (Jones ve Minatrea, 2001). Her ne kadar problemlı internet kullanımı noktasında kapsamlı çalışan ilk araştırmacılardan olsa da kuramın eksik yönleri öne çıkmaktadır.

Davis'in Bilişsel-Davranışçı Patolojik İnternet Kullanım Modeli ve Kriterleri

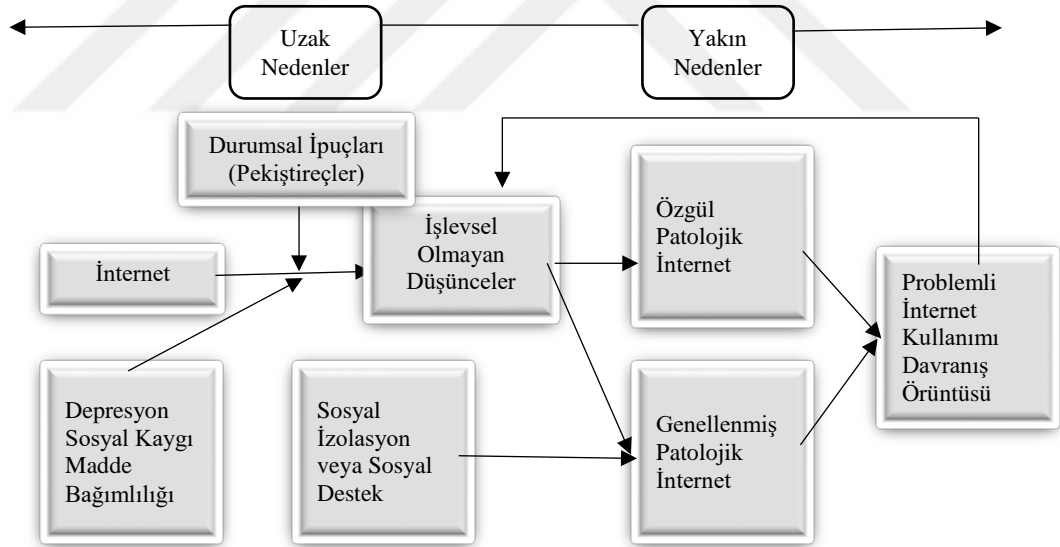
Davis (2001) teorisinde problemlı internet kullanımının nedenlerinin belirlenmesinde bilişsel-davranışçı yaklaşım kullanılması gerektiğini ifade etmektedir. Onun teorisine göre, problemlı internet kullanımı uyumsuz tepkiyi sürdüren ya da arttıran davranışlarla sorunlu düşüncelerin birleşmesinin sonucudur. Bu teori, anormal davranışın kaynağı olarak, kişinin bilişlerini vurgulaması bakımından diğer teorilerden ayrılmaktadır. Problemlı internet kullanımının en belirgin belirtileri genel olarak davranışsal belirtiler olarak düşünülmüş olsa da Davis'in (2001) teorisine göre, problemlı internet kullanımının bilişsel belirtileri daha fazla ön plana çıkmakta ve davranışsal sonuçlara neden olabilmektedir. Bilişsel belirtiler, dalgın bir bilişsel tarzı, düşük kendine güven duygusunu, düşük benlik saygısını, depresif bir bilişsel tarzı, düşük benlik değeri ve sosyal kaygıyı içermektedir. Davis (2001) teorisinde problemlı internet kullanımını tanımlamaya ve nasıl devam ettiğini açıklamaya çalışmıştır.

Problemlı İnternet Kullanımında Rol Oynayan Uzak Nedenler: Problemlı internet kullanımında rol oynayan uzak nedenler zayıflık ve stres çerçevesinde açıklanmıştır (Davis, 2001). Bu çerçeveye göre, anormal bir davranış kırılmalığa yatkınlığın (zayıflık) ve bir yaşam olayının (stres) sonucudur. Davis (2001) tarafından önerilen problemlı internet kullanım modelinde, var olan psikopatoloji zayıflıktır. Problemlı internet kullanımını depresyon, sosyal kaygı ve madde bağımlılığı ile ilişkilendiren çalışmalar mevcuttur (Kraut ve ark., 1998). Bilişsel-davranışçı model, problemlı internet kullanımının belirtilerinin uzak bir nedeni olarak psikopatolojiyi işaret etmektedir (Şekil 2.3). Yani, problemlı internet kullanımının belirtilerinin ortaya çıkması için, psikopatolojinin ortaya çıkmış olması gerekir (Davis, 2001). Buna ek olarak,

psikopatolojinin altında yatan sebep, problemlı internet kullanımının belirtisi ile sonuçlanmaz, fakat nedenselliği tanımlamada gerekli bir unsurdur. Dolayısıyla bir kişi depresyondaysa ve problemlı internet kullanımı belirtileri gösteriyorsa, bu kişinin depresyonu ile mi yoksa problemlı internet kullanım sorunuyla mı ilgilenilmelidir (Davis, 2001)? Aslında buradan yola çıkarak şu kanıya varılabilir; temel psikopatoloji bireyi problemlı internet kullanımına karşı savunmasız hale getirebilir, ancak ilişkili belirtiler problemlı internet kullanımına özgüdür ve bağımsız olarak araştırılmalıdır.

Bu modeldeki stres faktörü, internetin veya internette bulunan bazı yeni teknolojilerin tanıtılmasıdır. Bir kişinin internetteki ilk deneyimini takip etmek zor olsa da, internette bulunan yeni bir teknolojiyle ilgili deneyimi daha ampirik olabilir. Bu deneyimler, bir bireyin ilk defa internette pornografi bulması, ilk kez açık artırma servisini kullanması, çevrimiçi hisse senedi servisini kullanması ya da çevrimiçi sohbet hizmeti olabilir (Davis, 2001). Bu tür teknolojilere maruz kalınması problemlı internet kullanım belirtilerinin önemli bir nedeni olabilir.

şekil 2.3 Davis'in Bilişsel-Davranışçı Patolojik İnternet Kullanım Modeli



İnternet deneyiminde en önemli faktör bireyin bu yaşantıdan kazanmış olduğu pekiştirmedir. Yeni bir internet özelliği denendiğinde, buna karşı alacağı yanıt pekiştirme olur. Eğer geribildirim olumlu ise davranışın devam ettirilmesi pekiştirilir. Birey daha sonra yine internet kullandığında ilk deneyimi ile ilişkili aynı geribildirimi elde etmek için davranışı daha sık gerçekleştirmek üzere şartlanmaktadır. Bu edimsel koşullanmayı,

birey herhangi bir yeni teknolojide benzer bir psikolojik geribildirim elde edene kadar devam ettirmektedir. Hatta bu modelde üst düzey koşullanma da gerçekleşebilir. İnternete bağlanan modemin sesi ya da ışıkları, klavyenin dokunsal duygusu ve hatta kokusu bile bu geribildirim bireye yaşatabilir. Davis'in (2001) modeli ikincil uyarıcıların, problemlerini internet kullanımını güçlendiren ve ilişkili belirtilerin devam etmesini destekleyen ipuçları olarak soruna katkı sağladığını savunmaktadır.

Problemlerini İnternet Kullanımında Rol Oynayan Yakın Nedenler: Bilişsel-davranışçı problemlerini internet kullanım modelinin en merkezi faktörü bilişsel çarpıtmalardır. Problemlerini internet kullanımına sahip biri belirgin bilişsel çarpıtmalar sunar. Bilişsel çarpıtmalar kişinin kendisiyle ilgili ve çevre ile ilgili olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Davis, 2001).

Kendisiyle ilgili çarpıtmalarda, kişinin çevresinde olup biten olaylar yerine sürekli internet kullanımı ile ilgili düşünceler vardır. Problemlerini internet kullanımına sahip bir bireyde kendinden şüphe etme, düşük öz yeterlilik ve olumsuz öz değerlendirme gibi bilişsel çarpıtmalar mevcuttur (Davis, 2001). Birey kendisi hakkında olumsuz bir kanıya sahiptir ve diğerlerinden gelebilecek eleştiri veya küçük düşürülme tehdidi olmaksızın olumlu geribildirim elde etmek için interneti kullanır. Bireyin "İnternete bağlı değilken hiç kimseyim ama bağılyken birisiyim", "Sadece internette iyiyim" ve "Çevrimdışı olursam başarısız olurum" şeklindeki şemaları problemlerini internet kullanım davranışını artırmaktadır (Davis, 2001).

Çevreyle ilgili bilişsel çarpıtmalar ise, spesifik olayları genelleştirmeyi içerir. "İnternet saygı duyduğum tek yer", "Çevrimdışıyken kimse beni sevmez", "Tek arkadaşım internettir" ya da "Çevrimdışıyken insanlar bana kötü davranıyorlar" şeklindeki bilişsel çarpıtmalar buna örnektir. Bu bilişsel çarpıtmalar, birey internetle ilgili bir uyarana veya olayla karşı karşıya geldiği anda otomatik olarak işlemeye başlar. Dolayısıyla çoğu zaman kişi bu düşüncelerin farkında olmadığı için kendisini durdurmak için de bir şey yapmayacaktır. Bu tür bilişsel çarpıtmalar sonucunda bireyin yaşadığı sorun Tablo 2.4.'de görüldüğü gibi ya "spesifik problemlerini internet kullanımı" ya da "genelleştirilmiş problemlerini internet kullanımıdır" (Davis, 2001).

Tablo 2.4 Davis'in Problemlı İnternet Kullanım Türleri

Spesifik	Genelleştirilmiş
<ul style="list-style-type: none"> • İnternetin birçok işlevi içinde belirgin bir işlevine karşı takıntı. • Çevrimiçi cinsel malzemeyi/hizmetleri, çevrim içi açık artırma işlemlerini, çevrimiçi alışverişi ve çevrimiçi kumarı içerir. • Önceden var olan bir psikopatolojinin sonucu olduğu kabul edilir. • İnternet olmasa da devam eder, çünkü içeriğe özgüdür. • İnternet kullanımı bu tip kullanıcılar için bir şey ifade etmez ama çeşitli uyarılara karşı bir bağlılığın ifadesidir. 	<ul style="list-style-type: none"> • İnternetin genel ve çok amaçlı kullanımını ifade eder. • İnternetin sosyal tarafı ile ilgilidir. • Özellikle aile ve arkadaşların sosyal desteğinin eksikliği ve sosyal izolasyonun sonucudur. • Bir amacı olmayan çevrimiçi sohbet ve e-posta gibi eğlenceli etkinlikleri içerir. • Çevrimiçi elde edilen sosyal ortam ve iletişim, bu tür sosyal ortamın devam ettirilme isteğini artırır. • İnternete ilgisi yoğun olan kişiler sorumluluklarını ertelemek için interneti kullanır. • Kaygılarını ifade etmek için bir yol bulamazlar; internet bireyin dış dünya ile bağlantısını sağlayan araçtır.

(Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010)

Spesifik Problemlı İnternet Kullanımı: İnternetin kendisinden çok oyun, seks, alışveriş, sohbet, sosyal medya vb. gibi içeriklerine ilişkin geliştirilen aşırı kullanım ya da davranış bozukluğu olarak tanımlanmıştır (Davis, 2001). Spesifik internet kullanımı bireyde önceden var olan bir bozuklukla ilişkilendirilmektedir. Örneğin kumar bağımlılığına yatkın bir bireyin, internetle tanışınca internet üzerinden takıntılı bir şekilde kumar oynama olasılığı çok yüksek olacaktır.

Genelleştirilmiş Problemlı İnternet Kullanımı: Belirgin bir içeriğe yönelik olmayıp, internet üzerinden gelebilecek her türlü içeriğe karşı bireyin takıntılı bir şekilde bağlı olması ve aşırı kullanmasıdır (Davis, 2001). Genelleştirilmiş problemlı internet kullanımı daha çok sosyal bağlam ile ilgilidir. Ayrıca bireyler internet kullandıklarından dolayı erteleme davranışlarının da etkisiyle sorumluluklarını yerine getirememektedirler (Davis, 2001). Kullanıcının internet üzerinde bir hedefi yoktur, rastgele sayfaları ziyaret etmekte ve zamanını geçirmektedir.

Bilişsel açıdan düşünüldüğünde, problemlı internet kullanımı çok büyütülecek ve felaket gibi görülecek bir sorun değildir (Hall ve Parsons, 2001). Problemlı internet

kullanıcıları olumsuz şeyler olacağına dair inançları olan ve endişelenen tek grup değildir ancak bunu diğer insanlara göre biraz daha fazla yapmaktadırlar. Sonraki araştırmalar, olumsuz bilişsel çarpıtmaların ve temel inançların problemlili internet kullanımına katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur (Davis, 2001; LaRose, Mastro ve Eastin, 2001; Caplan, 2002; Caplan ve High, 2007). Olumsuz düşünceler, bireyin benlik saygısına da olumsuz katkıda bulunduğu için, birey bu yetersizlik duygusunun üstesinden gelmek amacıyla internette gizli kalarak sosyalleşme yeteneklerini daha fazla kullanmaktadırlar. Bilişsel model internetin kullanıcılar tarafından neden problemlili bir şekilde kullanıldığını ve bireylerin geliştirdikleri olumsuz benlik düşüncelerini nasıl koruduklarını açıklamaya yardımcı olmaktadır.

Problemlili internet kullanımının kriterlerine ilişkin Davis (2001) tarafından bir kural konmamış ancak, belirtilerinin Young (1996) tarafından ortaya konan belirtilerle aynı olduğunu sadece bilişsel belirtiler açısından farklılıklar olduğunu ifade etmiştir. Düşünce ile ilgili belirtiler ise; takıntılı düşünceler, dürtü kontrolünün azalması, internet kullanımının durdurulamaması ve internetin bireyin tek dostu olduğunu düşünmesidir. Birey kendisi ve çevresi hakkında iyi hissettiği tek yerin internet olduğunu düşünmektedir. İnterneti düşünmek, gelecekte çevrimiçi olacağı zamanın hayalini kurmak, internet ile ilgili yüklü masrafları karşılamak, internet kullanımından önce zevk aldığı faaliyetlerle daha az ilgilenme, eskiden eğlenceli gelen çoğu aktivitenin artık eskisi kadar eğlenceli gelmemesi, çevrimiçi geçirdiği süreler hakkında yalan söyleme gibi belirtiler göstermektedir. Bu durum onu sosyal ortamından uzaklaştırırken, internette bunu karşılama yoluna gittiği için problemlili internet kullanım davranışı da giderek artmaktadır (Davis, 2001).

Hall ve Parsons'un İnternet Davranışı Bağımlılığı Teorisi ve Kriterleri

Hall ve Parsons (2001) internet kullanımı ile ilgili bozuklukları tanımlamayla ilgili önceki girişimlerin ya patolojik kumar bağımlılığı ya da DSM-IV tanı kriterlerine dayandığını, fakat bozuklukla ilgili kritik konuları ele almadığını belirtmekte ve alanyazındaki çalışmalara yönelik dört temel eleştiri getirmektedirler. İlk eleştiri, problemlili internet kullanımına eşlik eden sağlık sorunlarının olup olmadığının araştırılmamış olmasıdır (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosa ve McElroy, 2000). İkincisi, çalışmaların birçoğu sağlıklı davranışı sağlıklıdan ayırmaya çalıştığı için, uygun olmayan davranışlar çevrimiçi olmakla bağdaştırılmıştır (Griffiths, 1998). Üçüncüsü, doğasında patoloji olabilecek normal kullanım ve normal zaman geçirmenin ayırımına

çalışmamıştır. Son olarak ise, tanımlar hep teorik temeli yetersiz patoloji tanımı ile açıklanmıştır (Grohol, 1999). İnternetle ilgili sorun yaşayanların sorunlarını tanımlamak için en iyi terim "internet davranışı bağımlılığı" kavramıdır (Hall ve Parsons, 2001). Hall ve Parsons'un tanımının içerisinde, evde, işyerinde veya akademik olarak sorumluluklarını yerine getirememeye, daha az zevk alarak daha fazla çevrimiçi olma, çevrimiçi değilken rahatsız olma, çevrimiçi zamanı azaltma, kontrol etme veya ortadan kaldırma konusunda başarısız girişimler, aşırı kullanımla ilgili fiziksel, zihinsel ve sosyal sıkıntılara sahip olduğunu bilmesine rağmen kullanıma devam etme gibi belirtiler yer almaktadır (Rasmussen, 2000). Hall ve Parsons'un modeli patolojik bir model olmaması açısından önemlidir. Onlara göre aşırı internet kullanımı günlük hayatta göreceli olarak zararsız bir sorundur ve bu durum diğer alanlardaki tatmin eksikliğini gidermek amacıyla gerçekleştiriliyor olabilir. Ayrıca sıradan bir birey aşırı internet kullanımını kendisi düzenleyebilir, görüşünü savunurlar. Her ne kadar önceki araştırmaların zayıf yanlarını eleştiren bir model tanımı yapsalar da deneysel olarak test edilebilir bir model tanımı ortaya koyamamışlardır (DiNicola, 2004). Dolayısıyla henüz tam bir teori olarak ele alınamasa da ifade ettikleri fikirler geliştirilebilir ve ilgili alanyazınla çelişmediğinden sağlam bir model olarak değerlendirilebilir.

Caplan'ın Problemlili İnternet Kullanım Teorisi ve Kriterleri

Yaptığı çalışmada alanyazının aksine internetle ilgili sorunları patolojik değil, problem alanı olarak ele almayı tercih etmiştir. Bu yüzden oluşturduğu modele de problemlili internet kullanımı modeli ismini vermiştir (Caplan, 2002). Yaptığı çalışma sonucunda internet kullanımıyla ilgili bireyleri iki kategoriye ayırmış ve iç kontrolünü sağlayabilen ile iç kontrolünü sağlayamayan olarak adlandırmıştır. Kontrol sağlayamayan bireylerin, ailevi, mesleki ve sosyal alanlarda sorun yaşadığını ifade eden Caplan (2002) bu bireylerin kullanım özelliklerini problemlili olarak tanımlamıştır. Bunun yanında, önermiş olduğu modele göre sosyal becerileri zayıf ve aşırı sosyal kaygıya sahip bireylerin problemlili internet kullanım davranışlarının daha spesifik olduğunu ifade etmiştir (Caplan, 2002). Modeline internet bağımlılığı dememesi ve problemlili internet kullanımına kontrol noktasından bakması alanyazın açısından onu diğer kuramcılardan farklı bir yere koymaktadır.

Modele göre, kendilerini dışlanmış hisseden, sorumluluklarını yerine getiremeyen, içe kapanık bireyler, sosyal ortamlar yerine kendilerini daha rahat hissedecekleri sanal ortamları tercih etmektedirler. İnternet ortamında hem kaygı yaşamadıklarını hem de

olumsuz eleştiri almadıklarını fark eden kullanıcılar interneti daha fazla kullanır hale gelerek sosyal ortamdan giderek uzaklaşmaktadırlar. Caplan (2002) modelini test etmek için 18-57 yaş aralığındaki 395 internet kullanıcısı ile bir çalışma gerçekleştirmiş ve yalnızlık, dışlanma ve depresyonun bireylerin internet üzerinden sosyalleşmeyi tercih etmelerine neden olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka bir çalışmada ise sosyal etkileşim, yalnızlık ve sosyal kaygının problemlili internet kullanımının birer belirleyicisi olduğu sonucuna varmıştır (Caplan, 2003; Caplan, 2005). Bu bilgiler ışığında bireylerin dış çevrede sorun yaşadıklarında problemlili bir şekilde internet kullanmaya yöneldikleri söylenebilir.

Caplan'ın (2002) modeli diğer modellerle karşılaştırıldığında patolojiden uzak ve üzerinde çalışılabilir görünmektedir. Problemlili internet kullanımını çevresel faktörlerle açıklamaya çalışması ve bireyin sosyal kabul görebilmek için çoğunlukla interneti kullandığı fikrini açıklaması günümüz gençlerinin problemlili internet kullanımlarını analiz etmede yardımcı olabilir.

Problemlili İnternet Kullanım Davranışlarını Önleme ve Azaltmaya Yönelik Stratejiler

Problemlili internet kullanımını DSM-V tanı ölçütleri kitabında başlı başına bir bozukluk olarak yer almasa da ilgili alanyazında yapılan çalışmalarda ve klinik araştırmalarda psikolojik ve farmakolojik açıdan ele alan birçok çalışma yer almaktadır (Arısoy, 2009; Canan, 2010; Alaçam, 2012).

Problemlili internet kullanımının tanımı ve teşhisi konusunda ortak bir görüş bulunmamaktadır. Önleme ve kullanımın azaltılması konusunda ortak bir görüşün olmaması da beklenen bir durumdur. Klinisyenlerin bulunduğu nokta, kaygı ve anksiyete bozukluklarında sıklıkla kullanılan bilişsel davranışçı terapi yöntemi ile bu davranışın azaltılması yönündedir (Breslau ve ark., 2015). Uzun süreli yasaklama ve madde kullanım tedavisinin belli başlı ilkeleri de bu terapiye dâhil edilerek etkililiği artırılmaya çalışılmıştır. Bu bölümde problemlili internet kullanımını önleme ve azaltma çalışmalarına yer verilecektir. Bununla birlikte, bağımlılık temelli tedavi çalışmaları hakkında da kısaca bilgiler yer alacaktır.

Problemlili İnternet Kullanımını Önleme Stratejileri Öz-Düzenleme

Breslau ve ark. (2015) göre ilgili alanyazında problemlili internet kullanımını önlemeye ve öz-düzenlemeye yönelik herhangi bir strateji bulunmamaktadır. Ancak öz-

düzenleme stratejileri, problemlı internet kullanımına yönelik bilişsel davranışçı terapi modellerinde önemli bir yere sahiptir (Young, 2010). Öz-düzenleme stratejileri kendini izleme, kendisinin ve başkalarının kullanımını kısıtlama, kullanım sınırlarının hedefleri için ödüllendirme vb. şeklindedir (Breslau ve ark., 2015).

Öz-denetim, problemlı internet kullanım davranışları gelişmeden ya da geliştikten sonra bireyler ve aile üyeleri tarafından kullanılabilir stratejiler içermektedir. Filtreleme sistemlerinin etkili bir şekilde kullanılması buna örnek olarak verilebilir. Ancak bu stratejiler bireyin problemlı internet kullanım davranışlarında değişim yaratmak istediği durumlarda işe yarar. Tıpkı diğer davranış bozukluklarında olduğu gibi değişiklik yapmayı düşünmeyen, durumundan rahatsız olmayan ya da durumunun farkında olmayan kişiler üstesinden gelme noktasında zorlanmaktadırlar (Prochaska ve DiClemente, 2005). Dolayısıyla birey sorunundan kurtulmak istiyorsa işe yarayan bir çözüm yoludur.

Öz düzenleme, özellikle iş yaşamını, aile yaşantısını ve sosyal çevresi ile ilişkilerini planlamak ve düzenlemekte zorluk çeken problemlı internet kullanıcıları tarafından öğrenilmesi gereken bir özelliktir. Örneğin, interneti günlük işlerinde ve işi gereği kullanan bir akademisyen, aynı zamanda pornografik web sitelerini ziyaret etme konusunda kendini kontrol etmeye çalışıyorsa bu sorunun üstesinden gelmek için öz düzenleme stratejilerine ihtiyaç duyacaktır (Breslau ve ark.,2015). Öz düzenleme stratejisi, obezite programlarında kullanılan, bireyin ihtiyaç duyduğu kalori alımı konusunda daha dikkatli olmasını gerektiren diyet listelerine benzetilebilir (Young ve De Abreu, 2010). Birey hangi davranışının nasıl bir sorun meydana getireceğini bilir ve bu davranıştan yavaş yavaş uzaklaşmaya çalışır.

Birey ve aile tarafından internette satın alınabilen ya da ücretsiz indirilebilen, öz-düzenlemeye ve problemlı internet kullanım davranışlarını önlemeye yardımcı olabilecek çevrimiçi araçlar mevcuttur. Tablo 2.5.'de bunlar sunulmaktadır. Bu araçlar sayesinde, kullanıcı tarafından belirlenen sitelere erişim engellenebilir, aşırı zaman harcamaya neden olan sitelere ayrılan süre kısıtlanabilir ve kullanıcının ne kadar süre geçirdiği ile ilgili istatistikler incelenebilir.

Tablo 2.5 Öz-Düzenlemeye ve Problemlİ İnternet Kullanım Davranışlarını Önlemeye Yardımcı Olabilecek Çevrimiçi Ücretli ve Ücretsiz Araçlar

Kaynak Türü	Kaynak	Web Adresi
Öz-Düzenleme Bilgisi	Hepguide.org	http://www.hepguide.org/mental/internet_cybersex_addiction.htm
	Texas Üniversitesi Austin Danışma ve Ruh Sağlığı Merkezi	http://cmhc.utexas.edu/internetuse.html#selfhelp
	Texas Eyalet Üniversitesi Danışma Merkezi	http://www.counseling.txstate.edu/resources/shoerview/bro/interadd.html
Problemlİ İnternet Kullanımı Öz-Kontrol Testleri	İnternet Bağımlılık Testi	http://netaddiction.com/internet-addiction-test/
	İnternet Bağımlılığının Partnerleri Testi	http://netaddiction.com/partners-of-internet-addict-test/
	Ebeveyn-Çocuk İnternet Bağımlılığı Testi	http://netaddiction.com/parent-child-internet-addiction-test/
	Video ve Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Testi	http://netaddiction.com/are-you-an-obsessive-online-gamer/
	Çevrimiçi Seks Bağımlılığı Testi	http://netaddiction.com/cybersex-self-test/
	İnternet Kumar Bağımlılığı Testi	http://netaddiction.com/are-you-a-compulsive-online-gambler/
İnternet Kullanımını İzleme ya da Sınırlama Araçları	Açık Artırma Bağımlılığı Testi	http://netaddiction.com/are-you-addicted-to-ebay-or-other-online-auctions/
	Özgürlük (Freedom)	http://freedom.to
	Anti-sosyal (Anti-social)	http://antisocial.80pct.com/
	Kurtulma zamanı (Rescue Time)	https://www.rescuetime.com/
	TTnet Aile Koruma Şifresi	http://www.turktelekomguvenlik.com/Urunler/aile-koruma-sifresi/urun-indir/4/110/

Breslau, Aharoni, Pedersen ve Miller, (2015)

Problemlİ İnternet Kullanımını Azaltma Stratejileri

Son on yıllık problemlİ internet kullanımına yönelik alanyazın incelendiğinde, problemlİ internet kullanım davranışlarını azaltma çalışmalarını içeren bir çok çalışma mevcuttur (Shaw ve Black, 2008; Petersen, Weymann, Schelb, Thiel ve Thomasius, 2009; Aboujaoude, 2010; Huang, Li ve Tao, 2010; King, Delfabbro, Griffiths ve Gradisar, 2011;

Cash, Rae, Steel ve Winkler, 2012; Khazaal, Xirossavidou, Khan, Edel, Zebouni ve Zullino, 2012; Liu, Liao ve Smith, 2012; Fatima Shad, Kejing, Liming ve Nurul Bahriah Haji, 2013; Kuss, Griffiths, Karila ve Billieux, 2014; Winkler, Dörsing, Rief, Shen ve Glombiewski, 2013). Bu çalışmaların tümü psikolojik yardım üzerine odaklanmıştır. Problemliliği internet kullanımının azaltılması ile ilgili deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulduğu yapılan çalışmalarda da ifade edilen önemli bir husustur. Mevcut çalışmaların sınırlılıklarının, problemliliği internet kullanımının ilgili alanyazında tutarlı bir tanıma sahip olmamasından ve farklı değerlendirilme özelliğine sahip olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca çalışmalar deney gruplarının rastgele atanmasında güçlük yaşanması ve çalışmaların büyük çoğunluğunda karşılaştırma grubunun olmaması nedeniyle çeşitli sınırlılıklar barındırmaktadır (Breslau ve ark.,2015). Çalışmaların büyük kısmının nispeten küçük örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilmiş olması ve müdahale programlarının ayrıntılı bir kapsamının olmaması bir başka sınırlılıktır. Çalışmalardaki bir başka sınırlılık ise klinik araştırmaların kalitesini değerlendirmede gerekli olan özellikleri karşılamadığı için bulguların genelleştirilmesinin zor olmasıdır (King ve ark., 2011; Liu, Liao ve Smith, 2012). Bu sınırlılıklarına rağmen yapılan araştırmalar ileride ergen ve yetişkin örneklerle yapılacak çalışmalarda nelere dikkat edilmesi gerektiği noktasında bir yol haritası çizmeye yardımcı olmaktadır.

Bilişsel-Davranışçı Terapi

Bilişsel davranışçı terapi, depresyon ve kaygı bozukluğundan, kumar ve madde bağımlılığına kadar birçok psikolojik rahatsızlıkta etkili bir modeldir (Pallesen, Mitsem, Kvale, Johnsen ve Molde, 2005; Butler, Chapman, Forman ve Beck, 2006; McHugh, Hearon ve Otto, 2010; Olatunji, Cisler ve Deacon, 2010). Bilişsel çarpıtmalarla ve problemliliği davranışlarla çalışan bilişsel davranışçı terapi, düşüncelerle ilgili tetikleyicileri (internete girmeden günü geçiremem), duyguları (sosyal kaygıdan kurtulmak için internet üzerinden arkadaş edinmeliyim) ve davranışları (günde en az bir kere maillerimi kontrol ederim) tanımlamak için kullanılmaktadır (Young ve De Abreu, 2011; Breslau ve ark., 2015). Birey, bilişsel davranışçı model sayesinde, alternatif düşünce ve davranış öğrenebilmektedir. Buna ek olarak bilişsel davranışçı model, bireylerin kendilerine sıkıntı veren duyguları yönetmeyi öğrenebilecekleri, atılganlık becerilerini geliştirebilecekleri, kendilerini izleme becerisini öğrenilebilecekleri beceri kazandırma modelidir. Problemliliği internet kullanımında ise, çevrimiçi kullanım durumunu izleme, zaman yönetimi becerileri kazandırma, problemliliği davranışın altında yatan sebebi ortaya koyma ve aile, arkadaş ve sosyal çevresinden sosyal destek sağlama gibi bileşenlerde de bilişsel

davranışçı model oldukça etkili bir müdahaledir (Young, 2007; Young, 2010; Khazaal ve ark., 2012; Fatima Shad ve ark., 2013). İlk başlarda patolojik kumar bağımlılığında yola çıkarak problemlili internet kullanımının azaltılmasına yönelik çalışmalar yapılmıştır (Sylvain, Ladouceur ve Boisvert, 1997; Ladouceur, Syvain, Boutin, Lachace, Doucet, Leblond ve Jacques, 2001; Fong, 2005). Ancak zamanla bilişsel davranışçı temelli yaklaşımlar bunun yerini almış ve daha etkili olduğu ortaya konmuştur (Davis, 2001).

Bugüne kadar yapılan yapılandırılmış iyileştirici model araştırmalarında tipik olarak bilişsel davranışçı terapiye (BDT) dayalı bir yaklaşım benimsenmiş ve problemlili internet kullanımı açısından son yıllarda internet bağımlılığı bilişsel davranışçı terapisi (BDT-İB) adında bir model tanımlanmıştır (Young, 2011). Üç aşamalı yapılandırılmış bir programda kullanılan bu model, 12 oturum boyunca ayrıntılı internet kullanımı raporlaması, bilişsel yeniden yapılandırma, zarar azaltma ve davranış değişikliğinin desteklenmesi yöntemlerini kullanmaktadır. Bu model hem erkek hem de kadın katılımcılardan oluşan 128 genç yetişkin örnekleminde ampirik olarak test edilmiştir (Young, 2013). Bir kontrol grubundan yoksun olmasına rağmen çalışma, katılımcıların % 95'inde cesaret verici sonuçlar vermiş, katılımcılar programın tamamlanmasından altı ay sonraki ölçümlerde belirgin bir iyileşme göstermişler ve katılımcıların % 78'i 6 aylık izleme sürecinde bu değişimi sürdürmüşlerdir. Problemlili internet kullanımına yönelik bilişsel davranışçı yaklaşımların en çok kullanıldığı ülkeler Amerika ve Çin'dir (Breslau ve ark., 2015). Çin'de yakın zamanda yapılan çalışmaların neredeyse tümü bilişsel davranışçı yaklaşım temellidir (Liu, Liao ve Smith, 2012). Bilişsel davranışçı yaklaşımın genel özellikleri itibariyle uzmanlar tarafından tercih edildiği ifade edilebilir.

Yapılan bu çalışmaların, bilişsel davranışçı temelli grup terapisi ve bireysel terapi olduğu görülmektedir. Problemlili internet kullanımı sorununa sahip 9-23 yaş aralığındaki Çinlilerin sorunlarının azalmasında anlamlı sonuçlar ortaya koyduğuna yönelik bulgular söz konusudur (Breslau ve ark., 2015). Karşılaştırma gruplarıyla kontrollü yapılan çalışma sayısı az olsa da internet üzerinden takıntılı bir şekilde oyun oynama sorunu yaşıyan ergenlerde de etkili olduğu ortaya konmuştur (Li ve Dai, 2009).

Çin'de 56 ergen öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada, sekiz seanslık bilişsel davranış temelli bir okul grup yaklaşımı (Du, Jiang ve Vance, 2010) geliştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda altı aylık izleme testi ve sonuç kontrol listesine göre bireylerin belli bazı becerilerde (internet süresinin azaltılması, daha iyi zaman yönetimi ve

azaltılmış duygusal/davranışsal belirtiler) iyileşme gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Çinli genç yetişkinlerle gerçekleştirilen bir çalışmada ise bilişsel davranışçı yaklaşım temelli yapılan bir uygulamayla bireylerin, üç aylık izleme testi sonucuna göre dikkat ve bilişsel işlevlerinde ilk duruma göre anlamlı bir farklılık meydana gelirken, davranışsal olarak bir değişim gözlenmemiştir (Ge, Ge, Xu, Zhang, Zhao ve Kong, 2011). Ayrıca farklı kültürlerde yapılan çalışmalar bilişsel-davranışçı müdahalelerin yaygınlığına işaret etmektedir. Amerikalı, Yunanlı (Hall ve Parsons, 2001; Lee, 2011; Siomos, Floros, Braimiotis, Lappas ve Karagiannaki-Kastani, 2010), Alman ve Hollandalılarla bilişsel davranışçı müdahale temelli çok sayıda araştırma yapılmıştır (Young, 1999; Jäger, Müller, Ruckes, Wittig, Batra, Musalek, Mann, Wölfling ve Beutel, 2012; Van Rooij, Zinn, Schoenmakers ve Van de Mheen, 2012; Wölfling, Müller ve Beutel, 2012).

Bireysel terapi ve grup terapisine ek olarak problemlili internet kullanımı davranışlarının azaltılmasında aile terapilerinin de etkili olabileceği düşünülmektedir (Han, Kim, Lee ve Renshaw, 2012). Problemlili internet kullanımının Bowen'in aile sistemleri kuramı kullanılarak azaltılmasına yönelik Park, Kim ve Lee (2014) tarafından yapılan bir çalışma bulunmaktadır. Özellikle ergen gruplarının kendini geliştirme kapasitelerinin düşük olduğu ve ailelerinin, öğretmenlerinin söylediğinin aksine değişime karşı daha dirençli oldukları görülmektedir. Elbette internetin yaşam biçiminin bütünleşmiş ve önemli bir parçası olduğu bu yaş grubu için tamamen internette uzak kalma hedefi gerçekçi değildir. Ancak daha dengeli ve sakin bir kullanımı hedeflemek bireyin uyku, sosyal etkileşim, eğitim ve fiziksel aktivite gibi yaşam faaliyetlerine ilişkin olumlu etkiler yaratabilir (Tam, 2016). Bu şekilde belirlenen hedefler üzerinde aileler ve bireyin çevresinde onun bakım-sorumluluğunda payı olan herkesin etkisi vardır. Özellikle okul psikolojik danışmanı ve öğretmenler çocuğun bu tarz problemlili internet kullanım davranışını fark edebilecek ilk kişilerdir ve onların bu konudaki değerlendirmeleri önemlidir. Avustralya'da 120 okul psikolojik danışmanı ile yapılan bir çalışmada, problemlili internet kullanımının öğrenciler arasında görülen en yaygın sorunlardan biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tam, 2012).

İnternet, modern yaşamın günlük gereksinimi olmakla birlikte, Bilişsel Davranışçı Terapi-İnternet Bağımlılığı (BDT-İB) programı, internet kullanımının tamamen yasaklanması yerine zararlarının azaltılmasına yönelik bir modeldir. Young (2011) tarafından önerilen BDT-İB, yaklaşık on iki hafta süren üç aşamadan oluşmaktadır: Davranışsal, bilişsel müdahale ve zararı azaltma müdahaleleri.

Davranışsal: Bu aşamanın ana amacı davranış değişikliğidir. Bu aşama, internet kullanım günlüğü tutmayı ve problemlili internet kullanımından kaçınmayı amaçlayan diğeri davranışları içerir. İşyerinde ya da ortak karar verilen diğeri alanlarda internetin kullanımı serbesttir. Danışan internet kullanımıyla ilgili kullanım günü, süresi, etkinliğı vb. içeren internet günlüğü tutar. Danışman/Terapist, danışanın verilerinden de faydalanarak bireyin diğeri faaliyetleri ve yeni alışkanlıklarını da içerecek ve çevrimiçi etkinliğini düzene sokacak şekilde yapılandırılmış bir etkinlik programı oluşturur. Bu aşamanın odak noktası çevrimiçi ve çevrimdışı zaman yönetimidir (Young, 2011). Daha çok davranışsal ödevler ve etkinlikler ile bireylerin internet kullanım davranışlarının değiştirilmesi hedeflenmektedir.

Bilişsel Müdahale: Bu aşamanın hedefi ise, bireyin internet kullanımını başlatan bilişsel çarpıtmalarını ve ara inançlarını düzeltmektir. Hatalı inançlar, örneğini "Derslerimde kötüyüm ancak oyunlarda gayet iyiyim"/"Çevrimdışı hiçbir şeyim ama çevrimiçi avatarım her şeyi başarabilir" (Chand, Kandasamy ve Murthy, 2016), sıklıkla danışanlar tarafından belirtilen düşünce ifadeleridir. Problemlili internet kullanıcıları, okul veya evden daha fazla internet ortamında saygı gördüklerini düşünebilirler. Bilişsel terapi esnasında, danışman çarpıtmaları tanımlar, onlarla çalışır ve onların bilişsel yeniden yapılandırılmasına izin verir. Bilişsel yeniden yapılandırma, danışanın bu düşüncelerini yorumlaması ve ne kadar mantıklı olduğunu değerlendirmesi konusunda yardımcı olmaktadır. Bu hatalı düşüncelerini fark etmesi, danışanın problemlili internet kullanım döngüsünü kırmasına ve internet kullanımını kısıtlamasına yardımcı olmaktadır (Young, 2011). Bu aşamada bireylerin interneti problemlili kullanmalarına neden olan düşünce kalıplarının değiştirilmesi hedeflenmektedir.

Zararı Azaltma Müdahaleleri: Bu aşamada kişisel, sosyal ve mesleki işlevsellik ile ilişkili problemlilerle çalışma hedeflenmektedir. Diğeri psikolojik bozuklukların ve madde kullanımlarının tanılanması ve tedavisi problemlili internet kullanımının azaltılmasında ve tekrarlanmasının önlenmesinde yardımcı olmaktadır. Problemlili internet kullanımının ortadan kaldırılması ya da azaltılması tek başına ele alınmaz aynı zamanda bu davranışların altında yatan diğeri nedenlerin de ele alınması gerekir. Çünkü bu nedenler çözüme kavuşturulmazsa problemlili internet kullanımının tekrar ortaya çıkma olasılığı yüksektir (Young, 2011).

Young (2011) tarafından geliştirilen BDT-İB tedavi modeli Tablo 2.6.'da verilmiştir.

Tablo 2.6 Young'un İnternet Bağımlılığı Bilişsel Davranışçı Terapisi (BDT-İB)

a)	Zıddını Uygulama: Kullanım süresinin ve zaman yönetiminin yeniden düzenlenmesi, var olan alışkanlıkların değerlendirilmesi ve yeni zaman düzenine uyum sağlanması. Örneğin danışanın internet alışkanlığına göre her sabah yaptığı ilk işi elektronik postalarını kontrol etmek olabilir. Bu durumda her sabah ilk işi kalkıp duş almak ya da kahvaltı yapmak şeklinde değiştirilir.
b)	Dış Durdurucular: İnternette çıkmak için alarm veya prompter gibi dışardan internetin vakti geldiğinde durdurulmasını sağlayan uyarıcılar kullanılır. Alternatif bir etkinlik geliştirilir. Örneğin bireyin internette geçireceği saate bir randevu kararlaştırması gibi.
c)	Hedef Belirleme: İnternet kullanımı için makul ve pratik hedefler belirlenir. İnternet oturumlarını kısa kısa ama sık tutmak ya da haftada 40 saatten 20 saate düşürmek gibi planlamalar yapılabilir. Bu aşamada amaç, internetin kontrolü ele geçirmesine izin vermek yerine bireyin kendi kendini kontrol edebildiğini görmesini sağlamaktır.
d)	Belirli bir uygulama kullanmaktan kaçınma: Sohbet, oyun veya sosyal medya gibi uygulamaların, daha fazla problemlili kullanmaya ya da denetlemede başarısız olmaya neden olması durumunda yasaklanması uygundur. Elektronik posta veya internette gezinme gibi etkinlikler kullanılabilir. Özellikle madde kullanım geçmişi veya alkol sorunu olan bireylerde etkili bir yoldur.
e)	Hatırlatma kartları: Burada, bireyin internet kullanması durumunda ortaya çıkabilecek beş sorunu ve internet kullanımını bırakarak elde edeceği beş avantajı kendisine hatırlatması için kartlar kullanılabilir.
f)	Kişisel Defter Tutma: Kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerin dökümü yapılır. Bu, mevcut problemlili davranışın değişimi için bireye motivasyon sağlar. Ayrıca internet kullanımı ile kaçırıldığı etkinliklerin listesini yapabilir. Bunları önem sırasına göre sıralayıp internet için nelerden feragat ettiğini somut olarak görmesi sağlanabilir.
g)	Destek grubu: Kendi kendine yardım grubu olabilir. Bireyin yeni bir kursa gitmesi ya da bir hobiyi uğraşması sağlanabilir.
h)	Aile terapisi: Aile ve evlilik konularında problemlili internet kullanımı yüzünden sorun yaşayan danışanlarda işe yarayabilir. Bu danışanlarda aile terapisinde şu noktalara odaklanılır: Aile üyelerinin eğitimi, suçlamayı azaltma, iletişimi geliştirme ve problemlili davranışın azalması için aile desteği sağlama.

Chand, Kandasamy ve Murthy, (2016)

Davis (2001, akt., Peker, 2013) tarafından geliştirilen 11 haftalık bilişsel davranışçı müdahale modeli ise kısaca şu şekildedir:

1. Kişinin internette uzak kalıp kalamadığının tespit edilmesi

2. Bilgisayarın kişinin kendi odasında değil, herkesle ortak kullanılan bir yere taşınması
3. İnternete yalnız başına değil, herkesle birlikteyken bağlanmasının sağlanması
4. İnternete her zaman bağlandığı saatten farklı saatlerde bağlanmasının sağlanması
5. İnternet defteri oluşturulması
6. Başka bir kimlikle internete girilmesine son verilmesi
7. Yakın çevresinden ve arkadaşlarından internet ile ilgili problemi olduğunun saklanmaması
8. Spor, sinema, gezi gibi faaliyetlere katılımının sağlanması
9. İnternette uzak kalmasını sağlayacak, internet tatillerinin yapılması
10. Problemlerle internet kullanımına neden olan otomatik düşüncelerinin ele alınması
11. Gevşeme egzersizleri
12. İnternete bağlıyken neler hissettiğinin not edilmesi
13. Yeni sosyal beceriler kazandırılması

Bilişsel Davranışçı Terapilerle aynı kaynaktan beslenen (Murdock, 2013) Sosyal Bilişsel Model, bireylerin internet kullanım davranışlarını açıklamada en iyi kuramlardan biri olarak değerlendirilmektedir (LaRose ve Eastin, 2001; LaRose ve Eastin, 2004; Lin, Ko ve Wu, 2011). Hem bireylerin çevrimiçi iken davranışlarını değiştirme yoluna gittiği hem de kullanıcıların çevrimiçi sosyal çevreyi değiştirebildikleri bir ortam olan internet, Bandura'nın (1986) karşılıklı nedensellik kavramının doğrudan gerçekleştiği bir alan olarak değerlendirilebilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde problemlerle internet kullanımını azaltma açısından Sosyal Bilişsel Modelin kullanıldığı çalışma sayısı çok azdır. Ancak ilgili alanyazında Sosyal Bilişsel Modelde kullanılan etkinlikleri içeren müdahale programlarının (Young, 1997; Davis, 2001; Caplan, 2002) olduğu ve bu programların aynı çatı altında değerlendirildiği görülmektedir. Dolayısıyla birebir Sosyal Bilişsel Model temelinde yapılmış çalışma az olsa da etkinlikler ve teknikler açısından Sosyal Bilişsel Modelin etkililiği noktasında araştırmacılara yol gösterecek çalışmalar mevcuttur.

Türk kültürü açısından değerlendirildiğinde, bireylerin davranışlarını değiştirmede ve bu davranış değişikliğinin kalıcılığını sağlamada Sosyal Bilişsel Modelin etkili bir kuram olduğu ifade edilebilir (Kağıtçıbaşı, 2007). Dolayısıyla bu kültürde problemleri internet kullanım davranışlarını değiştirmede de etkili bir yaklaşım olabileceği görülmektedir. Bu çerçevede Uysal (2013) tarafından yapılan bir yüksek lisans tezi bulunmaktadır. İlgili çalışmada 41 katılımcıdan oluşan deney, 43 katılımcıdan oluşan kontrol grubu olmak üzere toplam 84 ilköğretim öğrencisi ile deneysel bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda Sosyal Bilişsel Model temelli “Sağlıklı İnternet Kullanım Programı”nın bireylerin internet bağımlılığını azaltmada etkili bir model olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma sonucu ve ilgili alanyazındaki çalışmalar göstermektedir ki Sosyal Bilişsel Model temelli etkinlik ve teknikler bireylerin problemleri internet kullanım düzeylerini azaltmada hem kültürel olarak hem de kuramsal olarak etkili bir kuramdır.

Diğer Yardım Modelleri

Bilişsel davranışçı terapi, problemleri internet kullanımının önlenmesi ve azaltılması açısından en çok kullanılan model olsa da diğer modellerin de etkililiğine yönelik çalışmaları mevcuttur. Araştırmacılar, çevrimiçi kişiselleştirilmiş geri bildirim yaklaşımı, kabul ve söz verme terapisi ve gerçeklik terapisi gibi bilişsel davranışçı bileşenlere sahip olmayan çok yönlü modeller ve egzersiz rutinleri geliştirmişlerdir. Sağlıklı Online Yardım Merkezinin, yaptığı çalışmalar ve müdahalelerin Çinli üniversite öğrencileri üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada (Su, Fang, Miller ve Wang, 2011) danışan merkezli iletişim stili, kişisel geribildirimler ve hedef belirleme tekniklerini içeren motivasyonel görüşme temelli program kullanılmıştır. Bir aylık süreçte, internet kullanımında sağlıklı bir dönüşüm gerçekleştirilebilmesi Sağlıklı Online Yardım Merkezi'nin problemleri internet kullanımı belirtilerini ve haftalık çevrimiçi saatlerini azaltmada kontrol açısından etkili olduğunu göstermektedir (Su ve ark., 2011). Problemleri internet pornografisini incelemek için, altı yetişkin erkekle yapılan bir çalışmada, katılımcıların değerlerine göre yaşama odaklanmasına ve davranış hedefleri belirlemelerine yardımcı olan kabul ve söz verme terapisi modeli kullanılmıştır (Twohig ve Crosby, 2010). Bu modelin etkisiyle, bireylerin problemleri internet pornografisini kullanım düzeyleri sekiz oturumdan sonra altı aylık izleme testine göre anlamlı şekilde azalmıştır. Problemleri internet kullanım sorunu olan 25 Koreli üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada ise, kullanıcıların internet kullanımını bıraktıklarında oluşan olumsuz duygularına rağmen, davranış değişikliği ve yeni amaçlar belirlemelerine

odaklanan gerçeklik terapisine dayanan grup eğitimi kullanılmıştır (Kim, 2008). Kontrol grubu ile deney grubu karşılaştırıldığında, gerçeklik terapisinin problemlili internet kullanım belirtilerini azalttığı ve iki haftada bir gerçekleştirilen on oturumluk modelin benlik saygısını artırdığı, ancak uzun süreli etkilerinin bilinmediği belirlenmiştir. 56 Çinli erkek ergenle gerçekleştirilen, grup, aile ve bireysel danışmadan oluşan çok modüllü model ise problemlili internet kullanımını belirtilerini azaltmada etkili olmuştur ancak, psikolojik iyilik halini düzeltmede etkili olamamıştır (Shek, Tang ve Lo, 2009).

İlgili alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde problemlili internet kullanımına yönelik birçok müdahale programının olduğu ve bu müdahale programlarının da farklı açılardan bireylere faydalı olduğu söylenebilir. Daha çok BDT temelli çalışmalar ön plana çıksa da farklı yaklaşımların kullanıldığı çalışmalar da mevcuttur. Hem çocuk hem ergen hem de yetişkin gruplarıyla yapılan çalışmalarda olumlu sonuçlar alındığı görülmektedir. Bu çerçevede problemlili internet kullanımının psikoeğitim programı aracılığıyla giderilmesi noktasında umut vadeci sonuçlar elde edilmiştir.

İlgili Araştırmalar

Bu bölüm “Türkiye’de Yapılan Araştırmalar”, “Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar” ve “Problemlili İnternet Kullanımı İle İlgili Boylamsal Araştırmalar” şeklinde üç başlık altında ele alınacaktır.

Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de problemlili internet kullanımını ile ilgili birçok çalışma yapılmış olup bu çalışmaların bazıları şu şekildedir;

Türkiye’de problemlili internet kullanımını ile ilgili ulaşılan ilk kaynak Bayraktar’a (2001) aittir. 12-17 yaş aralığında 686 ilköğretim ve ortaöğretim öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında cinsiyet, sosyo-ekonomik etkenler ve kullanım amaçlarını araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin kızlara göre daha yüksek düzeyde problemlili internet kullandığı, sosyo-ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu ve kullanıcıların interneti daha çok iletişim kurma ve eğlenme amacıyla kullandıkları ortaya konmuştur.

Özcan ve Buzlu (2005), İnternette Bilişsel Durum Ölçeği’nin (İBDÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmak amacıyla üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem üzerinde çalışmalarını gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda uyarladıkları ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu belirlemelerinin yanı sıra, bireylerin internet

kullanım süreleri arttıkça, ölçeğin alt boyut puanlarının da arttığını ortaya koymuşlardır. Lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmaya göre ise internet kullanım saati ile internet bağımlılık eğilimleri arasında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır (Aslanbay, 2006).

İlköğretim ikinci kademe 6. ve 7. sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada ise, bazı demografik değişkenler açısından bilgisayara bağımlılık eğilimleri araştırılmıştır (Yılmaz, 2006). Araştırma sonucuna göre bilgisayar kullanım süresi arttıkça, bilgisayara bağımlılık eğiliminin de anlamlı şekilde arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, bilgisayarı aile bireyleriyle kullanan öğrencilerin bilgisayara bağımlılık gösterme eğilimlerinin düşük olduğu belirlenmiştir.

Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan (2007) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise 499 lisans öğrencisinin antisosyal eğilimleri, sosyal normları ve denetim odakları ile problemlili internet kullanım düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre lisans öğrencilerinin antisosyal davranış eğilimleri ile denetim odağının problemlili internet kullanım davranışlarını yordadığı, sosyal normların ise problemlili internet kullanımının bir yordayıcısı olmadığı ortaya çıkmıştır.

Lisans öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada, problemlili internet kullanımının psikolojik etkileri araştırılmıştır (Keser-Özcan ve Buzlu, 2007). 730 lisans öğrencisinin katıldığı çalışma sonucuna göre, problemlili internet kullanımı ile akademik başarısızlık, yalnızlık ve depresyon arasında pozitif yönde bir ilişki varken, algılanan sosyal yarar ve problemlili internet kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ceyhan (2008) tarafından 437 lisans öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada, interneti eğlence ve yakınları ile iletişim kurmak amaçlı kullanan bireylerin diğer amaçlar için kullanan bireylere göre problemlili internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Problemlili internet kullanımının, internet erişimi, cinsiyet, internet kafe kullanım eğilimleri, sosyal yarar, olumsuz etkiler ve internete olan ilgileri arasındaki ilişkinin incelendiği, ortaöğretim öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, kızların problemlili internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Doğan, Işıklar ve Eroğlu, 2008). Bununla birlikte, problemlili internet kullanım düzeyi yüksek öğrencilerin, sosyal yarar ve olumsuz sonuçlara maruz kalma düzeylerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir. Lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada yalnızlık, depresyon ve benlik saygısının internet bağımlılığını yordamadaki etkileri

ortaya koyulmaya çalışılmıştır (Kurtaran, 2008). Düşük benlik saygısının yüksek internet bağımlılığını, yüksek yalnızlığın da yine yüksek internet bağımlılığını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Problemlili internet kullanımının fiziksel etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada ise 254 lisans öğrencisi çalışmaya dahil edilmiştir (Özmutaf, Özgür ve Gökmen, 2008). Çalışma sonucunda katılımcıların %39.8'inin fiziksel olumsuz etkilere maruz kaldığı, %47.7'sinin bedensel ağrı hissettikleri belirlenmiştir. Kayri ve Günüş (2009) yaptıkları araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin %13'ünün internet bağımlısı olma potansiyeli taşıyan riskler içinde olduklarını, %12'sinin ise internet bağımlısı olduğunu ortaya koymuşlardır.

953 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilen bir çalışmada ise problemlili internet kullanımı ile cinsiyet, kullanım süresi ve internete duyulan güven arasındaki ilişki incelenmiştir (Balcı ve Gülnur, 2009). Cinsiyetin problemlili internet kullanımı açısından bir fark yaratmadığı, internete duyulan güven ve kullanım süresinin problemlili internetin bir belirleyicisi olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Cömert ve Ögel (2009) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma ile internet bağımlılığının yaygınlığını incelemişlerdir. Yaptıkları çalışma sonucunda internet bağımlılığının oranını %4 olarak bulmuşlardır. Ayrıca erkeklerin kızlardan 3 kat daha fazla internet bağımlısı olduğu sonucu da çalışmanın bir diğer bulgusudur.

Lisans öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışma ise 464 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir (Ceyhan, 2010). Problemlili internet kullanımı ile cinsiyet, internet kullanım amaçları ve kimlik statüleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonucuna göre, problemlili internet kullanımı ile yeni arkadaşlarla tanışma amacı yüksek düzeyde pozitif ilişki göstermektedir. Problemlili internet kullanımı ile eğlence, yakınları ile iletişim kurma amaçları arasında da anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise katılımcıların internet bağımlılığı oranının %2 olduğu, bağımlılığı olan kişilerin ise haftada 40 saat ve üzeri internet kullandıkları sonucu ortaya çıkmıştır (Üçkardeş, 2010). Lisans ve ortaöğretim öğrencisi olan 572 kişiyle gerçekleştirilen bir çalışma sonucunda, problemlili internet kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif, problemlili internet kullanımı ile algılanan iyilik arasında negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır (Çağır ve Gürgan, 2010). Lisans

öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise internet bağımlılığı ile sosyal öz yeterlilik arasında negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır (İskender ve Akın, 2010).

Ortaöğretim öğrencileri ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada 710 lise öğrencisinin problemlili internet kullanım davranışları ile cinsiyet, olumsuz sonuçlar, sosyal yarar ve aşırı kullanımları arasındaki ilişki incelenmiştir. Erkek öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeylerinin anlamlı şekilde kızlardan yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Gürçan, 2010). Taçyıldız (2010) gerçekleştirmiş olduğu çalışma sonucunda sosyal destek ile iletişim becerisi, akademik başarı ve cinsiyet değişkenlerinin internet bağımlılığını yordadığını belirlemiştir.

Problemlili internet kullanım davranışları ile yalnızlık, duygusal tatmin, internet kullanım süresi, cinsiyet, sanal ilişki kurma eğilimleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma 493 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiş ve araştırmanın sonucunda erkek öğrencilerin, sanal ilişki kurma eğilimi yüksek olanların, yalnızlık ve duygusal tatmin beklentisi yüksek olanların, günlük internet kullanım süresi yüksek olanların problemlili internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Odacı ve Kalkan, 2010).

Yaşları 14-26 arasında değişen katılımcılarla gerçekleştirilen bir çalışmada, internet bağımlılığının görülme olasılığı %7 olarak ortaya çıkmıştır (Özçınar, 2011). Erkeklerin kızlara göre daha bağımlı olduğu, kişilerarası problemler ve fiziksel problemlerin internet kullanımıyla ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Problemlili internet kullanımı ile psikolojik etkenler, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, sosyal yarar ve kişilik özellikleri ilişkisinin incelendiği bir çalışmada 1198 lisans öğrencisi çalışma grubuna dahil edilmiştir (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011). Araştırma sonucunda erkeklerin daha yüksek düzeyde problemlili internet kullanımına sahip olduğu, benzer şekilde sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin de problemlili internet kullanım düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, öz denetim yükseldikçe problemlili internet kullanımının düştüğü; günlük kullanım süresi ve sosyal yarar beklentisi arttıkça problemlili internet kullanımının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan bir çalışmada ise günde 6 saatten fazla internet kullananların, psikiyatrik semptomlar sergiledikleri, internet bağımlılığıyla depresyon, obsesif kompulsif, somatizasyon, kişiler arası duyarlılık, düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce ve psikotizm arasında ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Koç, 2011). Yaşları 12-18

arasında değişen 884 katılımcıyla gerçekleştirilen bir araştırmanın sonucunda da psikiyatrik sorunları olan bireylerin problemlili internet kullanım düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Tahiroğlu, elik, Fettahoğlu, Yıldırım, Toros, Avcı, zatalay ve Uzel, 2010).

Bazı demografik değişkenlerle problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği ve 556 lisans öğrencisinin katıldığı araştırma sonucuna göre; erkeklerin daha fazla problemlili internet kullanım davranışı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (elik ve Odacı, 2011). şahin (2011) tarafından yapılan çalışmada ise erkeklerin internet bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu, öğrencilerin diğer profesyonel meslek elemanlarına göre daha fazla bağımlılık gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığı ile öz sevecenlik arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada ise kendine şefkat, ortak insanlık ve farkındalık puanları yüksek olanların internet bağımlılıklarının da yüksek olduğunu, öz yargılama, izolasyon ve kimlik puanları yüksek olanların ise internet bağımlılıklarının düşük olduğu belirlenmiştir (İskender ve Akın, 2011).

Ortaöğretim ğrencileri ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise, internet kullanım süresi ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır (Ceyhan, 2011). Ayrıca, okul türü olarak endüstri meslek lisesi ğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeylerinin en yüksek olduğu belirlenmiştir. 700 ortaöğretim ğrencisi ile gerçekleştirilen benzer bir araştırma sonucunda ise, problemlili internet kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişki ortaya çıkarken, aileden sağlanan sosyal yarar ile negatif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır (Esen ve Siyez, 2011).

Öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada ise, orta düzeyde problemlili internet kullanımına sahip olan hem kadın hem erkek örneklem grubunda, erkek ğretmen adaylarının problemlili internet kullanımının etkilerini kadın ğretmen adaylarından daha fazla yaşadıkları sonucu ortaya çıkmıştır (Sırakaya, 2011). 661 lisans ğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre ise, kızların problemlili internet kullanım düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu, problemlili internet kullanımı ile öz yeterlilik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, beslenme tutumları ile pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (elik ve Odacı, 2011). 211 katılımcı ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise problemlili internet kullanımı ile depresyon ve kullanım süresi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu, erkeklerin kıızlardan daha yüksek

düzyeyle problemler internet kullanım davranışını sergilediği sonucuna ulaşılmıştır (Üneri ve Tanıdır, 2011).

Lisans öğrencileri ile yapılan ve 1235 katılımcı ile gerçekleştirilen bir başka çalışmanın sonuçlarına göre erkek katılımcıların problemler internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu, internet kullanım süresi ve sosyal etkileşim arasında ve ayrıca, kayđı ile problemler internet kullanımını arasında pozitif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır (uhadar, 2012). Yapılan bir başka çalışmada ise, üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığının görülme riski %0.6 ve riskli internet kullanımının %8 olduğu ortaya çıkmıştır (Alaçam, 2012). Problemler internet kullanımının erkeklerde kızlardan anlamlı şekilde yüksek, problemler internet kullanan kişilerin ise alkol ve sigara kullanma açısından daha riskli bir grup oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada ise bilgisayar üzerinden oyun oynama davranışını ile problemler internet kullanımını arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, utangaçlık düzeyi arttığa da problemler internet kullanım düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Ayas, 2012).

elik ve Odacı (2013) tarafından 413 lisans öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmaya göre erkek katılımcıların problemler internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu, yaşam doyumunu ile problemler internet kullanımını arasında negatif yönlü, problemler internet kullanımını ile bilişsel çarpıtma arasında ve yalnızlık ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. 556 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise erkeklerin problemler internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu, bilgisayar sahibi olanların da problemler internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu, öz yeterlilik ile negatif yönlü bir ilişki olduğu ve risk alma davranışları ile de pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Odacı, 2013). 226 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilen bir çalışmanın sonuçlarına göre ise erkek öğrencilerin problemler internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu, günlük internet kullanım süresi ile de problemler internet kullanım düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Sırakaya ve Seferoğlu, 2013).

Peker (2013) tarafından 24 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada ise, insani değerler yönelimli psikoeğitim programının deney grubuna dâhil edilen 12 öğrencinin problemler internet kullanım davranışlarını ne düzeyde etkileyeceği araştırılmıştır. Çalışma sonucunda uygulanan psikoeğitim programının deney grubundaki öğrencilerin siber

zorbalık ve problemlı internet kullanım davranışlarına anlamlı şekilde pozitif yönde etkide bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bazı demografik değişkenler açısından problemlı internet kullanım düzeyinin incelendiği bir araştırmada cinsiyet, internet kullanım süresi, sosyal destek algısı ve yalnızlık değişkenlerinin problemlı internet kullanım davranışlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Oktan, 2014). Siyez (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ise, cinsiyet ve heyecan arayışının problemlı internet kullanım davranışlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmaya göre ise 682 öğrenci katılmış olup çalışmanın sonuçlarına göre, erkeklerin problemlı internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu, olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma alt boyutlarının problemlı internet kullanım düzeyinin artmasında etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Zorbaz ve Dost, 2014). Lisans öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada ise, problemlı internet kullanımı ve beden kitle indeksi arasındaki ilişki incelenmiş olup, çalışma sonucunda beden kitle indeksi arttıça problemlı internet kullanım düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Sarı ve Aydın, 2014).

Lisans öğrencilerinden 300 katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırmanın sonucuna göre ise, erkek öğrencilerin problemlı internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu, problemlı internet kullanım davranışları ile yalnızlık ve dürtü kontrol arasında pozitif yönde ilişki ortaya çıkmıştır (Sargın, 2015). Karabulut-Coşkun (2015) tarafından yapılan çalışmada ise 2000 lisans öğrencisi üzerinde bazı değişkenlerin bireylerin problemlı internet kullanımlarını nasıl etkilediği araştırılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, sosyal doyum, duygusal tatmin, içselleştirme, prestij algısı ve içsel kandırma faktörlerinin bireylerin problemlı internet kullanım davranışlarını etkileyen faktörler olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeyleri, şiddet eğilimleri ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 375 öğrenci üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre, internet kullanım süresi, şiddet eğilimi, sosyal ve eğlence amaçlı internet kullanımı ve cinsiyet, problemlı internet kullanımını yordayan değişkenler olarak belirlenmiştir (Gümüş, şıpkın, Tuna ve Keskin, 2015). Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımları, yalnızlık düzeyleri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma sonucuna göre ise,

bir günde internette geçirilen süre ve cinsiyet gibi bireysel özellikler, algılanan sosyal destek ve yalnızlık değişkenlerinin, problemlili internet kullanımının anlamlı yordayıcıları olduğu ortaya çıkmıştır (Oktan, 2015). Ergenlerin problemlili internet kullanımlarının yordayıcısı olarak denetim odağı ve yaşam doyumunun etkisinin incelendiğı bir araştırma sonucuna göre, cinsiyet, internet kullanım süresi, yaşam doyumunu ve denetim odağı problemlili internet kullanımının yordayıcısı olarak belirlenmiştir (Demir, Özköklü ve Turgut, 2015).

Üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımları ile duygusal zekâları ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanım oranı %15.9'dur. Duygusal zekâ oranı azaldıkça problemlili internet kullanım davranışları artmış; cinsiyet, öğrencinin okuduğı bölüm, internetin sosyal etkileşim aracı olarak kullanılmasının ve duygusal zekânın problemlili internet kullanımının yordayıcısı olduğu belirlenmiştir (Ancel, Açıkgöz ve Ayhan, 2015). Üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeyleri ile üniversite yaşamına uyum düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiğı bir çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeyleri ile üniversite yaşamına uyum düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu; cinsiyete göre problemlili internet kullanım düzeylerinin, üniversite ortamına uyum düzeylerinin, kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin farklılaştığı ortaya konmuştur (İkiz, Asıcı, Savcı ve Yörük, 2015).

İlişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, dürtüsellik ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan bir çalışmada ise 327 katılımcı ile çalışılmış ve araştırma sonucunda, dürtüsellik ile internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda ve aşırı kullanım arasında pozitif yönde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Eroğlu, 2016). Problemlili internet kullanımını; dürtüsellik negatif, ilişkisel karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ise pozitif yönde yordamaktadır.

Ortaöğretim öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada ise 538 fen lisesi öğrencisinin problemlili internet kullanım düzeyleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır (Kaya, İkiz ve Asıcı, 2016). Araştırma sonucuna göre, fen lisesi öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeyleri ile psikolojik semptomları arasında pozitif yönde ilişki olduğu, yatılı öğrencilerin olumsuz benlik ve somatizasyon puanlarının gündüzlü öğrencilerden, gündüzlü öğrencilerin problemlili

internet kullanım düzeylerinin yatılı öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ve bunu etkileyen faktörlerin belirlenmesinin amaçlandığı bir çalışmada ise, cinsiyet ile problemleri internet kullanımı arasında istatistiksel olarak önemli bir ilişki saptanmıştır (Aylaz, Güneş, Günaydın, Kocaer ve Pehlivan, 2016). Kız öğrencilerde, sigara içenlerde ve uyku problemi olanlarda problemleri internet kullanımı daha fazladır. Okul türü ve cinsiyetin problemleri internet kullanımı etkileyip etkilemediğini belirlemek, psikolojik iyi oluş ve yalnızlığın problemleri internet kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını tespit etmek amacıyla ortaöğretim öğrencileri ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise, cinsiyet ve okul türü problemleri internet kullanımının bir yordayıcısı konumundadır (Meral ve Bahar, 2016). Ayrıca psikolojik iyi oluş ve yalnızlık puanlarının da problemleri internet kullanımının yordayıcısı olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Lise dönemindeki ergenlerin sanal zorba ve kurban olma davranışları ile problemleri internet kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir başka çalışmada ise problemleri internet kullanımı ile sanal zorba ve kurban olma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Altundağ, 2016). Bunun yanında sanal zorba olma ile sanal mağdur olma arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, erkek ergenlerin kızlara kıyasla daha fazla sanal zorba ve mağdur olduğu ortaya çıkarken; problemleri internet kullanımında ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ebeveynlerden habersiz sosyal medya aracına sahip olmanın sanal zorba ve kurban olma ile problemleri internet kullanımı açısından daha fazla risk taşıdığı ortaya konmuştur.

Ergenlerin problemleri internet kullanımı ile akademik başarı ve akademik ertelemeleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada ise, ergenlerin problemleri internet kullanımı cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (Duman, 2016). Erkek öğrencilerin problemleri internet kullanımı ve tüm alt boyutlarındaki puan ortalamaları, kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Okul türü değişkenine göre; anadolu lisesi öğrencilerinin internetin olumsuz sonuçları puan ortalamaları, diğer liselerdeki öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Anadolu lisesi öğrencilerinin sosyal fayda-sosyal rahatlık puan ortalamaları sosyal bilimler lisesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Anadolu lisesi öğrencilerinin problemleri internet kullanımı toplam puan ortalamaları sosyal bilimler lisesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin problemleri internet kullanımı ile akademik başarıları arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının, psikolojik iyi-

oluş ve algıladıkları çok boyutlu sosyal destek ile olan ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada ise, psikolojik iyi-oluşun, internetin aşırı kullanımının; psikolojik iyi oluş ve arkadaşan alınan sosyal desteğin internetin olumsuz sonuçlarının anlamlı birer yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır (Baş, Soysal ve Aysan, 2016).

Lise öğrencisi ergenlerin internet kullanım özellikleri ve internet kullanım amaçlarına ilişkin görüşlerinin cinsiyet, lise türü ve sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymayı amaçlayan bir çalışmaya göre, ergenlerin evden internet kullanımlarının arttığı, en çok evden, akşam ve gece internete erişim sağlandığı, kızların erkeklere göre cep telefonu ile internete erişimlerinin iki kat fazla olduğu, her on ergenden birinin internet bağımlılığı risk grubunda olduğu bulunmuştur (Akar, 2017). Ergenlerin interneti büyük ölçüde sosyalleşme ve bilgilenme amacıyla, az düzeyde psikolojik ihtiyaçlar, eğitim ve eğlence amacıyla kullandıkları saptanmıştır. Ergenlerin internet kullanım amaçları cinsiyet ve lise türüne göre farklılaşırken, sınıf düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Üniversite öğrencisi ileri ergenlerde problemlili internet kullanımının depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklarının incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bir çalışmanın sonuçlarına göre depresyon, kaygı ve stres düzeyi arttıkça problemlili internet kullanma davranışının da artış gösterdiği ortaya konmuştur (Odacı ve Çikrikci, 2017).

Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmalar daha çok lise ve üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmektedir. Genel olarak bağımsız değişkenler; cinsiyet, bilgisayar sahibi olma, internet kullanım süresi, sosyo-ekonomik etkenler, kullanım amacı, sosyal normlar, akademik başarı, yalnızlık, depresyon, sosyal fayda, fiziksel etkiler, aile tutumları, öz yeterlilik algısı, yaşam doyumu, risk alma davranışları, vücut kitle indeksi şeklindedir. Çalışma sonuçlarına göre, bu değişkenlerin birçoğuyla problemlili internet kullanımı arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu ifade edilebilirken, cinsiyet değişkeni açısından bazı durumlarda kızların ön planda, bazı durumlarda erkeklerin ön planda olduğu, bazı durumlarda ise anlamlı farklılık çıkmadığı görülmektedir. Bu çerçevede cinsiyet değişkeninin problemlili internet kullanımı açısından belirleyici bir değişken olmadığı ifade edilebilir.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yurt dışında problemlili internet kullanımı ile ilgili çok sayıda araştırma yapılmış olup bu araştırmaların bazıları aşağıda sunulmaktadır.

Problemlili internet kullanımı ile ilgili öncü çalışmalardan birisi Young (1996) tarafından DSM-IV tanı kriterlerinde yer alan patolojik kumar oynama ölçütlerinden yola çıkılarak yapılmış olan internet bağımlılığı araştırmasıdır. Young, 8 ölçütten 5'i bir kişide var ise o kişinin internet bağımlısı olduğunu ifade etmiştir. İnternet bağımlısı olan kişilerin haftada en az 38.5 saat, bağımlı olmayan bireylerin ise haftada ortalama 4.9 saat internet kullandığını tespit etmiştir.

Lisans öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen ve problemlili internet kullanım davranışları, internet kullanım şekilleri ve haz dürtülerinin incelendiği bir araştırmaya göre, problemlili internet kullanım düzeyleri yüksek olan öğrencilerin daha fazla internet kullandıkları, interneti daha eğlenceli, ilgi çekici, tatmin edici buldukları, interneti günlük yaşam ve akademik çalışmalarına olumsuz etki edecek şekilde bir ortam olarak tanımladıkları sonucuna ulaşılmıştır (Chou ve Hsiao, 2000). 277 lisans öğrencisi üzerinde yapılan benzer bir çalışmada öğrencilerin patolojik internet kullanım düzeylerinin cinsiyete göre dağılımları incelenmiş, öğrencilerin %27.2'sinin patolojik internet kullanım düzeyine sahip olmadığı, %64.7'sinin orta düzey, %8.1'inin ise yüksek düzeyde ve erkeklerin kadınlara göre yüksek düzeyde patolojik kullanım durumuna sahip olduğu belirlenmiştir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Lisans öğrencileri üzerinde internet kullanım davranışlarının akademik ve sosyal yaşantılarına etkisinin araştırıldığı bir çalışmada ise problemlili internet kullanım davranış düzeyi yüksek olan bireylerin akademik, sosyal ve ailevi yaşantılarında problemle karşılaştıkları belirlenmiştir (Anderson, 2001).

İnternet kullanım amacı ve süresi ile akademik başarı arasındaki ilişkinin araştırıldığı başka bir çalışma sonucunda, interneti eğlence amaçlı kullanan öğrencilerin akademik başarılarının düşük olduğu belirlenmiştir (Kubey, Lavin ve Barrows, 2001). Ayrıca araştırmada, interneti aşırı düzeyde kullanan öğrencilerin, fiziksel yorgunluk, ders çalışmaya vakit ayıramama, yalnızlık ve okul yaşamını aksatma gibi sorunlar yaşadıkları ortaya konmuştur.

“Genellenmiş Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği”nin uygulandığı bir çalışmada problemlili internet kullanım davranışlarının yalnızlık, benlik saygısı ve depresyon gibi psikometrik değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir (Caplan, 2002). Çalışma sonucunda problemlili internet kullanım davranışları ile psikometrik değişkenler arasında pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Lise öğrencileriyle gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise,

problemlerli internet kullanım davranışları ile cinsiyet, sosyal destek algısı, akademik başarı, yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir (Pawlak, 2002). Çalışma sonucunda, sosyal destek algısı ile yalnızlığın problemlerli internet kullanım davranışları ile anlamlı ilişkili olduğu, akademik başarı ve cinsiyetin problemlerli internet kullanımında ayırt edici bir değişken olmadığı belirlenmiştir.

Yalnız ve yalnız olmayan toplam 277 katılımcı ile yapılan başka bir çalışmada ise bireylerin internet kullanım alışkanlıkları ile sosyal etkileşimleri arasındaki ilişki incelenmiştir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003). Çalışma sonucunda yalnız olan bireylerde internet kullanım süresi ve sosyal etkileşim içeren uygulamaları kullanma oranının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gençlerin bilgisayar ağı ve internet bağımlılığına olan yaklaşımlarının araştırıldığı bir başka çalışmada ise internete ilişkin tutumların, internet bağımlılığının oluşmasında etkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Tsai ve Lin, 2003).

16-18 yaş aralığındaki bireylerle yapılan çalışmada ise, bireylerin problemlerli internet kullanım davranışı gösterip göstermeme durumu ve problemlerli internet kullanım davranışlarıyla internet kullanım süresi, günlük işleri aksatma, aşırı kullanım ve fiziksel olumsuz etki arasındaki ilişki incelenmiştir (Nalwa ve Anand, 2003). Çalışmanın sonuçlarına göre, problemlerli internet kullanımı ile internet kullanım süresi, günlük işleri aksatma, fiziksel olumsuz etki ve aşırı kullanım arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

Geniş çaplı katılımı gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise, 13.588 katılımcı üzerinde problemlerli internet kullanım davranışı gösterip göstermeme durumu ile sosyal davranış bozukluğu, stres, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir (Whang, Lee, ve Chang, 2003). Çalışma sonucunda, grubun %3.5'inin problemlerli internet kullanım davranışı gösterme eğiliminde olduğu, %18.4'ünün problemlerli internet kullanım davranışı eğilimine yakın olduğu ve problemlerli internet kullanım davranışı ile sosyal davranış bozukluğu, stres, depresyon ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Problemlerli internet kullanımı ile internet kullanım deneyimi arasındaki ilişkinin incelendiği diğer bir araştırmaya, 12-26 yaş arasındaki 722 kullanıcı katılım sağlamış ve araştırma sonucunda internet etkinliklerini kullanma sıklığı ile problemlerli internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Chak ve Leung, 2004). Başka bir araştırmada ise 16-24 yaş arası 699 birey katılımcı olarak alınmış ve problemlerli internet kullanımı ile sesli, görüntülü ve çoklu mesajlaşma arasındaki ilişki

incelenmiştir (Leung, 2004). Çalışma sonucunda sesli, görüntülü ve çoklu mesajlaşma ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Caplan (2005) 251 lisans öğrencisiyle yaptığı bilişsel davranışçı kurama dayandırdığı araştırmasında, problemlili internet kullanımıyla sosyal beceri ve kendini gösterme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda çevrimiçi iletişimi tercih eden öğrencilerin sosyal becerilerinin düşük olduğunu ve internet kullanım süresinin bu bireylerde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. İnternetin aşırı kullanımı ile akademik ve sosyal yaşamda başarısızlık arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir araştırmanın sonuçlarına göre, problemlili internet kullanıcılarının %18.3'ünün akademik, sosyal ve kişilerarası problemler yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005).

Lise öğrencileri ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise 1573 katılımcıdan elde edilen sonuçlara göre, problemlili internet kullanımı ile intihar eğilimi arasında yüksek düzeyde pozitif yönde ilişki ortaya çıkmıştır (Kim ve Ryu, Chon, Yeun, Choic ve Seod, 2006). 1708 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise, günlük ve haftalık kullanım süresi ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki; günlük yaşantı etkinlikleri, akademik başarı, sosyal ilişkiler arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Yang ve Tung, 2007). Cao ve Su (2007), 12-18 yaş aralığındaki öğrenciler arasında internet bağımlılığının görülme oranının %2 olduğunu saptanmıştır.

Lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmaya ise 2114 ortaöğretim öğrencisi katılmış ve öğrencilerin problemlili internet kullanımları ile çeşitli psikometrik değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir (Yen, Ko, Yen, Wu ve Yang, 2007). Çalışma sonucunda problemlili internet kullanımının cinsiyete göre erkeklerde daha yüksek olduğu, problemlili internet kullanımı ile sosyal korku, depresyon düşmanlık dürtüleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Yapılan başka bir çalışmada ise 5 saatten fazla internet kullanımının aşırı internet kullanımı olarak değerlendirildiği görülmektedir (Mythily, Qui ve Winslow, 2008). Aynı çalışmada erkeklerin kızlara göre iki kat daha fazla internet kullandığı, aşırı internet kullananların ders notlarında ve okul performanslarında düşüş olduğu ve kendilerine güvenilmediğini düşündükleri belirlenmiştir.

Ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer çalışmada ise öğrencilerin problemlili internet kullanımı ile madde bağımlılığı ve çeşitli kişisel psikolojik sorun

yaşama durumları arasındaki ilişki incelenmiş ve bu çalışmaya 3662 ortaöğretim öğrencisi katılım sağlamıştır (Yen, Ko, Yen, Chen, Chung ve Chen, 2008). Çalışma sonucunda problemlili kullanım davranışları ile psikolojik sorun yaşama ve madde bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Lise öğrencileri ile yapılan bir diğer araştırmada ise ergenlerin %11'nin problemlili internet kullanıcısı oldukları, bu durumun ebeveyn tutumları, aile içi şiddet gibi değişkenlerle ilişkili olduğu belirlenmiştir (Park ve ark., 2008).

Young tarafından geliştirilen bağımlılık ölçeğinin kullanıldığı, bazı demografik değişkenler ile çevrimiçi oyun ve internet kullanım süresi arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya 246 lisans öğrencisi katılmıştır (Khazaal, Billieux, Thorens, Khan, Louati, Scarlatti ve Zullino, 2008). Çalışma sonucunda problemlili kullanım davranışları ile çevrimiçi oyun oynama ve günlük kullanım arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Problemlili internet kullanımı ile internet kullanım süresi, dışa dönük olma, çevrimiçi ortamlara üye olma ve cinsiyet arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya ise 272 lisans öğrencisi katılım sağlamış ve çalışma sonucunda erkek öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu, kullanım süresi ve çevrimiçi ortamlara üye olmanın problemlili internet kullanımını yordamada önemli değişkenler olduğu ortaya konmuştur (Mottram ve Fleming, 2009).

Huang ve ark., (2009) problemlili internet kullanım oranını üniversite öğrencilerinde %10 olarak belirlemiş ve erkek öğrencilerin %14, kızların ise %5'inde problemlili internet kullanımının olduğunu saptamıştır. Öğrencilerin akademik başarılarının düşük olmasının ve aile ilişkilerinin zayıf olmasının problemlili internet kullanımının bir yordayıcısı olduğu belirlenmiş ve depresyonla problemlili internet kullanımı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Lisans öğrencilerinin problemlili internet kullanımı ile cinsiyet ve kahvaltılık yapma alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma sonucunda problemlili internet kullanımı ile kahvaltılık yapma alışkanlıkları arasında negatif yönde ilişki olduğu, erkeklerin problemlili kullanım davranış sergileme oranının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tsai, Cheng, Yeh, Shih, Chen, Yang ve Yang, 2009).

Lisans öğrencileriyle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise problemlili internet kullanımı ile cinsiyet, akademik başarı, internet kullanım süresi arasındaki ilişki incelenmiş, çalışma sonucunda erkeklerin problemlili internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu, kullanım süresi arttıkça problemlili internet kullanımının arttığı ve

problemlerli internet kullanımı arttıkça akademik başarının azaldığı belirlenmiştir (Frangos, Frangos ve Kiohos, 2010). Frangos, Frangos ve Sotiropoulos'un (2011) yaptığı bir diğer çalışmada 2358 lisans öğrencisinin problemlerli internet kullanımı ile risk faktörleri arasındaki ilişki incelenmiş ve çalışma sonucunda problemlerli internet kullanımı ile diğer madde bağımlılıkları arasında pozitif yönde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Daniel (2011), yaptığı araştırmada internet bağımlılığının görülme sıklığının %1 olduğu ve internet bağımlılığını açıklamada yaşın önemli bir demografik değişken olduğunu belirlemiştir.

David, Bradford ve Lukas (2012), çevrimiçi iletişimi tercih etme, çevrimiçi daha fazla zaman geçirme ve çevrimiçi daha fazla arkadaş sahibi olmanın internet bağımlılığı riskini artırdığını ifade etmişlerdir. Problemlerli internet kullanımı ile aile sosyoekonomik düzeyi, internet okuryazarlığı, internet aktiviteleri ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışma sonucuna göre; problemlerli internet kullanımı ile sosyoekonomik düzey ve akademik başarı arasında negatif yönde ilişki, internetin oyun, eğlence ve sosyal etkileşim amaçlı kullanımı ile problemlerli internet kullanımı arasında da pozitif yönde ilişki ortaya çıkmıştır (Leung ve Lee, 2012).

Park, Hong, Park, Ha ve Yoo (2013), yaptıkları çalışmada 795 öğrenci üzerinde problemlerli internet kullanımı ile depresyon, bipolar bozukluk ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucuna göre katılımcıların %9.4'ü problemlerli internet kullanıcısı olarak değerlendirilmiş, problemlerli internet kullanımıyla intihar düşüncesi ve depresyon arasında pozitif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Ayrıca problemlerli internet kullanımının intihar düşüncesinin bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır. Bir başka çalışmada ise, problem davranış teorisine göre bireylerin problemlerli internet kullanımları incelenmiştir (De Leo ve Wulfert, 2013). Bu çalışmanın sonucuna göre de bireylerin problemlerli internet kullanım düzeyleri ile depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Lise son sınıf öğrencilerinden oluşan 18-19 yaşlarındaki 310 öğrenci ile gerçekleştirilen bir çalışmada ise, bağlanma tutumları, çocuk istismarı deneyimleri ve problemlerli internet kullanım düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Schimmenti, Passanisi, Gervasi, Manzella ve Famà, 2014). Erkek olma geçmişinde istismar yaşama ve problemlerli internet kullanıcısı olma düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki ortaya çıkmıştır. Güvensiz bağlanma ve problemlerli internet kullanımı arasında da pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. 4531 genç üzerinde gerçekleştirilen, siber zorba davranışlar ile

problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek; kurban, fail ve mağdurların psikopatolojik belirtilerini ortaya koymayı amaçlayan bir çalışmaya göre ise, siber zorba davranışlarla problemlerli internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır (Jung ve ark., 2014). Bir başka çalışmada ise, depresyon, düşmanlık, sosyal fobi ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan bireylerin internete bağımlı olma eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ko ve ark., 2014). İnternet kullanımı ile DEHB ve depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışma ise 895 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir (Sariyska, Reuter, Lachmann ve Montag, 2015). Erkeklerin problemlerli internet kullanım düzeyleri daha yüksek bulunmuş ve depresyon ile problemlerli internet kullanımı arasında pozitif yönde ilişki ortaya çıkmıştır.

Problemlerli internet kullanımı ile fiziksel rahatsızlıkların ilişkisinin incelendiği bir çalışma 505 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir (Reed, Vile, Osborne, Romano ve Truzoli, 2015). Sonuçlara göre katılımcıların %30'unun problemlerli internet kullanıcısı olduğu, cinsiyet açısından problemlerli internet kullanım açısından bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, depresyon, kaygı, sosyal izolasyon ve uyku sorunları değişkenleriyle problemlerli internet kullanımı arasında güçlü bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Genç yetişkinlerin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya ise 120 üniversite öğrencisi katılmıştır (Weinstein ve ark., 2015). Araştırma sonucuna göre, internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin sosyal ağları tercih ettiğine yönelik ise bir bulgu söz konusu değildir.

Tayvan'da 1808 ortaokul öğrencisi ile gerçekleştirilen bir çalışmada ise, ebeveyn bağlanma düzeyi ile internet bağımlılığı, siber zorbalık, sigara içme ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmıştır (Chang ve ark., 2015). Çalışmanın sonucuna göre, ebeveyn bağlanma düzeyleri düşük olan ergenlerin, internet bağımlılığı, siber zorbalık, sigara içme ve depresyon düzeyleri daha yüksek; ebeveyn kısıtlayıcılığını daha yüksek düzeyde algılayan ergenlerde ise, internet bağımlılığı daha düşük düzeyde ortaya çıkmıştır.

İnternet kullanımını azaltmaya yönelik video izlemenin, bireylerin problemlerli internet kullanımını ne ölçüde azalttığı araştırıldığı bir çalışma ise, 223 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir (Turel, Mouttapa ve Donato, 2015). Çalışmanın sonucunda internet kullanımı ile ilgili bilgilendirici videolar izlemenin bireylerin problemlerli internet

kullanımlarını anlamlı ölçüde azalttığı ortaya çıkmıştır. Problemlı internet kullanımı ile obezite arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmaya ise 14-17 yaş aralığında 10.287 ergen katılmıştır (Tsitsika ve ark., 2016). Çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların % 12.4'ünün aşırı kilolu oldukları, % 14.1'inin ise aşırı internet kullandıkları ve obez olma ile problemlı internet kullanımı arasında pozitif yönde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca erkeklerin obezite ve problemlı internet kullanım düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Problemlı internet kullanımı, depresyon ve uyku bozukluğu arasındaki ilişkiyi ve problemlı internet kullanımı ile depresyonun uyku bozukluğu üzerinde farklı etkileri olup olmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmaya 1.772 ergen katılmıştır (Tan, Chen, Lu ve Li, 2016). Çalışma bulgularına göre, problemlı internet kullanımı depresif belirtiler ve uyku bozukluğu ile anlamlı şekilde ilişkilidir. Problemlı internet kullanımı ve depresyon uyku bozukluğu üzerinde aracılık etkisine sahiptir. Problemlı internet kullanımının genel yaşam doyumu ve iş, eğlence ve sağlık gibi günlük hayatın farklı yönleri ile ne kadar ilişkilili olduğunun 4.852 katılımcı ile araştırıldığı bir çalışmada ise, problemlı internet kullanımı ile yaşam doyumu, sağlık ve boş zaman arasında anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (Lachmann, Sariyska, Kannen, Cooper ve Montag, 2016). Kadınlarda yaşam memnuniyetsizliği ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişki erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Ancak problemlı internet kullanımı erkeklerde genel olarak daha yüksektir.

Üstbiliş ve duygu düzenlemesi ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, 380 ergen öğrenci ile çalışılmıştır (Spada ve Marino, 2017). Bilişsel benlik dışındaki üstbiliş düzeylerinin problemlı internet kullanımı ile pozitif yönde korelasyon gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca duygu düzenlemesinin de problemlı internet kullanımı üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu ortaya konmuştur.

Yurtdışındaki çalışmalar da ülkemizdeki gibi ortaöğretim ve lisans düzeyindeki öğrencilerden elde edilen çalışma gruplarıyla gerçekleştirilmiştir. Problemlı internet kullanımının ve internet bağımlılığının bağımlı değişken olarak incelendiği gözlemlenen çalışmalarda bağımsız değişken olarak; cinsiyet, kullanım sıklığı, kullanım süresi, internet kullanım şekilleri, psikiyatrik değişkenler (yalnızlık, benlik saygısı, depresyon, intihar eğilimi vb.), akademik başarısızlık, sosyal doyum, internet kullanım amacı, günlük işleri aksatma, fiziksel olumsuz etki, sosyal davranış bozukluğu, stres, kişilik yapısı,

sosyal beceri ve kendini gösterme, madde bağımlılığı, çevrimiçi oyun, beslenme alışkanlıkları, aile sosyoekonomik düzeyi, internet okuryazarlığı ve düşük bedensel aktivite gibi değişkenlerin belirlendiği görülmektedir. Çalışma sonuçları incelendiğinde belirlenen birçok bağımsız değişkenin problemlili internet kullanımı ile ilişkili olduğu fakat cinsiyete yönelik bir genellemenin yapılamayacağı ifade edilebilir.

Problemlili İnternet Kullanımı İle İlgili Boylamsal Araştırmalar

Problemlili internet kullanımı ile ilgili alanyazında boylamsal çalışmalara da rastlanmaktadır. Takıntılı internet kullanımının belirleyicilerinin araştırıldığı bir çalışmada 229 yetişkin bireyle bir yıllık boylamsal bir çalışma yürütülmüştür (Meerkerk, Van Den Eijnden ve Garretsen, 2006). Çalışmanın sonuçlarına göre çeşitli internet uygulamalarında zaman geçirme noktasında katılımcılar arasında büyük farklılıklar mevcuttur. Yaş ve takıntılı internet kullanımı arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Birinci ölçümde bireylerin internet uygulamalarını kullanma düzeyleri açısından chat (çevrimiçi sohbet), oyun, alışveriş ve erotik kanalları ziyaret arasında anlamlı ilişki bulunurken; ikinci ölçümde takıntılı internet kullanımı ile bu değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Takıntılı internet kullanımı, çevrimiçi iletişim ve psikososyal iyi oluşun araştırıldığı 6 ay süreli boylamsal bir çalışma sonucunda problemlili davranışlar azalırken (Van den Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman ve Engels, 2008), takıntılı internet kullanımında çevrimiçi oyun oynama ve diğer internet uygulamalarının etkisinin incelendiği 1 yıllık diğer bir çalışmanın sonucunda katılımcıların problemlili davranışlarına oyun oynamanın etkisinin olduğu ortaya konmuştur (Van Rooij, Schoenmakers, Van de Eijnden ve Van de Mheen, 2010).

İki yıllık boylamsal bir çalışmada, ergenlerde psikiyatrik belirtilerin internet bağımlılığını yordayıp yordamadığı 2.293 ergen üzerinde araştırılmıştır (Ko, Yen, Chen, Yeh ve Yen, 2009). Araştırma sonucunda, depresyon, DEHB, düşmanlık ve sosyal fobinin internet bağımlılığının bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığının erkeklerde en iyi yordayıcısının düşmanlık, kızlarda ise DEHB olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anne çocuk ilişkisinin ergenlerin takıntılı internet kullanımına etkisinin incelendiği 510 ergenle 6 aylık boylamsal bir çalışma gerçekleştirilmiştir (Van den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, Van Rooij ve Engels, 2010). Çalışmanın sonuçlarına göre, takıntılı internet kullanımı oranı birinci ölçümde %8 iken, ikinci ölçümde %6.5

olarak ölçülmüştür. Yüksek kalitedeki anne çocuk ilişkisinin birinci ölçümdeki takıntılı internet kullanım düzeyini ikinci ölçüme kadar anlamlı oranda azalttığı ortaya konmuştur.

Takıntılı internet kullanımı ile madde kullanımı arasındaki ilişkinin ve birbirlerini yordama düzeylerinin araştırıldığı bir yıl süreli boylamsal çalışmaya Çin'den 1.761, Amerika'dan 1.821 ergen katılmıştır (Sun ve ark., 2012). Çalışmanın sonuçlarına göre madde kullanımı ile takıntılı internet kullanımı arasında pozitif yönde bir ilişki söz konusu değildir. Ayrıca madde kullanımı, takıntılı internet kullanımının bir yordayıcısı da değildir. Amerikan örneğinde madde kullanımı zamana bağlı olarak takıntılı internet kullanımında bir azalmaya neden olurken, Çin örneğinde herhangi bir değişime neden olmamıştır.

Mittal, Dean ve Pelletier (2013) tarafından iki aylık periyotlarda yapılan boylamsal çalışma sonucunda, problemlili internet kullanım davranışlarının uygulanan model neticesinde uzun vadede değişim gösterdiği ortaya konmuştur. Bir başka çalışmada üç yıllık boylamsal bir araştırma gerçekleştirilmiştir, çalışma sonucunda zamana bağlı olarak üç yılın sonunda bireylerin internet bağımlılıklarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Yu ve Shek, 2013). Ergenlik dönemindeki örneklem grubuyla yapılan 7 yıllık bir araştırmada ise, problemlili internet kullanımının yoksunluk, kaygı/depresyon ve gelecekteki yüksek düzeyde problemlili internet kullanımıyla ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır (Cho, Sung, Shin, Lim ve Shin, 2013).

Depresif semptomlar ve problemlili internet kullanım düzeyi üzerinde Bilişsel Davranışçı Terapi temelli müdahale programının etkisinin incelendiği 699 katılımcı ile gerçekleştirilen 1 yıllık boylamsal bir çalışmada ise birinci ölçümden elde edilen depresif semptomların zaman içerisindeki artışının, ikinci ölçümdeki problemlili internet kullanım düzeyini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Gámez-Guadix, 2014). Ergenlerin depresif semptomları ile takıntılı internet kullanım düzeylerinin araştırıldığı bir yıllık boylamsal bir araştırmaya 41 ergen katılmıştır (Thorsteinsson ve Davey, 2014). Çalışmanın sonucuna göre, sosyal internet kullanımının birinci ölçümdeki depresyon düzeyini, ikinci ölçüme kadar anlamlı düzeyde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

İnternet bağımlılığı ile diğer psikolojik sorunlar arasındaki ilişkiyi nedensellik açısından inceleyen bir çalışmaya göre ise, 361 üniversite öğrencisiyle gecikmeli panel analizi modeli gerçekleştirilmiştir (Yao ve Zhong, 2014). Çalışmanın sonucu aşırı ve sağlıksız internet kullanımının zaman içinde yalnızlık duygularını artırdığını

göstermektedir. Bu çalışmaya göre arkadaş ve aile ile gerçekleştirilen çevrimiçi ilişkilerin çevrimdışı ilişkiler için iyi bir alternatif olmadığı sonucu ortaya çıkmış; yüz yüze etkileşim problemleri internet kullanımını azaltmada etkili olsa da çevrimiçi sosyalleşme arttıkça bu etkinin ortadan kalktığı bulunmuştur.

Ergenlerin çevrimiçi oyun oynarken geçirdikleri süreyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen grup temelli 21 aylık boylamsal çalışmaya 3.449 öğrenci katılmıştır (Hong, You, Kim ve No, 2014). Çalışmanın sonuçlarına göre, erkekler kızlardan daha uzun süre çevrimiçi oyun oynamaktadır. Sosyal becerilerle çevrimiçi oyun süresi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve otistik yönelimler ile aile işlevi, ebeveyn stili ve sosyal ayarlama becerisinin ergenlerin ve çocukların problemleri internet kullanımı ile ilişkisinin incelendiği 1.153 katılımcı ile gerçekleştirilen 4 aylık boylamsal bir araştırmaya göre, birinci ölçümde problemleri internet kullanım oranı %11.4 iken, ikinci ölçümde bu oran %10.6 olarak bulunmuştur (Chen, Chen ve Gau, 2015). Ergenlerin çevrimiçi oyun oynama sebepleri ve sonuçlarının araştırıldığı 2 yıl süreli boylamsal bir çalışmaya ise 110 ergen dahil olmuştur (Kowert, Vogelgesang, Festl ve Quandt, 2015). Çalışmanın sonuçlarına göre, çevrimiçi bir oyun grubuna üye olmak yaşam memnuniyetini artırmaktadır.

Problemleri internet kullanımı ve alkol kullanımında bilişsel davranışçı modelin etkisinin test edildiği 6 aylık boylamsal bir araştırmada ise 801 ergenle çalışılmıştır (Gámez-Guadix, Calvete, Orue ve Havas, 2015). Çalışmanın sonuçlarına göre, birinci ölçümdeki düşük öz düzenleme, ikinci ölçümdeki yüksek düzeyde çevrimiçi etkileşim, ruh hali düzenlemesi ve internetin olumsuz sonuçlarının bir yordayıcısı konumundadır. Cinsiyet boylamsal olarak problemleri internet kullanımı ve alkol kullanımında fark yaratan bir değişken değildir.

Akıl sağlığı ile takıntılı internet kullanımı gelişiminin incelendiği 4 yıl süreli boylamsal bir araştırmada 2.068 ergen ile çalışılmıştır (Ciarrochi ve ark., 2016). Araştırmanın sonuçlarına göre, takıntılı internet kullanımı olumsuz akıl sağlığı gelişiminin bir yordayıcısıdır ancak, akıl sağlığı takıntılı internet kullanımının bir yordayıcısı değildir. Kızlar erkeklere göre yüksek düzeyde takıntılı internet kullanımına ve olumsuz akıl sağlığı gelişimine sahiptirler.

"Avrupa'da Genç Yaşamları Kurtarmak ve Güçlendirmek" isimli proje kapsamında, 2 yıllık süre boyunca gerçekleştirilen boylamsal çalışmanın başlangıç aşamasında 1.444, 1 yıl sonra 1.202 ve 2 yıl sonra 515 öğrenciden veri toplanmıştır (Strittmatter ve ark., 2016). Çalışmanın bulgularına göre, problemlili internet kullanım oranı birinci ölçüm sonucunda %4.3, ikinci ölçümde %2.7 ve üçüncü ölçümde %3.1 olarak belirlenmiştir. Bunun yanında duygusal belirtilerin, problemlili internet kullanımının bir yordayıcısı olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Genel olarak problemlili internet kullanımı ile ilgili gerçekleştirilen boylamsal çalışmalar incelendiğinde hem yetişkin gruplarla hem de ergen gruplarıyla çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar daha çok zamana bağlı olarak bireylerin takıntılı internet kullanımları, ya da internet üzerinden bir uygulama veya oyun kullanma durumlarının değişimini incelemektedir. Bir eğitim ya da müdahale kullanılarak bireylerin problemlili internet kullanımlarının zamana bağlı olarak değişimini inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, çalışma grubu, ölçme araçları, veri toplama süreci ve verilerin nasıl analiz edildiği hakkında bilgiler yer almaktadır.

Araştırma Modeli ve Deseni

Bu araştırmada karma araştırma yöntemi (mixed method) kullanılmıştır. Karma araştırma modeli en az bir nicel ve bir nitel yöntem içeren araştırma modeli olarak tanımlanır (Greene, Caracelli ve Graham, 1989). Nicel ve nitel araştırma yaklaşımları araştırmanın amacı göz önünde bulundurularak birlikte kullanılmaktadır (Creswell ve Plano Clark, 2007). Karma yöntem, araştırma işlemlerinin uygulamaya göre şekillenmesi bakış açısına dayanmaktadır (Mertens, 2005; Greene, 2007; Plano Clark ve Creswell, 2008; Teddlie ve Tashakkori, 2009). Karma araştırmalar, nicel ve nitel araştırmaların tek başına desenlemesinin getirdiği zayıf noktaların başka bir yöntemle güçlendirilmesini, farklı yaklaşımların kullanılması ve aynı sonuçların alınması, sonuçların çok güçlü bir kanıtla dayandırılmasını, bir yaklaşımda görülemeyen veya eksik kalan bir boyutun diğeri tarafından tamamlanmasını ve bulguların genellenebilirliğinin artırılmasını sağlar (Balcı, 2010).

İlgili alanyazında birçok karma araştırma yöntemi sınıflaması mevcuttur (Greene, 2007; Morse ve Niehalus, 2009; Teddlie ve Tashakkori, 2009; Hesse-Biber, 2010; Creswell ve Plano Clark, 2011). Johnson ve Christensen (2014) yaptıkları sınıflamada karma yöntemi iki boyutta ele almışlardır. Birinci boyutta nitel ve nicel öğelerin zamanlaması (eş zamanlı ya da sıralı), ikinci boyutta ise paradigma vurgusu (eşit statü ya da hakim statü) yer almaktadır. Zamanlama nitel ve nicel öğelerin ya da aşamaların aynı zamanlarda mı (eş zamanlı) yoksa aşamalı olarak mı (sıralı) uygulandığına ilişkindir. Paradigma vurgusu ise, araştırma sorularının yanıtlanmasına ve sonuçların yorumlanmasına ilişkin olarak, çalışmanın nitel ve nicel kısımlarına yaklaşık olarak eşit önem mi verildiği yoksa bir paradigmanın diğere oranla daha mı baskın olduğu ile ilişkilidir (Johnson ve Christensen, 2014).

Tablo 3.1 Karma Yöntem Matrisi

		Zamana Bağımlı Karar	
Paradigma Vurgusu	Eşit Statü	NİTEL+NİCEL	NİTEL → NİCEL NİCEL → NİTEL
	Hakim Statü	NİTEL+nicel	NİTEL → nicel nitel → NİCEL NİCEL → nitel
Kararı		NİCEL+nitel	nicel → NİTEL

Johnson ve Christensen (2014)

Tablo 3.1'e göre, paradigma vurgusu açısından değerlendirildiğinde nitel ve nicel ögeler eşit oranda ağırlığa sahipse ikisi de büyük harfle yazılmış, birinin ağırlığı düşük ise o öge küçük harfle yazılmıştır. Zamana göre değerlendirildiğinde ise, eğer aynı anda uygulandıysa "+" işareti ile nicel ve nitel ögeler birlikte verilmiş, sıralı olarak uygulandıysa ok işareti kullanılarak hangisinin önce uygulandığı gösterilmiştir. Bu araştırmada, 3 haftalık aralıklarla katılımcıların problemleri internet kullanım düzeyleri "Problemleri İnternet Kullanım Ölçeği" ve "İnternette Bilişsel Durum Ölçeği" ile ölçülmüştür. İlk iki ölçüm gerçekleştirildikten sonra programın ilk oturumunda açık uçlu sorulardan oluşan "Bireysel Hedef Belirleme Soru Formu" ve "İnternetin Olumlu-Olumsuz Özellikleri Soru Formu" ile katılımcıların görüşlerini içeren nitel veriler toplanmıştır. Bu araştırmada tekrarlı ölçümler kullanıldığı için önce nicel veriler toplanmış sonra nitel veriler toplanmıştır. Ayrıca, nitel veriler nicel verilerin sonuçlarını desteklemek amacıyla kullanıldığı için nicel tarafı daha baskın olan karma araştırma türüne girmektedir.

Araştırma, yarı deneysel modeller içinde tanımlanan zaman serileri (times series) deseninde tasarlanmıştır (Johnson ve Christensen, 2014). Bir olay veya durum ile ilgili olarak belirli zaman aralıklarında elde edilen gözlemler, "zaman serileri" olarak tanımlanır (Tabachnick ve Fidel, 2007). Yarı deneysel tasarımlar rastgele atamanın yapılamadığı durumlarda ya da deneysel tasarımla araştırılamayacak durumlarda kullanılan ve bu tip durumlarda deneysel tasarımlardan daha iyi sonuçlar veren araştırma modeli türüdür (Johnson ve Christensen, 2014). Yarı deneysel modellerde örneklemden rastgele oluşturulmuş gruplar yerine, örneklemin kendisinden oluşan yalnızca tek bir grup

üzerinde inceleme yapılır (Yüksel, 2013). Bağımlı değişken, belirli zaman aralıklarında ölçülmekte (\ddot{O}^x) ve ölçümlerin ilk yarısında bağımsız deney değişkeni “ X_i ” uygulanmaktadır. Bağımsız değişken uygulamasından sonraki ölçümler de, bağımsız değişkenden önceki ölçümler gibi, belirli zaman aralıklı olarak yapılır. Zaman serisi modelinin simgesel görünümü şu şekildedir (Karasar, 2002):

GRUP: \ddot{O}^1 \ddot{O}^2 \ddot{O}^3 X_1 \ddot{O}^4 \ddot{O}^5 \ddot{O}^6 X_2 \ddot{O}^7 \ddot{O}^8 \ddot{O}^9

GRUP için, X_i ($i= 1, 2$) bağımsız değişkenleri öncesinde ve sonrasında yapılan dokuz farklı ölçüm ($\ddot{O}^1, \ddot{O}^2, \dots, \ddot{O}^9$) görülmektedir. Modelde “ X_i ”lerden sonraki ölçümlerin, önceki ölçümlere oranla ayrı bir düzey ya da yönde gelişmesi “ X_i ” lerin etkisi olarak kabul edilir.

Tekrarlı ölçümler, ilişkili ölçümler olarak düşünülür ve bu modelde, deneklerin bir ya da daha fazla faktöre ilişkin farklı işlem düzeylerinde tekrarlı ölçümleri söz konusudur (Ferguson ve Takane, 1989; akt. Büyüköztürk ve ark., 2011). Tekrarlı ölçümler, eşleşmiş gruplar üzerinden elde edilebileceği gibi, tüm koşulların aynı deneklere uygulanmasıyla da elde edilebilir (Büyüköztürk, 2009). Bu çalışmada da problemlerli internet kullanımı açısından eşleşmiş gruplar oluşturulmuştur ve söz konusu gruplar çalışma grubu başlığı altında açıklanmıştır.

Zaman serisi verilerinde araştırmacının ortaya çıkarmayı amaçladığı ana nokta zamana bağlı gelişimin doğasıdır. Dolayısıyla gelişimin doğrusal olmadığı süreçlerde sadece iki tekrarlı ölçme (öntest-sontest gibi) uygulaması ile değerlendirme yapmak uygun değildir (Rogosa ve Willett, 1985). “Dalga” olarak da adlandırılan ve belli zaman kesitlerinde yapılan ölçme uygulamaları ikiden fazla olduğunda, gelişimin modellenmesinde günümüze kadar ARMA/ARIMA gibi zaman serilerini içeren otoregresif modeller, Cox regresyon modeli, ANOVA üzerine kurulu tekrarlı ölçme modelleri kullanılmıştır (Aşkar ve Yurdugül, 2009; Yüksel, 2013). Ancak, bu tür modeller de çeşitli olumsuzluklara sahiptirler ve bunlar Aşkar ve Yurdugül (2009, s.536) tarafından aşağıdaki gibi belirtilmiştir:

“a. Zamani sürekli bir değişken olarak değil, aksine kategorik bir değişken olarak ele alırlar.

b. Psiko-eğitsel yapıdaki değişimden daha çok verisel değişime odaklanırlar.

c. Yapısal modellemelere uygun değildir.

d. Genellikle doğrusal modeller ile çalışırlar.

e. Modellerde az sayıda bağımlı ve bağımsız değişkene yer verirler.”

Dolayısıyla bu çalışmayı bu tür dezavantajlardan arındırmak adına boylamsal çalışmalarda kullanılmaya başlayan örtük gelişim/örtük büyüme modellerinden faydalanılmıştır. Örtük gelişim modelinin (ÖGM) boylamsal çalışmalarda gelişmeyi ortaya koymak amacıyla kullanılması henüz yenidir (Fan, 2003). Ancak ÖGM'nin, gelişimi modelleyen diğer modellerden üstün tarafları daha yüksek olduğundan gelişimi daha kapsamlı şekilde araştıran sorulara cevap verebilecek niteliktedir (Curran, 2000; Fan, 2003; McArdle ve Bell, 2000). Bunun dışında, Park ve Schutz (2005) ÖGM'nin güçlü yanlarının aşağıdaki gibi olduğunu ifade etmişlerdir:

- a. Hem bireysel açıdan hem de grup açısından değişim düzeyleri kestirilmektedir.
- b. Bireysel değişimi sadece doğrusal değil kıvrık bir yörüngede temsil edebilir.
- c. Ölçümler arasındaki zaman eşit bir şekilde aralıklandırılmak zorunda değildir.
- d. İstatistiksel model ölçme hatalarını hesaba katabilir.
- e. Model rahatlıkla değişimle ilişkili çoklu yordayıcıları içerebilir.

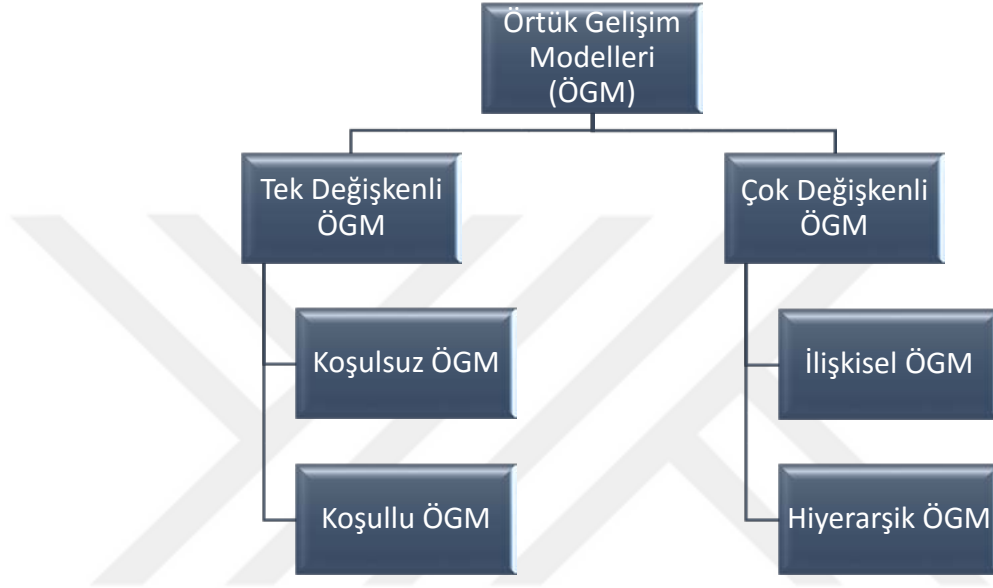
f. Yapısal eşitlik modellerinde genelde olduğu üzere hem gruplar arası hem de birden fazla yapıdaki değişimi inceleme imkânı tanır.

İfade edilen üstün yanlar göz önüne alındığında bu çalışmada örtük gelişim modeli kullanılması hem çalışmanın analiz kalitesini artırmış hem de sonuçların daha geçerli ve güvenilir olmasını sağlamıştır. Örtük Gelişim Modeli (ÖGM), zamana bağlı olarak verilerin gelişimini belirlemek amacıyla geliştirilen yapısal bir yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre iç içe iki farklı modelleme yapılması gerekir. “Düzey I” olarak tanımlanan birinci model, öğrenenin/eğitime katılanın kendisine ilişkin gelişimin, “Düzey II” olarak ifade edilen model ise öğrenenler/katılımcılar arası değişimin modellenmesidir. Örtük gelişim modelleri, yapısal eşitlik modelleri içerisinde yer alır ve boylamsal veriler için geliştirilmiş yapısal eşitlik modellemesi türü olarak ifade edilebilir (Aşkar ve Yurdugül, 2009).

Belirli bir zaman dilimindeki gelişimin belirlenmesi amacıyla yapılan örtük gelişim modelleri için Fan ve Fan (2005) bu modellerin diğer modellere göre daha güçlü ve sağlam sonuçlar ürettiğini; Muthén ve Curran (1997) ise diğer modellere göre örtük gelişim modellerinin daha güçlü özelliklere sahip olduğunu vurgulamışlardır.

Örtük gelişim modellerinin sınıflandırılması Şekil 3.1’de ifade edildiği şekildedir.

Şekil 3.1 Örtük Gelişim Modelleri



(Aşkar ve Yurdugül, 2009).

Çalışma Grubu

Bu çalışma 2015-2016 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Karadeniz Bölgesinde orta ölçekli bir ildeki bir üniversitenin, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programındaki birinci ve ikinci öğretim öğrencilerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen, 121 (38 erkek, %31,4; 83 kadın, %68,6) katılımcıdan oluşan çalışma grubu ile gerçekleştirilmiştir. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacılar, mevcut, gönüllü veya kolayca erişilebilir ve araştırmaya katılmaya istekli bireyleri çalışmalarına dahil etmektedirler (Johnson ve Christensen, 2014). Araştırmanın bu öğrencilerle yapılmasının nedeni psikoeğitim duyurusu yapıldıktan sonra bu sınıflardan katılımcı olunmak istenmesi, psikoeğitim sürecini merak etmeleri ve düzenli katılım sağlayacaklarının düşünülmesidir. Araştırmaya katılan çalışma grubunun demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 3.2 görülmektedir.

Tablo 3.2 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Özellikler	n	%
Cinsiyet	Erkek	38	31.4
	Kız	83	68.6
Yaş	15-17	1	.8
	18-20	85	70.2
	21-23	34	28.1
	24-26	1	.8
Yaşadığı Coğrafi Bölge	Marmara	9	7.4
	Ege	15	12.4
	İç Anadolu	25	20.7
	Akdeniz	17	14
	Karadeniz	36	29.8
	Doğu Anadolu	4	3.3
	Güney Doğu Anadolu	13	10.7
Yurt Dışı	2	1.7	
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	65	53.7
	Ortaokul	13	10.7
	Lise	23	19
	Üniversite	6	5
	Diğer	14	11.6
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	39	32.2
	Ortaokul	20	16.5
	Lise	28	23.1
	Üniversite	33	27.3
	Diğer	1	.8
Mobil İnternet Kullanma	Evet	119	98.3
	Hayır	2	1.7
Günlük Mobil İnternet Kullanım Süresi	Vakit Geçirmiyorum	2	1.7
	1 Saat	16	13.2
	2 Saat	39	32.2
	3 Saat	28	23.1
	4 Saat	13	10.7
	5 Saat	13	10.7
	6 Saat	7	5.8
	8 Saat	2	1.7
	10 Saat	1	.8
	Günlük Bilgisayar/Tablet Kullanım Süresi	Vakit Geçirmiyorum	24
10 Dakika		1	.8
20 Dakika		1	.8
30 Dakika		6	5
1 Saat		15	12.4
2 Saat		22	18.2
2.5 Saat		2	1.7
3 Saat		26	21.5
4 Saat		14	11.6
5 Saat		6	5
6 Saat		2	1.7
10 Saat		1	.8
14 Saat		1	.8
Facebook Kullanma	Evet	96	79.3
	Hayır	25	20.7
Whatsapp Kullanma	Evet	117	96.7
	Hayır	4	3.3
Twitter Kullanma	Evet	54	44.6
	Hayır	67	55.4
İnstagram Kullanma	Evet	92	76
	Hayır	29	24

Goggle+ Kullanma	Evet	54	44.6
	Hayır	67	55.4
Skype Kullanma	Evet	18	14.9
	Hayır	103	85.1
Linkedin Kullanma	Evet	2	1.7
	Hayır	119	98.3
Snapchat Kullanma	Evet	33	27.3
	Hayır	88	72.7
Swarm Kullanma	Evet	33	27.3
	Hayır	88	72.7

Tablo 3.3 Katılımcıların Bazı Sosyal Medya Araçlarına İlişkin Verileri

Değişken	n	Ortalama	Sd
Facebook Arkadaş Sayısı	96	283.4	271.6
Facebooktaki Arkadaşlarının Kaçını Sırdaş Olarak Gördükleri	96	12.1	19.8
Twitterda Takip Ettiği Kişi Sayısı	54	66.3	112.4
Twitter Takipçi Sayısı	54	53	73.8
İnstagramda Takip Ettiği Kişi Sayısı	92	159.7	154.7
İnstagram Takipçi Sayısı	92	163.3	189.0

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere katılımcıların 38’i erkek, 83’ü kızdır. Hemen hemen her coğrafi bölgeden katılımcı vardır. Sadece iki katılımcı mobil internet kullanmamaktadır. Kullananların ise 39’u günde en az iki saatini mobil internette değerlendirmektedir. 112 katılımcı Whatsapp uygulaması kullandığını ifade ederken, 96 katılımcı facebook kullandığını, 92 katılımcı ise Instagram kullandığını belirtmiştir. Tablo 3.3 incelendiğinde ise, Facebook arkadaş sayısı ortalamalarının 283.4 olduğu görülmektedir. Ancak bu sayı içinden gerçekten arkadaş olarak sınırlarını paylaştıkları arkadaş sayısı ortalamaları 12.1’dir.

121 katılımcı ile psikoeğitim programı yürütmenin zor olduğu düşünüldüğü için, katılımcılar 5 gruba ayrılmıştır. Öncelikle öğrencilere “Problemler İnternet Kullanım Ölçeği” uygulanmış ve puanlar arası farklılık olmaması için öğrenciler en yüksek puandan en düşük puan alana doğru sıralanmış ve en üstteki öğrenciden başlamak üzere 1, 2, 3, 4, 5 sayıları sırayla yanlarına yazılarak gruplara atanmışlardır. Böylece her grupta benzer puana sahip öğrencilerin olmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Daha sonra problemler internet kullanım düzeyleri arasında puan farklılıklarının olup olmadığını değerlendirmek için öğrencilerin grup toplam puanları atandıkları gruplar açısından Anova testine tabi tutulmuştur. İlgili puan karşılaştırmasını içeren Tablo 3.4’de görüldüğü üzere gruplar

arası farklılaşmaya rastlanmamıştır. Bu sonuçlar çerçevesinde 121 öğrenci 24'er kişilik gruplara ayrılmıştır. Ancak bir grup 25 üyeden oluşmuştur. Psiko eğitim sürecinde çalışılan konuya ve liderin özelliklerine göre çalışma grubu belirlenebilmektedir (Brown, 2013). Dolayısıyla hem etkinliklerin daha etkili ve verimli olması açısından, hem de grupla psikolojik danışma odasının katılımcı sayısı olarak en fazla 25 kişiye kadar uygun olmasından dolayı gruptaki katılımcı sayısına karar verilmiş ve programın uygulanmasında bir sorunla karşılaşılmamıştır.

Sonrasında bu gruplarla araştırmacı tarafından geliştirilen sekiz oturumluk "Kontrollü İnternet Kullanımı Psiko eğitim Programı" ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Gruplar arası kıyaslama yapılmamış olup, analizler tüm gruplar tek bir çalışma grubu olarak değerlendirilerek gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.4 Kontrollü İnternet Psiko eğitim Programı Eğitim Grupları Problemlü İnternet Puan Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	n	\bar{X}	ss
Grup1	25	68.60	23.88
Grup2	24	66.75	24.11
Grup3	24	67.75	19.88
Grup4	24	64.79	21.11
Grup5	24	66.95	21.04
Toplam	121	67.00	21.75

Tablo 3.5 Kontrollü İnternet Psiko eğitim Programı Eğitim Grupları Anova Sonuçları

	Karelerin Toplamı	sd	Ortalama Farkları	F	<i>p</i>
Gruplar Arası	202.643	4	50.661	.104	.981
Grup İçi	56611.357	116	488.029		
Toplam	56814.000	120			

$p < .05$

Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında iki veri toplama aracı kullanılmıştır. Ayrıca programın etkililiğini değerlendirmek için katılımcı görüşlerini almak amacıyla açık uçlu soru formları kullanılmıştır. Bu veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler ise şu şekildedir.

Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ)

Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ) üniversite öğrencilerinin problemlİ ve problemsiz internet kullanımlarını belirlemek amacıyla çalışmada kullanılmıştır. Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği'ni (PİKÖ) üniversite öğrencilerinin internet kullanım yoğunluklarının normal kullanımdan problemlİ internet kullanımına doğru uzanan bir çeşitlilik gösterdiği varsayımına dayanarak Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) tarafından 2.084 üniversite öğrencisi üzerinde geliştirmiştir. Bu 2.084 öğrenciden interneti haftada 0-2 saat arasında kullanan öğrenciler daha önce benzer bir ölçek geliştirme çalışmasında uygulandığı gibi (Keser-Özcan ve Buzlu, 2005) araştırmacılar tarafından faktör analizi çalışmasına dahil edilmemiş olup faktör analizi çalışmaları 1.658 üniversite öğrencisinden alınan veriler ile gerçekleştirilmiştir.

Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin üç boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve toplam varyansın %48.96'sını açıkladığı görülmektedir. Bu üç boyut şunlardır; internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve aşırı kullanım. Toplam 33 madde bulunan ölçek, (1) Hiç Uygun Değil'den (5) Tamamen Uygun'a doğru sıralanan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33 en yüksek puan 165'tir. Ölçekten alınabilecek yüksek puanlar internetin kişinin hayatını olumsuz yönde etkilediğini, kişinin internet kullanımının sağlıksızlığını ve problemlİ internet kullanımını göstermektedir.

PİKÖ'nün birinci faktörü olan internetin olumsuz sonuçları tek başına toplam varyansın %25.36'sını açıklamakta ve 17 maddeden oluşmaktadır. Bu boyuttaki maddelerin faktör yükleri .51 ile .75 arasındadır. PİKÖ'nün ikinci faktörü olan sosyal fayda/sosyal rahatlık toplam varyansın %14.62'sini açıklamakta ve 10 maddeden oluşmaktadır. Bu boyuttaki maddelerin faktör yükleri .50 ile .73 arasındadır. Son boyut olan aşırı kullanım ise tek başına toplam varyansın %8.98'ini açıklamakta ve 6 maddeden oluşmaktadır. Bu boyuttaki maddelerin faktör yükleri .52 ile .66 arasında değişmektedir. Bununla birlikte bu boyuttaki maddelerden ikisi ters maddelerdir ve puanlanırken tersten puanlanmaktadırlar (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007).

Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemeye yönelik yapılan çalışmalarda ise ölçek iç tutarlık katsayısı (α) .95 olarak bulunmuştur (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007). Bununla birlikte ölçeğin boyutlarından ilki olan internetin olumsuz sonuçları için iç tutarlık katsayısı .94, ikincisi olan sosyal fayda/sosyal rahatlık için .85 ve üçüncüsü olan aşırı kullanım için .75

şeklinde. Bu sonuçlara göre PİKÖ'nün iç tutarlılığının yüksek ve ölçeğin güvenilir olduğunu söylenebilir.

Ölçeğin test-tekrar test yöntemi ile güvenilirliğinin belirlenmesine yönelik olarak 4 hafta ara ile 64 öğrenci üzerinde ölçek uygulanmış ve elde edilen ölçek puanlarının korelasyonu .81 olarak bulunmuştur. PİKÖ'nün ölçütlere dayalı benzer ölçekler geçerliğini belirlemek için Davis, Flett ve Besser (2002) tarafından geliştirilen İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (İBDÖ), UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri arasındaki korelasyon incelenmiş ve sonuç olarak İBDÖ ile PİKÖ arasındaki korelasyon katsayısı .61 ($p<.0001$); Beck Depresyon Envanteri ile PİKÖ arasındaki korelasyon katsayısı .29 ($p<.001$); UCLA Yalnızlık Ölçeği ile PİKÖ arasındaki korelasyon katsayısı .27 ($p<.001$) olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre PİKÖ ile İBDÖ, Beck Depresyon Envanteri ve UCLA Yalnızlık ölçeği arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Ölçekteki 9, 14 ile 25 arası, 27, 28, 29 ve 31. maddeler ölçeğin birinci boyutu olan internetin olumsuz sonuçları boyutuna dair maddelerdir: 3, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 26, 32 ve 33. maddeler ölçeğin ikinci boyutu olan sosyal fayda/sosyal rahatlık boyutuna dair maddelerdir: 1, 2, 6, 7. ve 12. maddeler ölçeğin üçüncü boyutu olan aşırı kullanım alt boyutuna dair maddelerdir. Aşırı kullanım alt boyutunda bulunan 7. ve 12. maddeler tersten puanlanan maddelerdir. Ölçekten alınan puanlar her bir alt boyut için ayrı olabileceği gibi ölçekten toplam bir problemlilik internet kullanım puanı da elde edilebilmektedir. Ölçeğin uygulanma süresi 5-10 dakika arasındadır. Bu çalışmada ise 121 katılımcıdan ilk ölçümde elde edilen verilere göre ölçeğin iç tutarlık katsayısının (α) .93 olduğu belirlenmiştir.

İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (İBDÖ)

“İnternette Bilişsel Durum Ölçeği” (İBDÖ), Davis (2001) tarafından problemlilik internet kullanımını değerlendirmek üzere geliştirilmiş ve Türkçe adaptasyonu Keser-Özcan ve Buzlu, (2005) tarafından yapılmıştır. İBDÖ, sosyal destek (SD), yalnızlık-depresyon (YD), azalmış dürtü kontrolü (ADK) ve dikkat dağınıklık (DD) boyutlarından ve toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar internette bilişsel durumlarını “kesinlikle katılmıyorum” dan (1) “kesinlikle katılıyorum” a (7) uzanan yedili Likert tipi bir derecelendirmeyi kullanarak işaretlemektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 36, en yüksek puan 252'dir.

İBDÖ'nin madde toplam güvenilirlik katsayıları .17 ile .66 arasında değişmektedir. İBDÖ'nin iç tutarlık katsayısı .93, İBDÖ'nin alt boyutları için iç tutarlık katsayısı sosyal destek için .87, yalnızlık-depresyon için .77, azalmış dürtü kontrolü için .80 ve dikkat dağıtma alt boyut için .79 olarak belirlenmiştir (Keser-Özcan ve Buzlu, 2005).

Ölçeğin ölçüt-bağıntılı geçerliği için İBDÖ ile UCLA-Yalnızlık Ölçeği ile ilişkisine bakılmıştır. İBDÖ ile UCLA-Yalnızlık Ölçeği arasındaki korelasyon katsayıları .34 bulunmuştur. UCLA-Yalnızlık Ölçeği ile İBDÖ'nün alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları, sosyal destek için .29, yalnızlık-depresyon için ise .30, azalmış dürtü kontrolü .35, dikkat dağıtma için .23 olarak analiz edilmiştir (Keser-Özcan ve Buzlu, 2005).

Ayrıca yapılan doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen modelin uyum indeksleri incelenmiştir. İBDÖ'nün uyum indeksi değerleri RMSEA=.006, NFI=.99, CFI=1, GFI=.99 ve AGFI=.99 olarak bulunmuştur. İBDÖ'nün test-tekrar test güvenilirliği .90, sosyal destek alt boyut puanları için .87, yalnızlık-depresyon alt boyut puanları için .76, azalmış dürtü kontrolü alt boyut puanları için .89 ve dikkat dağıtma alt boyut puanları için .85 olarak bulunmuştur (Keser-Özcan ve Buzlu, 2005).

İBDÖ internetle ilgili düşünceleri değerlendirmektedir. Ölçeğin toplam puanı ve alt boyut puanları hesaplanarak değerlendirme yapılmaktadır. Sadece 12. madde ters çevrilerek puanlanmaktadır. Ölçeğin hem toplam puanının hem de alt boyut puanlarının yüksek olması "problemlerle ilgili internet kullanımı" olarak değerlendirilmektedir (Keser-Özcan ve Buzlu, 2005). Bu çalışmada 121 katılımcıdan ilk ölçümden elde edilen verilere göre İBDÖ'nin iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha) .96 olarak saptanmıştır.

Açık Uçlu Soru Formları

Bu çalışmada, programın ilk haftasında katılımcıların sürece ne amaçla dahil olduklarına ilişkin görüşlerini ortaya koymak amacıyla açık uçlu sorulardan oluşan "Bireysel Amaç Belirleme Soru Formu" kullanılmıştır. Programın ilk haftasında bireylerin internete yönelik düşüncelerini öğrenmek amacıyla açık uçlu sorularla hazırlanan "İnternetin Olumlu-Olumsuz Özellikleri Soru Formu" kullanılmıştır. Programın son haftasında ise katılımcıların programdaki ve programın yürütülüş biçimindeki eksik, hatalı ya da beğendikleri yönlerini ortaya çıkarmak amacıyla yine açık uçlu sorulardan oluşan "Sürece İlişkin Düşüncelerim Formu" kullanılmıştır. Bu form Peker (2013) tarafından geliştirilen psikoeğitim programındaki sorulardan faydalanılarak oluşturulmuştur. Programın son haftasında ise, bireylerin internet kullanımları ile ilgili

değişimlerini kendi görüşleri yoluyla ortaya koymak amacıyla açık uçlu sorularla hazırlanan “Değişim Belirtke Formu” kullanılmıştır.

PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ GELİŞTİRİLME AŞAMALARI

Programın Genel Kapsamı

Psikoeğitim grupları, genellikle eğitimsel içerikli olup üyelerde eğitimin içeriğiyle ilgili beceri geliştirmeyi amaçlayan ve başarılması gereken hedeflerin yer aldığı bir grup çeşididir (Brown, 1998; 2004; DeLucia-Waack, 2006; Jacobs ve ark., 2006; Madrid ve Swanson, 1995). Çok çeşitli konularda gerçekleştirilen psikoeğitim grupları üye sayısı, çalışılan konu ve liderin özelliklerine göre değişiklik gösterebilir (Brown, 2013).

Bu çalışmada etkililiği sınanan programın adı “Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programı”dır. Programın amacı, katılımcıların interneti kontrollü olarak kullanmayı öğrenerek, internette geçirilen vaktin değerini anlamayı, internette yayınlanan kişisel bilgilerin bireylere ne gibi zararlar verebileceğini, internet üzerindeki davranışlarından sorumlu olduklarını kavramalarını amaçlamaktadır. Programın içeriğinde bu amaçlara uygun yöntem ve teknikler kullanılmaktadır

Program ile beklenen amaçlara ulaşmak için belirlenen aşamalar;

Problemlerle ilgili internet kullanımı tanımını öğrenmek,

Hangi davranışların problemlerle ilgili internet davranışı olarak adlandırılabilir olduğunu öğrenmek,

Problemlerle ilgili internet davranışlarının yerine koyabileceği davranışları öğrenmek,

Psikoeğitim ile öğrendiği davranışları gerçek yaşama aktarabilmektir.

Psikoeğitim programı her oturumun başında belirlenen amaç ve davranışsal amaçlar doğrultusunda yapılandırılmıştır. Oturumlar, üyelerin grup çalışmalarını gözden geçirmelerini, oturumlar arasında bağlantı kurmalarını ve zaman içinde ortaya çıkacak ilerlemeyi görmelerini kolaylaştıracak şekilde hazırlanmıştır. Her oturum öncesinde, uygulamalarda kullanılacak araçlar ve programın muhtemel süresi belirlenmiştir.

Program etkileşim ve eğitim içerikli bir süreçte ilerleyen, beceri geliştirmeyi hedefleyen ve başarılması gereken hedeflerin olduğu grup türüdür (Madrid ve Swanson, 1995; Brown, 1998; DeLucia-Waack, 2006; Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu, 2009; Brown, Edd ve Brown, 2011; Jacobs, Masson, Harvill ve Schimmel, 2011). Hem kendini

açma davranışlarının olduğu hem de bilgilendirmenin olduğu psikoeğitim programı kısmen psikolojik danışma kısmen de grup rehberliği uygulamalarına benzemektedir. Psikoeğitim grupları özellikle bir problem ortaya çıkmadan önce önlemeye yönelik geliştirilir (Conyne, 1996; Brown, 1998; Gazda, Ginter, Horne, 2001; DeLucia-Waack, 2006). Psikoeğitim gruplarında özellikle rol oynama, problem çözüme, karar verme ve iletişim becerileri gibi “grup temelli eğitim ve gelişim stratejileri” kullanılır (Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu, 2009). Belirli beceriler öğretilmeye çalışılır ve problemleri önlemek için çaba sarf edilir (Smead, 1995; Geroski ve Kraus, 2002; Neukrug, 2003; DeLucia-Waack, 2006; Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu, 2009; Brown, Edd ve Brown, 2011). Program, grup üyelerinin kendilerini geliştirmeleri açısından onları motive eden, etkin katılıma özendiren, duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını destekleyen, grup çalışmasını temel alan, üyelerin kendilerini tanımlarına fırsat veren bir yapıda hazırlanmıştır.

KİKUPP sekiz oturumdan meydana gelmekte olup iki buçuk ayda tamamlanmıştır. Oturumlar 90 dakika olarak planlanmıştır. Eğitim grupları bir grup 25 olmak üzere, 24'er katılımcıdan oluşmaktadır. Program hedefleri doğrultusunda eğitim sırasında; hem internette yayınlanan videolar hem de senaryosu araştırmacı tarafından yazılıp başka bölümlerden gönüllü öğrencilerle çekilen videolar izleme, konular hakkında fikir üretme, küçük grup etkinlikleri düzenleme, afiş hazırlama, internet günlüğü tutma, rol oynama, ev ödevi vb. etkinliklerden yararlanılmıştır.

Programın Hazırlanması

Problemlerle internet kullanım düzeylerini azaltmaya yönelik program, sosyal bilişsel yaklaşım temel alınarak hazırlanmıştır. Uygulamalarda bilişsel davranışçı yaklaşım, akılcı duygusal davranışçı yaklaşım, psikodrama yöntem ve tekniklerinden de yararlanılmıştır.

Bu amaçla ilk olarak problemlerle internet kullanımı hakkında alanyazın incelenmiş, ilgili çalışmalar gözden geçirilmiştir. Programın geliştirilme aşamasında problemlerle internet kullanım davranışlarının azaltılması noktasında başarılı sonuçlar veren tezler incelenmiştir (Uysal, 2013; Peker, 2013). Öncelikle internet kullanımı ile ilgili yapılmış olan çalışmalardan problemlerle internet kullanımına yönelik psikolojik müdahale üzerine odaklanan çalışmalar incelenmiştir (Fang-ru ve Wei, 2005; Orzack ve ark., 2006; Bai ve Fan, 2007; Cao ve ark., 2007; Kim, 2008; Lanjun, 2009; Li ve Dai, 2009; Zhu, Jin ve Zhong, 2009; Du, Jiang ve Vance, 2010). Daha sonra problemlerle internet kullanımı ile

nasıl çalışabileceği ile ilgili temel oluşturması açısından sosyal bilişsel yaklaşımla ilgili kuramsal bilgiler incelenerek programın temel yapısı oluşturulmuştur (LaRose ve Eastin, 2004; Lin, Ko ve Wu, 2008). Uysal (2013) tarafından yapılan çalışma dışında problemlerli internet kullanımı ve sosyal bilişsel model temelli yapılmış çalışmaya rastlanmamıştır. Hem Uysal (2013) tarafından yapılan çalışmadan hem de sosyal bilişsel kuramın internet kullanımına bakış açısıyla ilgili çalışmalardan yola çıkılarak eğitimin temelini oluşturan model çerçevesinde oturumlar geliştirilmiştir (LaRose, Mastro ve Eastin, 2001; LaRose ve Eastin, 2004; Peters, Rickes, Jöckel, Criegern ve Deursen, 2006; Peters, 2009; Khang, Han ve Ki, 2014).

Ayrıca problemlerli internet kullanım davranışlarını azaltmaya yönelik psikoeğitim programı oluşturulurken benzer programlardan yararlanılmıştır. Eğitim programının oluşturulmasında ve etkinliklerin hazırlanmasında yararlanılmak üzere ilgili alanyazın incelenmiştir (Davis, 2001; Young, 2007; Orzack ve ark., 2006; Bai ve Fan, 2007; Kim, 2008; Lanjun, 2009; Zhu, Jin ve Zhong, 2009; Li ve Dai, 2009; Du, Jiang ve Vance, 2010; Ge, Ge, Xu, Zhang, Zhao ve Kong, 2011; Su, Fang, Miller ve Wang, 2011; Breslau ve ark., 2015). Oturumlarda, Peker (2013) tarafından geliştirilen psikoeğitim programındaki etkinlik ve uygulamalardan faydalanılmıştır. Erkan (2002); Öner (2004); Morganett (2005); Taştan (2006); Yeşilyaprak (2007); Çivitçi, Türküm, Duy ve Hamamcı (2009) tarafından yazılan kitaplardan yararlanılarak uygulama ve etkinlikler hazırlanmıştır.

Bu inceleme süreciyle eş zamanlı olarak araştırmanın bağımlı değişkeni olan problemlerli internet kullanımı ile ilgili kuramsal ve uygulamaya yönelik alanyazın analiz edilmiş ve sosyal bilişsel yaklaşım ve uygulamalarını temel alacak bir uygulama programı geliştirilmiştir. Programın geliştirilmesi sürecinde, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanından bir profesör, bir yardımcı doçentten uzman görüşü alınmış ayrıca, temel eğitim alanından da bir yardımcı doçentin görüşlerine başvurularak uzman görüşü tamamlanmış ve programa son hali verilmiştir. Programın ilk iki oturumu yapılandırma amaçlı, diğer oturumlar ise sosyal bilişsel model temelinde hazırlanmıştır.

Programda tüm oturumlar öğretime dayalı, daha çok tekniklerin ve senaryoların kullanılarak bireylerin daha aktif bir biçimde davranış becerilerini kazanmalarına zemin hazırlayan sosyal bilişsel yaklaşıma dayalı olarak oluşturulmuştur. Uygulanan eğitim modeli üst düzey sonuçların elde edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Psikoeğitimde özellikle katılımcıların bilgilendirilmesi amacıyla problemlerli

internet kullanımı tanımı, internet kullanımıyla ilgili doğru davranışlara ilişkin bilgilendirmeler, broşürler, öğretime yönelik etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Bunun yanında araştırmacı tarafından yazılan ve iki uzman tarafından incelenip ilgili amaçlara uygun olduğu sonucuna ulaşılmış senaryolar kullanılarak, fakültenin çeşitli bölümlerinden gönüllü öğrencilerle çekilen videolar, internet üzerinden problemleri internet kullanımıyla ilgili eğitsel amaçlı çekilen videolar kullanılmıştır. Böylelikle katılımcıların internetin kontrollü kullanılması sonucu elde edebilecekleri olumlu ve olumsuz sonuçları gözlemleyerek model alabilmeleri amaçlanmış ve katılımcıların gözlemleyerek öğrenmeleri sağlanmıştır (Bandura, 1962; akt., Kağıtçıbaşı, 2007). Sosyal Bilişsel Model'in öğrenme ve öğretme açısından en uygun modellerden biri olduğu söylenebilir (Kağıtçıbaşı, 2007). Helling bir Türk köyünde yaptığı çalışma sonucunda becerilerin taklit yoluyla öğrenildiğini ortaya koymuştur, ayrıca çalışmadan yirmi yıl sonra tekrar aynı köye geldiğinde beceri öğrenimi açısından bir şey değişmediği sonucuna ulaşmıştır (Helling, 1966; akt., Kağıtçıbaşı, 2007). Bu psikoeğitim programında da Sosyal Bilişsel Model en uygun beceri öğretim modeli olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların edindikleri becerileri uygulamaya dökmelerini sağlamak amacıyla ev ödevlerinden faydalanılmıştır. Verilen ödevleri gerçekleştirdikten sonraki düşünce ve duygularını da "İnternet Günlüğü"ne kaydetmeleri istenmiştir. Olumlu davranış değişiklikleri ve ev ödevleri sonucunda araştırmacı tarafından katılımcılara geribildirimler sağlanmıştır. Becerilerin devamlılığının sağlanması ve bireylerin burada kazandıkları becerilere anlam yüklemeleri için sürecin sonunda tüm katılımcılara katılım belgesi düzenlenerek gerçekleştirdikleri değişim ödüllendirilmiştir.

Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programının Genel Amaçları

1. Programın genel amacı, grup üyelerinin problemleri internet kullanımlarının yeniden düzenlenmesine, bir grup yaşantısı yoluyla yardımcı olmaktır. Program ortalama 90'ar dakikalık 8 oturumda grupla uygulama biçiminde hazırlanmıştır. Programın genel amaca ulaşması, aşağıda belirtilen 5 alt amacın gerçekleşmesine bağlıdır.

Bu alt amaçlar;

- a) Grup üyelerinin problemleri internet davranışlarını tanımlarına yardımcı olmak.
- b) Grup üyelerinin problemleri internet kullanımı ile ilgili genel bilgi sahibi olmaları ve bu özelliklerin nedenlerini öğrenmelerini sağlamak.

- c) Grup üyelerinin, problemleri internet kullanımlarının farkına varmasını sağlamak.
- d) Grup üyelerinin sosyal bilişsel yaklaşım çerçevesinde öğrendikleri uygulamaları, problemleri internet kullanımlarını tanıyabilecekleri, anlayabilecekleri ve denetleyebilmeyi öğrenebileceklerini kavramalarını sağlamak.
- e) Bireylerin interneti doğru ve yararlı bir biçimde kullanabilmelerini sağlamak.

Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programının Öğeleri

1. Oturum (Yapılandırma)

Amaç: Grup üyelerinin ısınma oyunları eşliğinde birbirleriyle tanışması, grup oturumları için tüm üyelerin katılımıyla uygun kuralların oluşturulması, üyelerin gruptaki hedeflerinin belirlenmesi, grup süreci hakkında bilgilendirme ve grup üyelerinin problemleri internet kavramı konusunda fikirlerini alma

Davranışsal Amaçlar

1. Grup üleriyle tanışma
2. Gruptaki kişisel hedefleri belirleme
3. Grup kurallarının oluşturulması
4. Grup sözleşmesinin imzalanması
5. Problemleri internet kullanımı kavramının tanımlanması
6. İnternetin olumlu ve olumsuz özelliklerini fark edebilme

2. Oturum (Geçiş)

Amaç: İnternetin olumlu ve olumsuz yönlerini kavramalarını, interneti kullanımında kontrollü olmanın farkındalığını sağlamak

Davranışsal Amaçlar

1. İnterneti olumsuz bir şekilde kullandığı durumları kavrayabilme
2. İnterneti kullanırken göstermiş olduğu davranışların farkına varabilme
3. İnternetin kullanırken kontrolü ne zaman kaybettiklerini fark edebilme
4. İnternet kullanım kurallarını fark edebilme
5. İnternet kullanım kuralları oluşturabilme

3. Oturum (Gelişme)

Amaç: Sanal ortamda zaman yönetimini kazanmalarını ve zamanını boşa geçiren davranışlarının farkına varmalarını sağlamak.

Davranışsal Amaçlar

1. İnternette zamanın nasıl geçtiğini fark edebilme
2. Zaman yönetiminin önemini kavrama
3. İnternette zaman yönetimini kazanma

4. Oturum (Gelişme)

Amaç: Sorumlu bir internet kullanıcısı olabilmeyi sağlamak

Davranışsal Amaçlar

1. İnterneti kullanırken sorumlulukların farkına varma
2. İnterneti kullanırken sorumlu ve sorumsuz davranışlar ve bu davranışların sonuçları hakkında farkındalık oluşturma
3. İnterneti kullanırken sorumlu davranışları fark edebilme
4. İnterneti kullanırken başına gelen bir sorunu etkili bir biçimde çözebilme

5. Oturum (Gelişme)

Amaç: İnterneti kullanarak sağlıklı arkadaş ilişkileri başlatma, sürdürme ve sonlandırma becerisini geliştirmek

Davranışsal Amaçlar

1. Etkili ve sağlıklı ilişkiler geliştirebilme
2. Arkadaşın özelliklerini kavrayabilme
3. İnternet ortamındaki arkadaşların özelliklerini kavrayabilme
4. İnternet ortamındaki olumlu ve olumsuz davranışları fark edebilme
5. İnternet ortamında arkadaşlık ilişkilerine zarar verebilecek davranışları fark edebilme

6. Oturum (Gelişme)

Amaç: İnternet üzerinde sağlıklı ilişkiler kurabilmelerini ve bireylerin kendine has özelliklerine saygı duymalarını sağlamak.

Davranışsal Amaçlar

1. İnsanların birbirine benzer ya da farklı yönleri olabileceğini kavrayabilme
2. Kendi düşüncesinden farklı olsa da insanların fikirlerine saygı duyabilme
3. İnternette yapıcı bir şekilde sorunların üstesinden gelebilme
4. İnternette sağlıklı ilişkiler kurabilme ve sağlıklı paylaşımlar yapabilme

7. Oturum (Gelişme)

Amaç: İnternette uygun davranışlarda bulunmayı öğrenmelerini sağlamak.

Davranışsal Amaçlar

1. Kişilerarası ilişkilerde uygun davranış biçimini sergileyebilme
2. İnternet ortamında hangi durumlarda dürüst olması gerektiğini kavrayabilme
3. İnternette kişilerarası ilişkilerinde aldatmaya yönelik davranışlardan kaçınma
4. İnternetteki ilişkilerinde dürüst davranabilme

8.Oturum (Sonlandırma)

Amaç: Sonlandırma

Davranışsal Amaçlar

1. Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programı uygulamalarının genel değerlendirmesini yapma.
2. Yazılan mektupları okuma
3. Gruptan sağlıklı bir şekilde ayrılmayı gerçekleştirme
4. Oturumları sonlandırma

Veri Toplama Süreci ve Analizi

Veri Toplama Süreci

Nicel veriler “Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği” ve “İnternette Bilişsel Durum Ölçeği” ile; nitel veriler ise programın ilk haftasında “Bireysel Amaç Belirleme Soru Formu” ve “İnternetin Olumlu-Olumsuz Özellikleri Soru Formu”, programın son haftasında “Sürece İlişkin Düşüncelerim Formu” ve “Değişim Belirtke Formu” ile toplanmıştır. İlk veri seti psikoeğitim programına başlamadan dört hafta önce sınıf ortamında toplanmıştır. Ölçek setinin ilk sayfasında, “Bilgilendirilmiş Onam Formu” yer almaktadır. Bu formda çalışmayla ilgili tüm açıklayıcı bilgiler yer almaktadır. Katılımcılar formu okuyup gerekli bilgileri aldıktan sonra en altta bulunan kısma imzalarını atarak çalışmaya katılmaya gönüllü olduklarını kabul etmiş olmaktadır. Talep eden katılımcılara belgenin bir örneği verilmiş ve istedikleri zaman çalışmayı bırakabilecekleri ifade edilmiştir. İkinci sayfada ise katılımcıların demografik özelliklerinin yer aldığı ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan “Kişisel Bilgi Formu” yer almıştır.

İkinci ölçüm için veri toplama uygulaması ise, psikoeğitim programının ilk oturumunun başında gerçekleştirilmiştir. Üyelere yine, ilk uygulamadaki ölçek seti uygulanmış ve uygulama süresi oturum süresinden ayrı tutulmuştur. Üçüncü ölçüm ise sosyal bilimlerde kabul edilebilir tekrarlı ölçüm kuralı olarak ikinci ölçümden üç hafta sonra dördüncü oturumun başında gerçekleştirilmiştir. Dördüncü ölçüm beşinci oturumda

oturumun başında gerçekleştirilmiştir. Beşinci ölçüm uygulamanın son haftası olan sekizinci oturumun başında gerçekleştirilmiştir. Son ölçüm olan altıncı ölçüm ise psikoeğitimden sonraki üçüncü haftanın başında gerçekleştirilmiştir. Üçüncü ölçüm ile dördüncü ölçüm arasındaki haftalar vize haftası olduğu için oturumlara iki hafta ara verilmiştir. Dolayısıyla öğrenciler tatilden sonra geldiklerinde üç haftalık zaman aralığı ölçümler için tamamlanmış olduğundan 5. oturumda ölçüm gerçekleştirilmiştir. Böylece örtük gelişim modeli için gerekli olan zaman aralıklarında ölçümler yapılmıştır (Aşkar ve Yurdugül, 2009). Örtük gelişim modellerinde farklı zaman noktalarında olmak üzere en az üç ölçüm yapılabilir (Fan ve Fan, 2005). Ancak sosyal bilimlerdeki, tekrarlı ölçümlerden kaynaklı olarak katılımcıların maddeleri ezberlemesi ya da konuya hakim olmaları sonucu beklenen cevapları verme yanlılığına gitmeleri olasıdır. Bunun için de kabul edilebilir süre olan üç haftalık aralıklarla ölçümler gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi iki aşamadan oluşmaktadır. Veri analizinin ilk aşamasında, KİKUPP'nın etkisiyle problemlerle internet kullanım düzeyinde zamana bağlı değişimin ne kadar gerçekleştiğini belirlemek amacıyla Mplus7 (Muthén ve Muthén, 2012) istatistik yazılımı ile verilere örtük gelişim modeli uygulanmıştır. Veri analizinin son aşamasında ise, program değerlendirmesi yapmak ve katılımcı görüşleri çerçevesinde, programa katılma hedeflerini, düşünce, duygu ve davranış açısından hangi değişimlerin olduğunu belirlemek amacıyla toplanan nitel veriler betimsel analiz ve içerik analizi yöntemiyle analiz edilerek derinlemesine bilgi edinilmesi amaçlanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölüm alt problemlere ilişkin bulguları ve açıklamaları içermektedir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, tablo ve şekiller sunulmuş ve açıklanmıştır. İlk bölümde nicel verilerle ilgili bulgular, ikinci bölümde ise nitel verilere ait bulgular sunulmuştur.

Örtük Gelişim Modeli Hipotezlerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların problemleri internet kullanım düzeylerinin zamana bağlı olarak değişip değişmediğini belirlemek amacıyla örtük gelişim modeli uygulanmıştır. Uygulanan “Problemleri İnternet Kullanım Ölçeği” ve “İnternette Bilişsel Durum Ölçeği” toplam puan ve alt boyutları ayrı ayrı değerlendirilmiş ve her bir boyut için ayrı modeller oluşturulmuştur. Problemleri İnternet Kullanım Ölçeği alt boyutları “Aşırı Kullanım”, “Sosyal Fayda” ve “İnternetin Olumsuz Sonuçları”, İnternette Bilişsel Durum Ölçeği alt boyutları ise “Sosyal Destek”, “Yalnızlık-Depresyon”, “Azalmış Dürtü Kontrolü” ve “Dikkat Dağıtma” şeklindedir.

Modellerin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde bazı modellerin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği görülürken bazılarının ise iyi uyum göstermediği görülmektedir. Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde kabul edilebilir model uyumu için örneklem büyüklüğünün en az 50 olması gerektiği ancak, iyi bir model uyumu için ise örneklem büyüklüğünün en az 100 olması gerektiği ifade edilmektedir (Hamilton, Gagne ve Hancock, 2003; Dural, Somer, Korkmaz, Can ve Öğretmen, 2010). Ayrıca Muthén ve Muthén’in (2002) Yapısal Eşitlik Modellemesinde örneklem büyüklüğüne ve testin gücüne karar vermek üzere Monte Carlo simülasyonlarının nasıl kullanılabileceğini tanıttıkları çalışmalarında örnek model olarak doğrulayıcı faktör analizi ve ÖGM kullanmışlardır. Yordayıcı bir değişkenin yer aldığı ve olmadığı; eksik verinin olduğu ve olmadığı modeller karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre modelde yordayıcı bir değişken ve eksik veri olmadığında 40; yordayıcı bir değişken olduğunda ama eksik veri olmadığında 150; yordayıcı bir değişken ve eksik veri olduğunda 250 gözlemlik örneklem kullanılması gerekmektedir. Bununla birlikte mutlak bir örneklem genişliği yerine modelde kestirilen parametre sayısı başına düşen gözlem sayısı olarak yapılan öneriler de mevcuttur. Kline (1998) bu oranın en az 10/1 olması gerektiğini, ideal olarak da 20/1 olması gerektiğini ifade etmiştir. Bentler (1995) ise ölçmeler normal dağılıyorsa 5/1

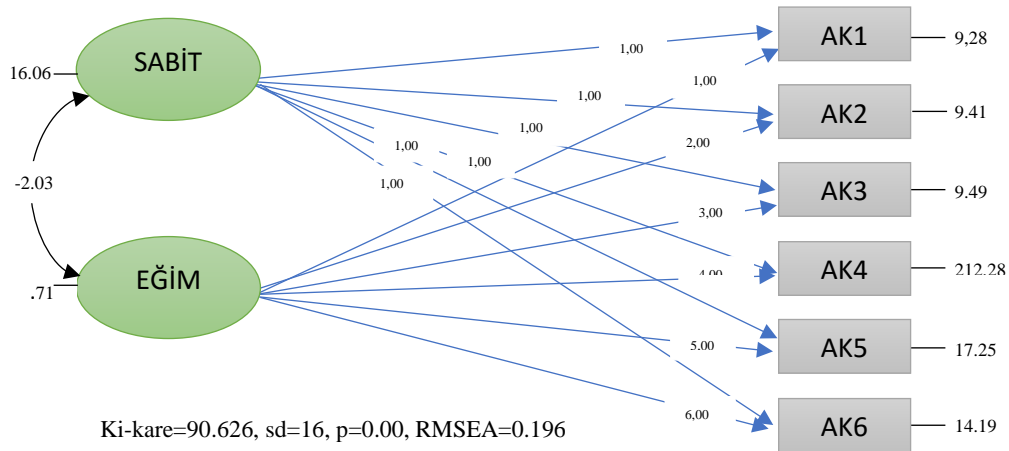
oranının da kabul edilebilir olduğunu belirtmiştir. Bu çerçevede değerlendirildiğinde 121 katılımcı ile gerçekleştirilen bu çalışmanın örneklem büyüklüğünün yeterli düzeyde olduğu söylenebilir.

Aşırı Kullanım Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli

KİKUPP'un üniversite öğrencilerinin aşırı kullanım düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğuna ilişkin hipotezi test etmek amacıyla Şekil 4.1'deki model geliştirilmiştir. Bu modele ilişkin ölçümler: Sürecin başında=AK1, Eğitimin İlk Günü=AK2, Eğitimin 4. Haftası=AK3, Eğitimin 5. Haftası= AK4, Eğitimin 8. Haftası=AK5 ve Eğitimden üç hafta sonra=AK6 şeklindedir. Elde edilen 6 ölçüm için kurulan model şu şekildedir: $AK1=1*Sabit + 0*Eğim$; $AK2=1*Sabit + 1*Eğim$; $AK3=1*Sabit + 2*Eğim$; $AK4=1*Sabit + 3*Eğim$; $AK5=1*Sabit + 4*Eğim$; $AK6=1*Sabit + 5*Eğim$. Kurulan bu modelde gelişimin doğrusal olduğu kabul edilmiştir.

Tablo 4.1 Aşırı Kullanım Alt Boyutu Korelasyon İstatistiği

	AK1	AK2	AK3	AK4	AK5	AK6
AK1	1.00					
AK2	0.67	1.00				
AK3	0.44	0.50	1.00			
AK4	-0.06	0.15	-0.01	1.00		
AK5	0.07	0.27	0.43	0.32	1.00	
AK6	0.42	0.33	0.46	0.15	0.48	1.00



Şekil 4.1 Aşırı Kullanım Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli

Şekil 4.1 de kurulmuş olan model neticesinde Tablo 4.2'deki uyum iyiliği indeksleri elde edilmiştir.

Tablo 4.2 Örtük Gelişim Modelinin Veri Uyum İndeksleri

CFI	0.662
RMSEA	0.196
SRMR	0.129
Ki-kare	90.626 p=0.00 sd=16
χ^2/sd	5.66

Tablo 4.2 incelendiğinde modelin zayıf uyum gösterdiği görülmektedir. Ancak ilgili alanyazında küçük örneklemelerde RMSEA'nın model iyi uyum gösterse bile .10'un üzerinde olacağı ifade edilmiştir (Hu ve Bentler, 1999). Aşırı kullanım alt boyutuna ilişkin örtük gelişim modeline ait parametre kestirim değerleri şu şekildedir:

Tablo 4.3 Örtük Gelişim Modelinin Parametre Kestirim Değerleri

	Kestirim	t Değeri	p
Sürecin Başındaki (Sabit) Ortalaması	19.21	45.32	0.00
Sürecin Başındaki (Sabit) Varyansı	16.06	5.56	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Ortalaması	-1.10	-9.73	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Varyansı	0.71	3.63	0.00
Kovaryans (Sürecin Başındaki Kullanım Düzeyi, Düzeydeki Gelişim)	-2.03	-3.14	0.02

p<.05

Tablo 4.3'deki parametre kestirim değerlerine göre, sabit ortalaması 19.21 ve 0 değerinden anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu değer katılımcıların eğitime başlamadan önceki aşırı kullanım alt boyutu ortalamasını vermektedir. Bu durumda katılımcıların aşırı kullanım değerlerinin eğitime başlamadan önce anlamlı şekilde

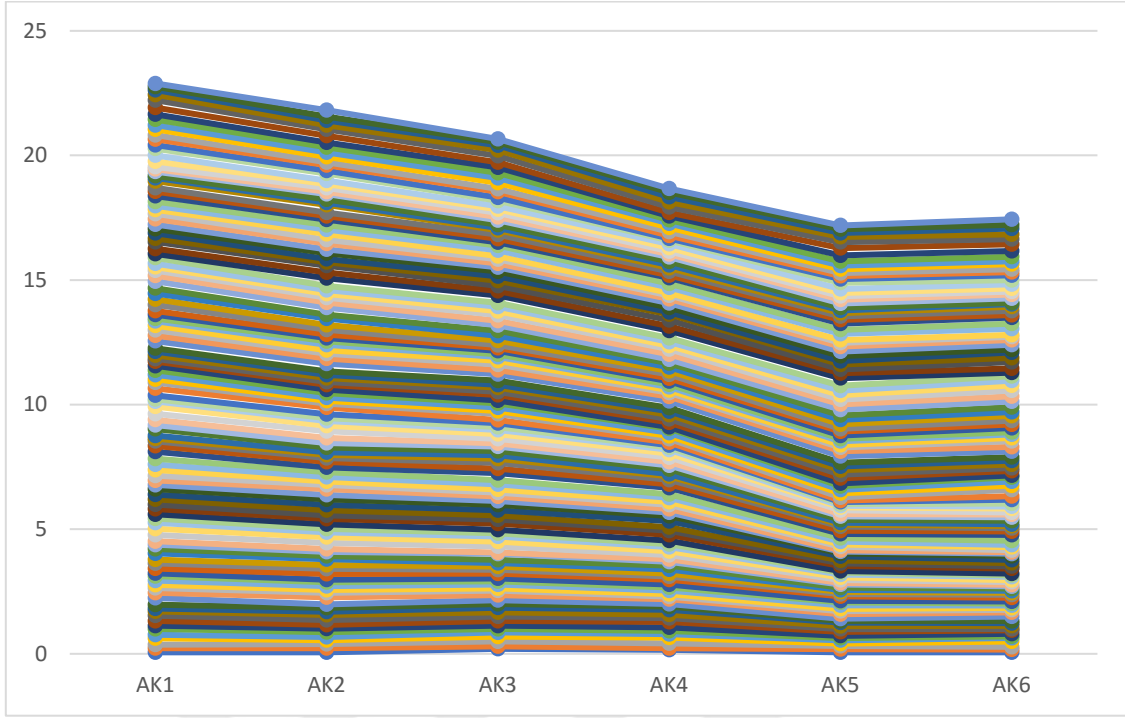
yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların aşırı kullanım sabit faktör varyansları ise 16.06 ($p<.05$) şeklinde bulunmuştur. Bu durum, sürecin başlangıcında aşırı kullanım alt boyutu düzeyinde grubun homojen olmadığını, başlangıçta aşırı kullanım düzeyinde bireysel farklılıklar olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla internetin aşırı kullanımını açısından heterojen bir grup olduklarının göstergesi olarak da değerlendirilebilir.

Katılımcıların, aşırı kullanım alt boyutu düzeylerindeki değişimin (Eğim) ortalaması -1.10 ve anlamlıdır ($p<.05$). Birim zamanda öğrencilerin aşırı kullanım düzeylerindeki azalış miktarının ortalama oranı -1.10 olarak ifade edilebilir. Katılımcıların aşırı kullanım alt boyutu düzeylerinin azalış miktarının (Eğim) varyansı 0.71 ve anlamlıdır ($p<.05$). Bu değere göre katılımcıların aşırı kullanım alt boyutundaki gelişimleri homojendir ve dolayısıyla benzer oranda gelişim göstermektedirler. Katılımcıların psikoeğitim sürecinin sonundaki aşırı kullanım düzeyi puan ortalaması $\bar{X}=14.23$ olarak bulunmuştur.

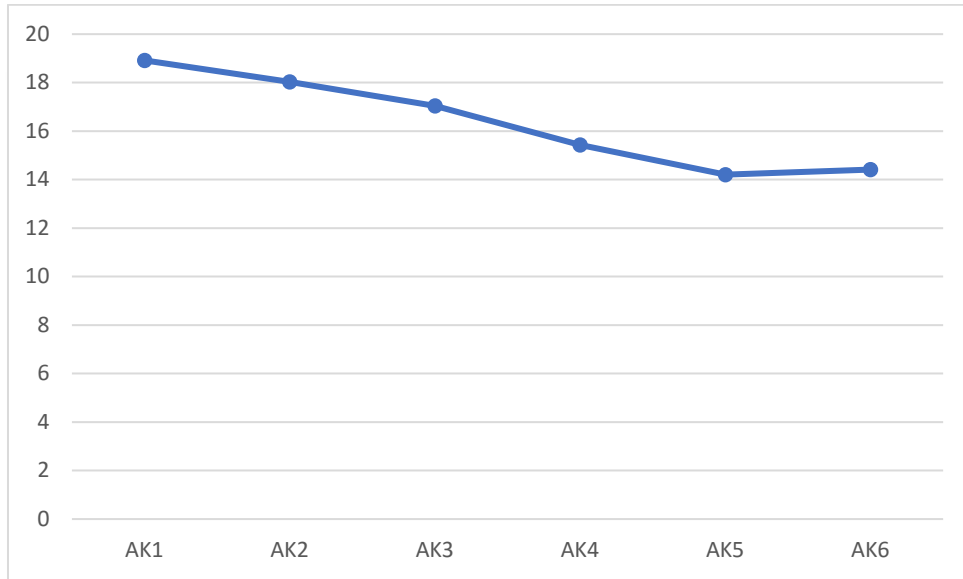
Parametre kestirim değerlerinde katılımcıların sabit ve eğim faktörleri arasındaki kovaryans değeri -2.03 ve anlamlıdır ($p<.05$). Kovaryans değeri sürece yüksek düzeyde başlayan bireylerin, düşük düzeyde başlayan bireylere göre süreç içinde daha hızlı gelişim gösterip göstermediğini çıkarsamada kullanılmaktadır (Hancock ve Mueller, 2013; Kline, 2016). Buradan elde edilen değere göre sürecin başındaki aşırı kullanım düzeyleri düşük olan katılımcıların daha hızlı gelişim, sürecin başındaki aşırı kullanım düzeyleri yüksek olan katılımcıların ise daha yavaş gelişim gösterdikleri anlaşılmaktadır.

Bu bulgular çerçevesinde “KİKUPP üniversite öğrencilerinin aşırı kullanım düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir” hipotezi kabul edilmiştir. Şekil 4.2’de Katılımcıların aşırı kullanım düzeyinde bireysel bazda zamana bağlı gelişim düzeyleri, Şekil 4.3’de ise katılımcıların tamamının zamana bağlı gelişim düzeyleri görülmektedir.

Şekil 4.2 Katılımcıların Zamana Bağlı Bireysel Gelişim Düzeyleri



Şekil 4.3 Katılımcıların Tamamının Aşırı Kullanım Düzeylerinin Zamana Bağlı Gelişimi



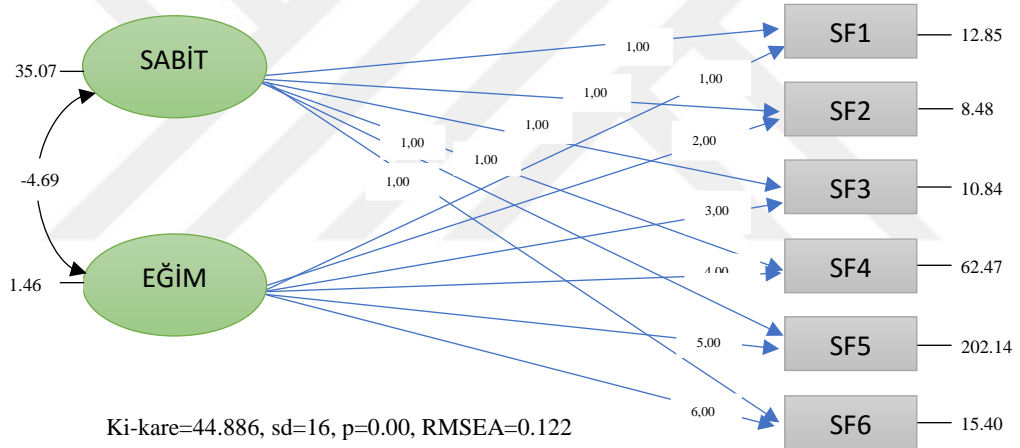
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli

KİKUPP'un üniversite öğrencilerinin sosyal fayda/sosyal rahatlık düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğuna ilişkin hipotezi test etmek amacıyla Şekil 4.4'deki model geliştirilmiştir. Bu modele ilişkin ölçümler: Sürecin başında=SF1, Eğitimin İlk Günü=SF2, Eğitimin 4. Haftası=SF3, Eğitimin 5. Haftası=SF4, Eğitimin 8. Haftası=SF5 ve Eğitimden üç hafta sonra=SF6 şeklindedir. Elde

edilen 6 ölçüm için kurulan model şu şekildedir: SF1=1*Sabit 0*Eğim; SF2=1*Sabit 1*Eğim; SF3=1*Sabit 2*Eğim; SF4=1*Sabit 3*Eğim; SF5 = 1*Sabit 4*Eğim; SF6 = 1*Sabit 5*Eğim. Kurulan bu modelde gelişimin doğrusal olduğu kabul edilmiştir.

Tablo 4.4 Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık Alt Boyutu Korelasyon İstatistiği

	SF1	SF2	SF3	SF4	SF5	SF6
SF1	1.00					
SF2	0.74	1.00				
SF3	0.62	0.74	1.00			
SF4	0.24	0.30	0.41	1.00		
SF5	0.30	0.26	0.23	0.03	1.00	
SF6	0.31	0.28	0.46	0.48	0.28	1.00



Şekil 4.4 Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli

Şekil 4.4 de kurulmuş olan model neticesinde Tablo 4.5'deki uyum iyiliği indeksleri elde edilmiştir.

Tablo 4.5 Örtük Gelişim Modelinin Veri Uyum İndeksleri

CFI	0.895
RMSEA	0.122
SRMR	0.097
Ki-kare	44.886 p=0.00 sd=16
χ^2/sd	2.80

Tablo 4.5 incelendiğinde uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir olduğu görülmektedir. Sadece RMSEA değerinin $.12 > .08$ olması bir sorun olarak görülse de örtük gelişim modellerinde RMSEA indeksinin veri-model uyumunu sağlam olarak kestirmede yetersiz kaldığı (Coffman ve Millsap, 2006) bulgusuna dayanarak bu durum göz ardı edilmiştir. Sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutuna ilişkin örtük gelişim modeline ait parametre kestirim değerleri şu şekildedir:

Tablo 4.6 Örtük Gelişim Modelinin Parametre Kestirim Değerleri

	Kestirim	t Değeri	p
Sürecin Başındaki (Sabit) Ortalaması	17.87	30.65	0.00
Sürecin Başındaki (Sabit) Varyansı	35.07	6.51	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Ortalaması	-0.51	-3.65	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Varyansı	1.46	3.89	0.00
Kovaryans (Sürecin Başındaki Sosyal Fayda Düzeyi, Düzeydeki Gelişim)	-4.69	-4.13	0.00

$p < .05$

Tablo 4.6'daki parametre kestirim değerlerine göre, sabit ortalaması 17.87 ve 0 değerinden anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu değer katılımcıların eğitime başlamadan önceki sosyal fayda alt boyutu ortalamasını vermektedir. Bu durumda katılımcıların sosyal fayda değerlerinin eğitime başlamadan önce anlamlı şekilde yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların sosyal fayda alt boyutu sabit faktör varyansları ise

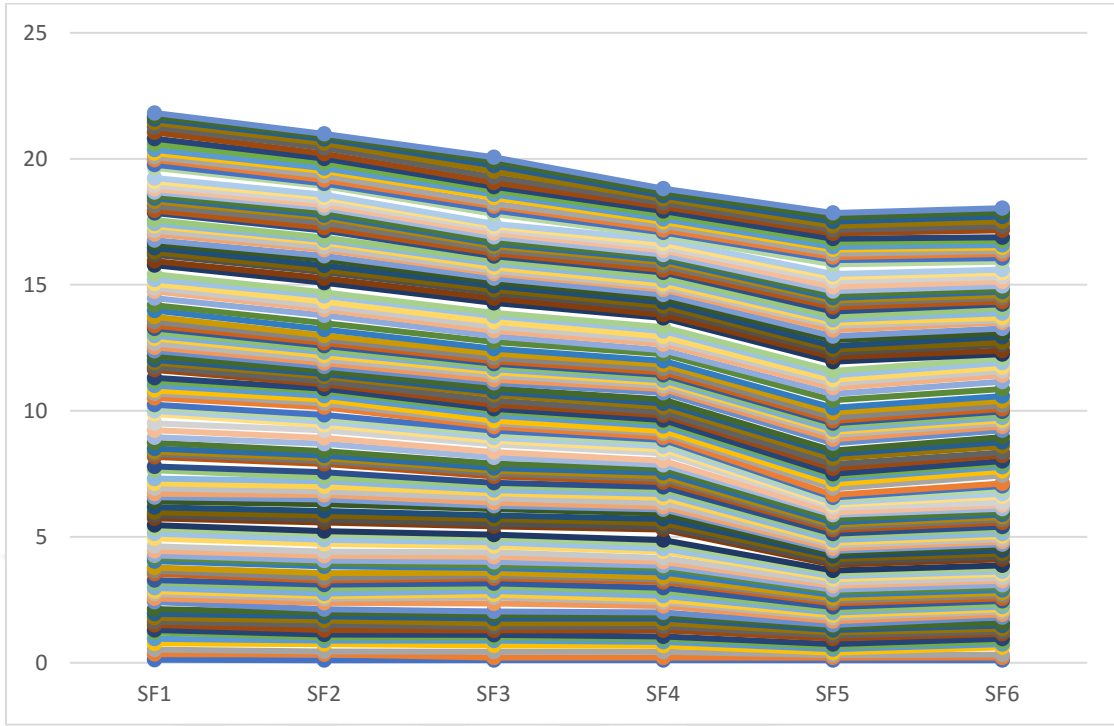
35.07 ($p<.05$) şeklinde bulunmuştur. Bu durum, sürecin başlangıcında sosyal fayda alt boyutu düzeyinde grubun homojen olmadığını, başlangıçta sosyal fayda düzeyinde bireysel farklılıklar olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla sosyal fayda alt boyutu açısından heterojen bir grup olduklarının göstergesi olarak da değerlendirilebilir.

Katılımcıların, sosyal fayda alt boyutu düzeylerindeki değişimin (Eğim) ortalaması -0.51 ve anlamlıdır ($p<.05$). Birim zamanda öğrencilerin sosyal fayda düzeylerindeki azalış miktarının ortalama oranı -0.51 olarak ifade edilebilir. Katılımcıların sosyal fayda alt boyutu düzeylerinin azalış miktarının (Eğim) varyansı 1.46 ve anlamlıdır ($p<.05$). Bu değere göre katılımcıların sosyal fayda alt boyutundaki gelişimleri homojendir ve dolayısıyla benzer oranda gelişim göstermektedirler. Katılımcıların psikoeğitim sürecinin sonundaki sosyal fayda düzeyi puan ortalaması $\bar{X}=15.15$ olarak bulunmuştur.

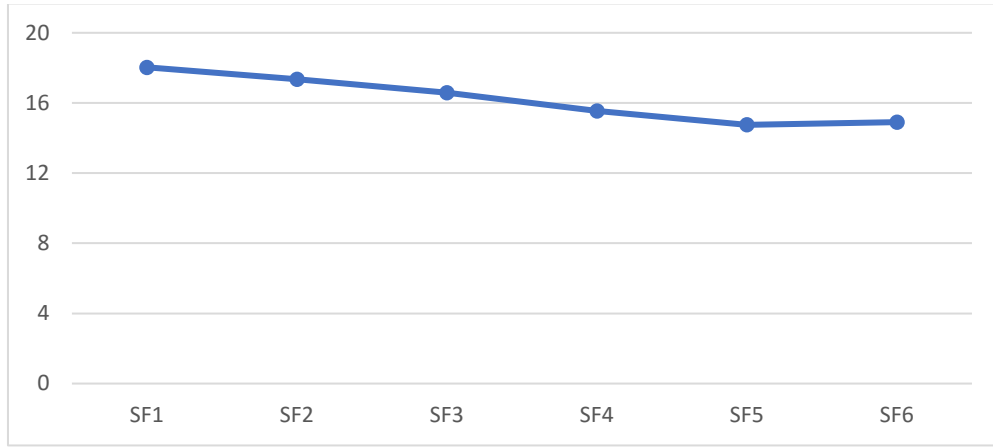
Parametre kestirim değerlerinde katılımcıların sabit ve eğitim faktörleri arasındaki kovaryans değeri -4.69 olarak bulunmuş ve anlamlıdır ($p<.05$). Kovaryans değeri sürece yüksek düzeyde başlayan bireylerin, düşük düzeyde başlayan bireylere göre süreç içinde daha hızlı gelişim gösterip göstermediğini çıkarsamada kullanılmaktadır (Hancock ve Mueller, 2013; Kline, 2016). Buradan elde edilen değere göre sürecin başında sosyal fayda alt boyut düzeyleri düşük olan katılımcıların daha hızlı gelişim, sürecin başında sosyal fayda alt boyut düzeyleri yüksek olan katılımcıların ise daha yavaş gelişim gösterdikleri anlaşılmaktadır.

Bu bulgular çerçevesinde “KİKUPP üniversite öğrencilerinin sosyal fayda/sosyal rahatlık düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir” hipotezi kabul edilmiştir. Şekil 4.5’de katılımcıların sosyal fayda düzeyinde bireysel bazda zamana bağlı gelişim düzeyleri, Şekil 4.6’de ise katılımcıların tamamının zamana bağlı gelişim düzeyleri görülmektedir.

Şekil 4.5 Katılımcıların Zamana Bağlı Bireysel Gelişim Düzeyleri



Şekil 4.6 Katılımcıların Tamamının Sosyal Fayda Düzey Ortalamalarının Zamana Bağlı Gelişimi



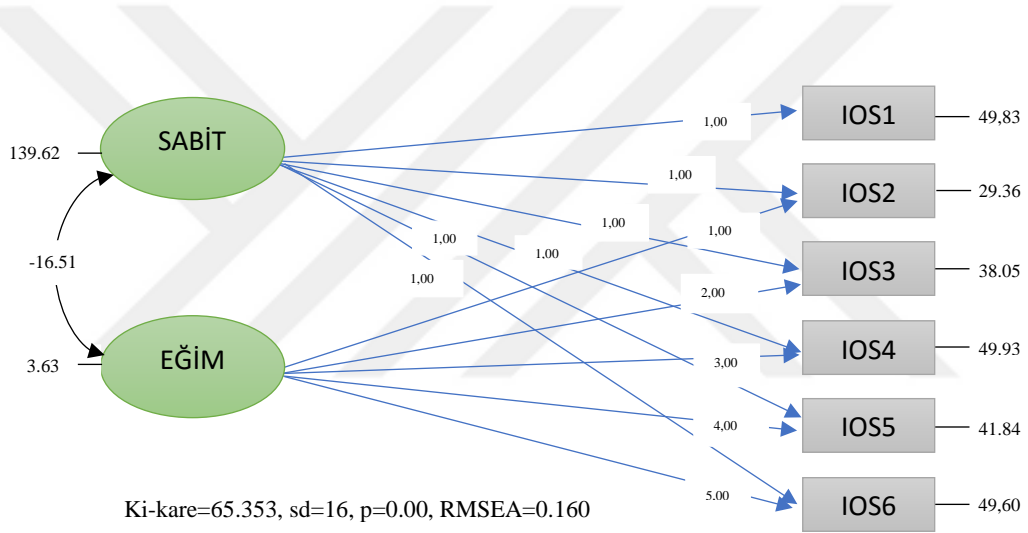
İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli

KİKUPP'un üniversite öğrencilerinin internetin olumsuz sonuçları düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğuna ilişkin hipotezi test etmek amacıyla Şekil 4.7'deki model geliştirilmiştir. Bu modele ilişkin ölçümler: Sürecin başında=IOS1, Eğitimin İlk Günü=IOS2, Eğitimin 4. Haftası=IOS3, Eğitimin 5. Haftası=IOS4, Eğitimin 8. Haftası=IOS5 ve Eğitimden üç hafta sonra=IOS6 şeklindedir. Elde edilen 6 ölçüm için kurulan model şu şekildedir: $IOS1=1*Sabit + 0*Eğim$; $IOS2=1*Sabit$

1*Eğim; IOS3=1*Sabit 2*Eğim; IOS4=1*Sabit 3*Eğim; IOS5=1*Sabit 4*Eğim; IOS6=1*Sabit 5*Eğim. Kurulan bu modelde gelişimin doğrusal olduğu kabul edilmiştir.

Tablo 4.7 İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt Boyutu Korelasyon İstatistiği

	IOS1	IOS2	IOS3	IOS4	IOS5	IOS6
IOS1	1.00					
IOS2	0.75	1.00				
IOS3	0.67	0.78	1.00			
IOS4	0.54	0.66	0.75	1.00		
IOS5	0.41	0.53	0.60	0.45	1.00	
IOS6	0.37	0.43	0.58	0.41	0.55	1.00



Şekil 4.7 İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli

Şekil 4.7 de kurulmuş olan model neticesinde Tablo 4.8'deki uyum iyiliği indeksleri elde edilmiştir.

Tablo 4.8 Örtük Gelişim Modelinin Veri Uyum İndeksleri

CFI	0.892
RMSEA	0.160
SRMR	0.091
Ki-kare (x^2)	65.353 p=0.00 sd=16
x^2 /sd	4.08

Tablo 4.8 incelendiğinde uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir olduğu görülmektedir. Sadece RMSEA değerinin $.16 > .08$ olması bir sorun olarak görülse de örtük gelişim modellerinde RMSEA indeksinin veri-model uyumunu sağlam olarak kestirmede yetersiz kaldığı (Coffman ve Millsap, 2006) bulgusuna dayanarak bu durum göz ardı edilmiştir. İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutuna ilişkin örtük gelişim modeline ait parametre kestirim değerleri şu şekildedir:

Tablo 4.9 Örtük Gelişim Modelinin Parametre Kestirim Değerleri

	Kestirim	t Değeri	p
Sürecin Başındaki (Sabit) Ortalaması	31.04	26.74	0.00
Sürecin Başındaki (Sabit) Varyansı	139.62	6.63	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Ortalaması	-0.64	-2.81	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Varyansı	3.63	4.37	0.00
Kovaryans (Sürecin Başındaki İnternetin Olumsuz Sonuçları Düzeyi, Düzeydeki Gelişim)	-16.51	-4.56	0.00

$p < .05$

Tablo 4.9'daki parametre kestirim değerlerine göre, sabit ortalaması 31.04 ve 0 değerinden anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu değer katılımcıların eğitime başlamadan önceki internetin olumsuz sonuçları alt boyutu ortalamasını vermektedir. Bu durumda internetin olumsuz sonuçları alt boyutu değerlerinin eğitime başlamadan önce anlamlı şekilde yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların internetin olumsuz sonuçları alt boyutu sabit faktör varyansları ise 139.62 ($p < .05$) şeklinde bulunmuştur. Bu durum, sürecin başlangıcında internetin olumsuz sonuçları alt boyutu düzeyinde grubun homojen olmadığını, başlangıçta internetin olumsuz sonuçları düzeyinde bireysel farklılıklar olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla internetin olumsuz sonuçları alt boyutu açısından heterojen bir grup olduklarının göstergesi olarak da değerlendirilebilir.

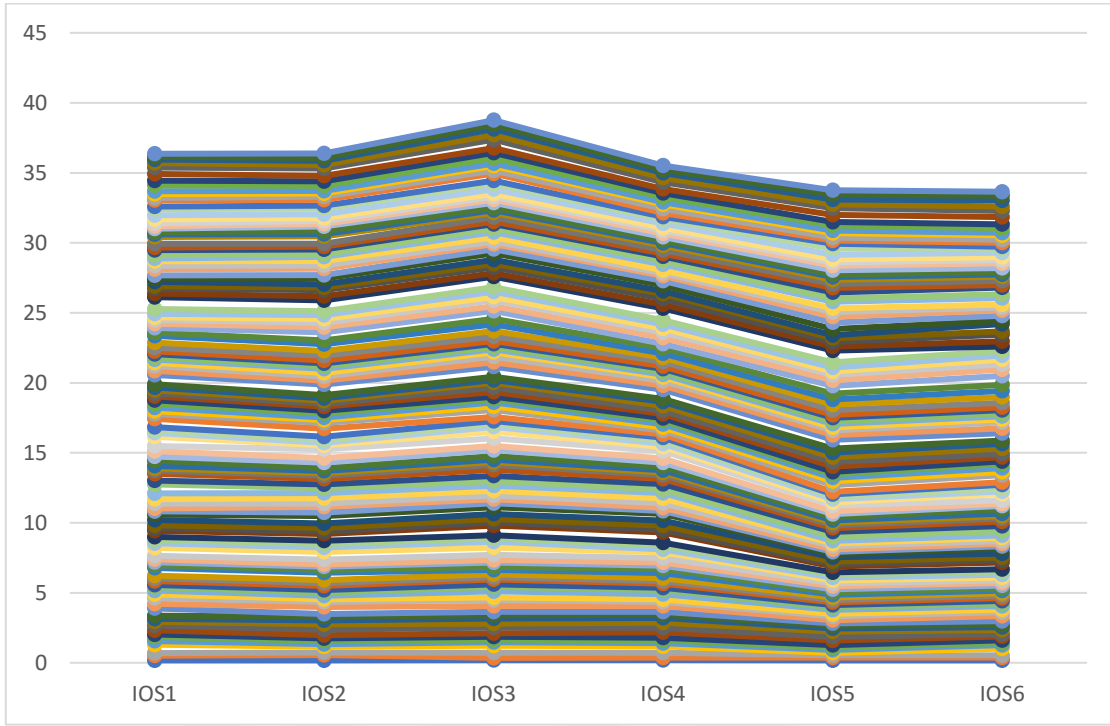
Katılımcıların, internetin olumsuz sonuçları alt boyutu düzeyindeki değişimin (Eğim) ortalaması -0.64 ve anlamlıdır ($p < .05$). Birim zamanda öğrencilerin internetin

olumsuz sonuçları düzeylerindeki azalış miktarının ortalama oranı -0.64 olarak ifade edilebilir. Katılımcıların internetin olumsuz sonuçları alt boyutu düzeylerinin azalış miktarının (Eğim) varyansı 3.63 ve anlamlıdır ($p<.05$). Bu değere göre katılımcıların internetin olumsuz sonuçları alt boyutundaki gelişimleri homojendir ve dolayısıyla benzer oranda gelişim göstermektedirler. Katılımcıların psikoeğitim sürecinin sonundaki internetin olumsuz sonuçları düzeyi puan ortalaması $\bar{X}=27.57$ olarak bulunmuştur.

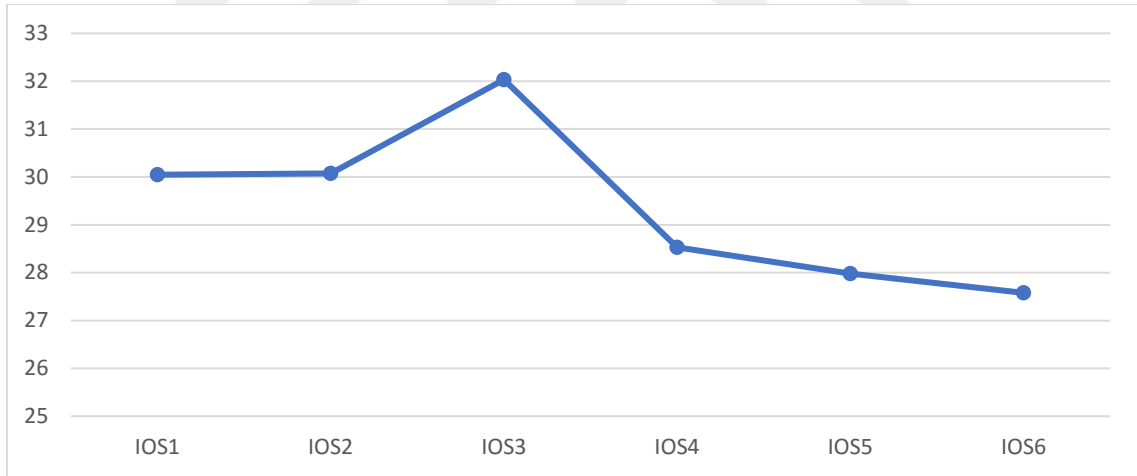
Parametre kestirim değerlerinde katılımcıların sabit ve eğitim faktörleri arasındaki kovaryans değeri -16.51 olarak bulunmuş ve anlamlıdır ($p<.05$). Kovaryans değeri süreçte yüksek düzeyde başlayan bireylerin, düşük düzeyde başlayan bireylere göre süreç içinde daha hızlı gelişim gösterip göstermediğini çıkarsamada kullanılmaktadır (Hancock ve Mueller, 2013; Kline, 2016). Buradan elde edilen değere göre sürecin başındaki internetin olumsuz sonuçları alt boyut düzeyleri düşük olan katılımcıların daha hızlı gelişim, sürecin başındaki internetin olumsuz sonuçları alt boyut düzeyleri yüksek olan katılımcıların ise daha yavaş gelişim gösterdikleri anlaşılmaktadır.

Bu bulgular çerçevesinde “KİKUPP üniversite öğrencilerinin internetin olumsuz sonuçları düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir” hipotezi kabul edilmiştir. Şekil 4.8’de katılımcıların internetin olumsuz sonuçları düzeyinde bireysel bazda zamana bağlı gelişim düzeyleri, Şekil 4.9’da ise katılımcıların tamamının zamana bağlı gelişim düzeyleri görülmektedir.

Şekil 4.8 Katılımcıların Zamana Bağlı Bireysel Gelişim Düzeyleri



Şekil 4.9 Katılımcıların Tamamının İnternetin Olumsuz Sonuçları Düzey Ortalamalarının Zamana Bağlı Gelişimi



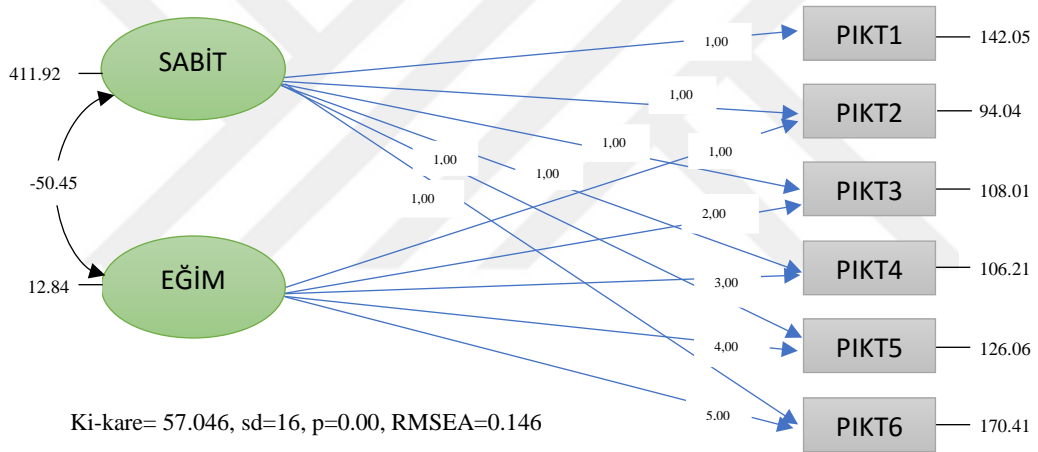
Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puan Örtük Gelişim Modeli

KİKUPP'un üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeylerini azaltmada zamana bağli olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğuna ilişkin hipotezi test etmek amacıyla Şekil 4.10'daki model geliştirilmiştir. Bu modele ilişkin ölçümler: Sürecin başında=PIKT1, Eğitimin İlk Günü=PIKT2, Eğitimin 4. Haftası=PIKT3, Eğitimin 5. Haftası= PIKT4, Eğitimin 8. Haftası=PIKT5 ve Eğitimden üç hafta sonra=PIKT6 şeklindedir. Elde edilen 6 ölçüm için kurulan model şu şekildedir:

PIKT1=1*Sabit 0*Eğim; PIKT2=1*Sabit 1*Eğim; PIKT3=1*Sabit 2*Eğim; PIKT4=1*Sabit 3*Eğim; PIKT5=1*Sabit 4*Eğim; PIKT6=1*Sabit 5*Eğim. Kurulan bu modelde gelişimin doğrusal olduğu kabul edilmiştir.

Tablo 4.10 Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puan Korelasyon İstatistiği

	PIKT1	PIKT2	PIKT3	PIKT4	PIKT5	PIKT6
PIKT1	1.00					
PIKT2	0.78	1.00				
PIKT3	0.62	0.74	1.00			
PIKT4	0.52	0.66	0.77	1.00		
PIKT5	0.38	0.48	0.59	0.66	1.00	
PIKT6	0.41	0.42	0.57	0.46	0.60	1.00



Şekil 4.10 Problemlı İnternet Kullanımı Toplam Puan Örtük Gelişim Modeli

Şekil 4.10 de kurulmuş olan model neticesinde Tablo 4.11'deki uyum iyiliği indeksleri elde edilmiştir.

Tablo 4.11 Örtük Gelişim Modelinin Veri Uyum İndeksleri

CFI	0.912
RMSEA	0.146
SRMR	0.094
Ki-kare (x^2)	57.046 p=0.00 sd=16
x^2 /sd	3.56

Tablo 4.11 incelendiğinde uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir olduğu görülmektedir. Sadece RMSEA değerinin $.14 > .08$ olması bir sorun olarak görülse de örtük gelişim modellerinde RMSEA indeksinin veri-model uyumunu sağlam olarak kestirmede yetersiz kaldığı (Coffman ve Millsap, 2006) bulgusuna dayanarak bu durum göz ardı edilmiştir. Problemlerli internet kullanımına ilişkin örtük gelişim modeline ait parametre kestirim değerleri şu şekildedir:

Tablo 4.12 Örtük Gelişim Modelinin Parametre Kestirim Değerleri

	Kestirim	t Değeri	p
Sürecin Başındaki (Sabit) Ortalaması	67.91	34.17	0.00
Sürecin Başındaki (Sabit) Varyansı	411.92	6.61	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Ortalaması	-2.39	-5.74	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Varyansı	12.84	4.57	0.00
Kovaryans (Sürecin Başındaki Kullanım Düzeyi, Düzeydeki Gelişim)	-50.45	-4.43	0.00

p<.05

Tablo 4.12'deki parametre kestirim değerlerine göre, sabit ortalaması 67.91 ve 0 değerinden anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu değer katılımcıların eğitime başlamadan önceki problemlerli internet kullanımını ortalamasını vermektedir. Bu durumda problemlerli internet kullanımını değerlerinin eğitime başlamadan önce anlamlı şekilde

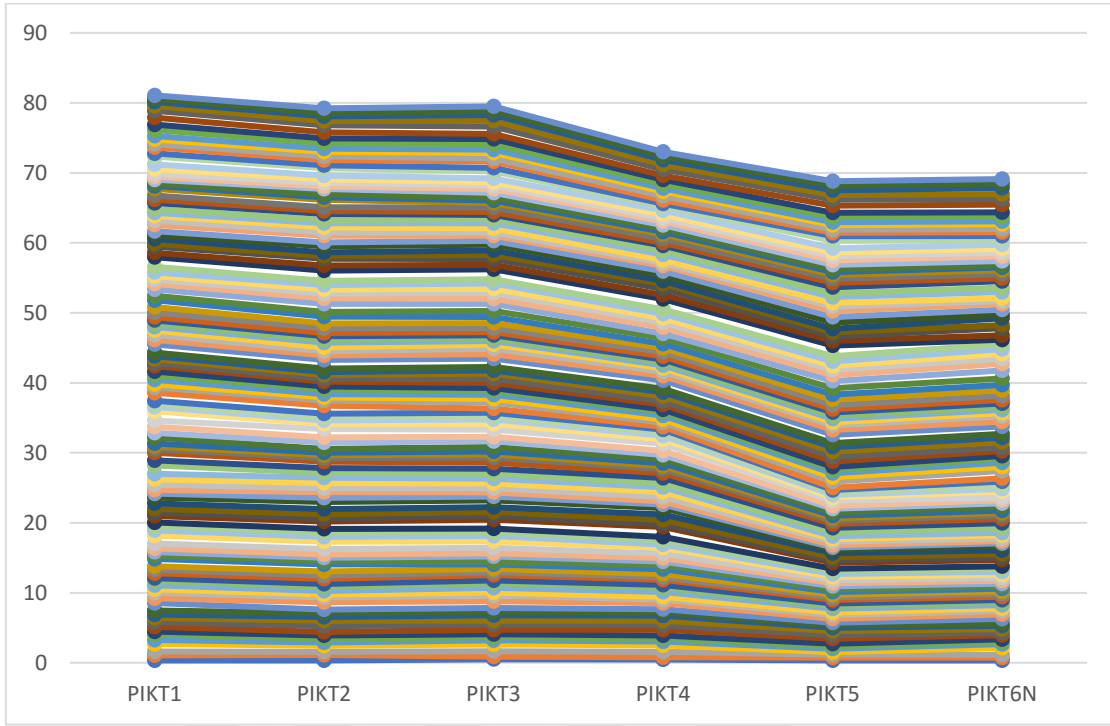
yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların problemlili internet kullanımı sabit faktör varyansları ise 411.92 ($p<.05$) şeklinde bulunmuştur. Bu durum, sürecin başlangıcında problemlili internet kullanımı düzeyinde grubun homojen olmadığını, başlangıçta problemlili internet kullanımı düzeyinde bireysel farklılıklar olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla problemlili internet kullanımı açısından heterojen bir grup olduklarının göstergesi olarak da değerlendirilebilir.

Katılımcıların, problemlili internet kullanımı düzeylerindeki değişimin (Eğim) ortalaması -2.39 ve anlamlıdır ($p<.05$). Birim zamanda öğrencilerin problemlili internet kullanımı düzeylerindeki azalış miktarının ortalama oranı -2.39 olarak ifade edilebilir. Katılımcıların problemlili internet kullanımı düzeylerinin azalış miktarının (Eğim) varyansı 12.84 ve anlamlıdır ($p<.05$). Bu değere göre katılımcıların problemlili internet kullanımı gelişimleri homojendir ve dolayısıyla benzer oranda gelişim göstermektedirler. Katılımcıların psikoeğitim sürecinin sonundaki problemlili internet kullanım düzeyi puan ortalaması $\bar{X}=56.71$ olarak bulunmuştur.

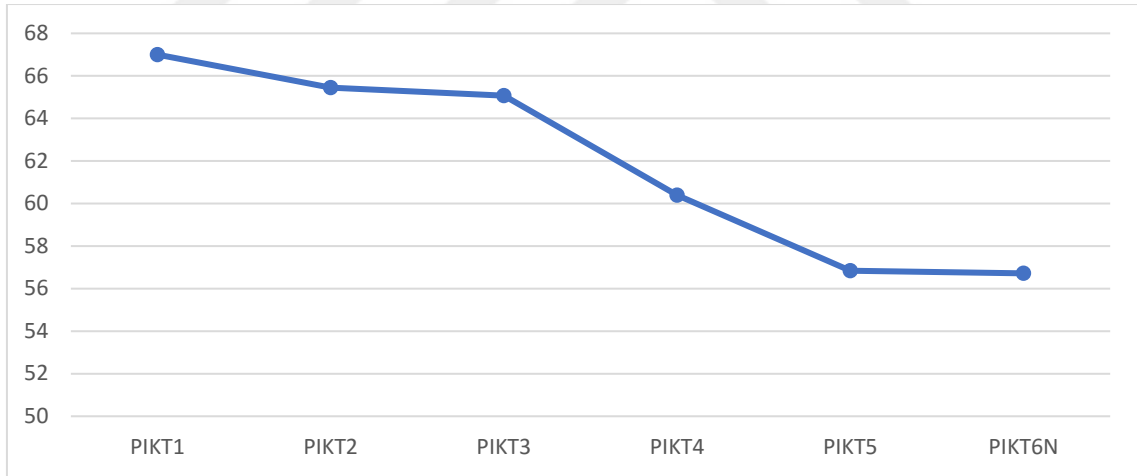
Parametre kestirim değerlerinde katılımcıların sabit ve eğitim faktörleri arasındaki kovaryans değeri -50.45 olarak bulunmuş ve anlamlıdır ($p<.05$). Kovaryans değeri sürece yüksek düzeyde başlayan bireylerin, düşük düzeyde başlayan bireylere göre süreç içinde daha hızlı gelişim gösterip göstermediğini çıkarsamada kullanılmaktadır (Hancock ve Mueller, 2013; Kline, 2016). Buradan elde edilen değere göre sürecin başındaki problemlili internet kullanımı düzeyleri düşük olan katılımcıların hızlı gelişim, sürecin başındaki problemlili internet kullanımı düzeyleri yüksek olan katılımcıların ise daha yavaş gelişim gösterdikleri anlaşılmaktadır.

Bu bulgular çerçevesinde “KİKUPP üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir” hipotezi kabul edilmiştir. Şekil 4.11’de katılımcıların problemlili internet kullanım düzeyinde bireysel bazda zamana bağlı gelişim düzeyleri, Şekil 4.12’de ise katılımcıların tamamının zamana bağlı gelişim düzeyleri görülmektedir.

Şekil 4.11 Katılımcıların Zamana Bağlı Bireysel Gelişim Düzeyleri



Şekil 4.12 Katılımcıların Tamamının Problemlı İnternet Kullanımı Ortalamalarının Zamana Bağlı Gelişimi



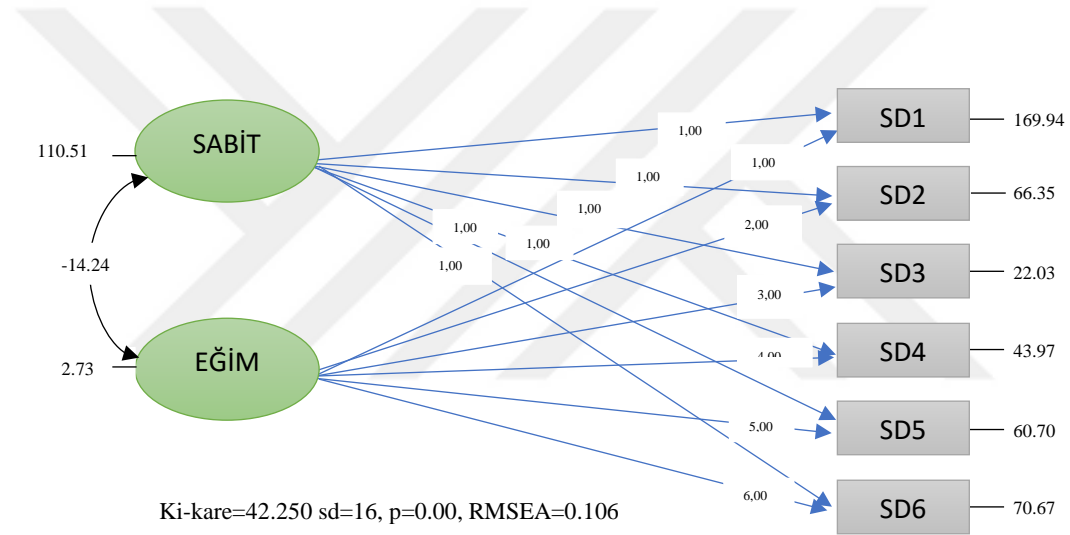
Sosyal Destek Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli

KİKUPP'un üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğuna ilişkin hipotezi test etmek amacıyla Şekil 4.13'deki model geliştirilmiştir. Bu modele ilişkin ölçümler: Sürecin başında=SD1, Eğitimin İlk Günü=SD2, Eğitimin 4. Haftası=SD3, Eğitimin 5. Haftası=SD4, Eğitimin 8. Haftası=SD5 ve Eğitimden üç hafta sonra=SD6 şeklindedir. Elde edilen 6 ölçüm için kurulan model şu şekildedir: $SD1=1 * Sabit + 0 * Eğim$; $SD2=1 * Sabit + 1 * Eğim$; $SD3=1 * Sabit$

2*Eğim; SD4=1*Sabit 3*Eğim; SD5 = 1*Sabit 4*Eğim; SD6 = 1*Sabit 5*Eğim. Kurulan bu modelde gelişimin doğrusal olduğu kabul edilmiştir.

Tablo 4.13 Sosyal Destek Alt Boyutu Korelasyon İstatistiği

	SD1	SD2	SD3	SD4	SD5	SD6
SD1	1.00					
SD2	0.42	1.00				
SD3	0.41	0.67	1.00			
SD4	0.31	0.42	0.72	1.00		
SD5	0.27	0.32	0.44	0.50	1.00	
SD6	0.31	0.24	0.30	0.33	0.33	1.00



Şekil 4.13 Sosyal Destek Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli

Şekil 4.13’de kurulmuş olan model neticesinde Tablo 4.14’deki uyum iyiliği indeksleri elde edilmiştir.

Tablo 4.14 Örtük Gelişim Modelinin Veri Uyum İndeksleri

CFI	0.90
RMSEA	0.106
SRMR	0.104
Ki-kare (x^2)	64.015 p=0.00 sd=16
x^2/sd	4.00

Tablo 4.14 incelendiğinde modelin kabul edilebilir uyum gösterdiği görülmektedir. Sosyal destek alt boyutuna ilişkin örtük gelişim modeline ait parametre kestirim değerleri şu şekildedir:

Tablo 4.15 Örtük Gelişim Modelinin Parametre Kestirim Değerleri

	Kestirim	t Değeri	p
Sürecin Başındaki (Sabit) Ortalaması	30.77	27.49	0.00
Sürecin Başındaki (Sabit) Varyansı	110.51	5.48	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Ortalaması	-1.01	-4.09	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Varyansı	2.73	2.61	0.00
Kovaryans (Sürecin Başındaki Sosyal Destek Düzeyi, Düzeydeki Gelişim)	-14.24	-3.47	0.00

$p < .05$

Tablo 4.15'deki parametre kestirim değerlerine göre, sabit ortalaması 30.77 ve 0 değerinden anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu değer katılımcıların eğitime başlamadan önceki sosyal destek alt boyutu ortalamasını vermektedir. Bu durumda katılımcıların sosyal destek değerlerinin eğitime başlamadan önce anlamlı şekilde yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların sosyal destek alt boyutu sabit faktör varyansları ise 110.51 ($p < .05$) şeklinde bulunmuştur. Bu durum, sürecin başlangıcında sosyal destek alt boyutu düzeyinde grubun homojen olmadığını, başlangıçta sosyal destek düzeyinde bireysel farklılıklar olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla sosyal destek alt boyutu açısından heterojen bir grup olduklarının göstergesi olarak da değerlendirilebilir.

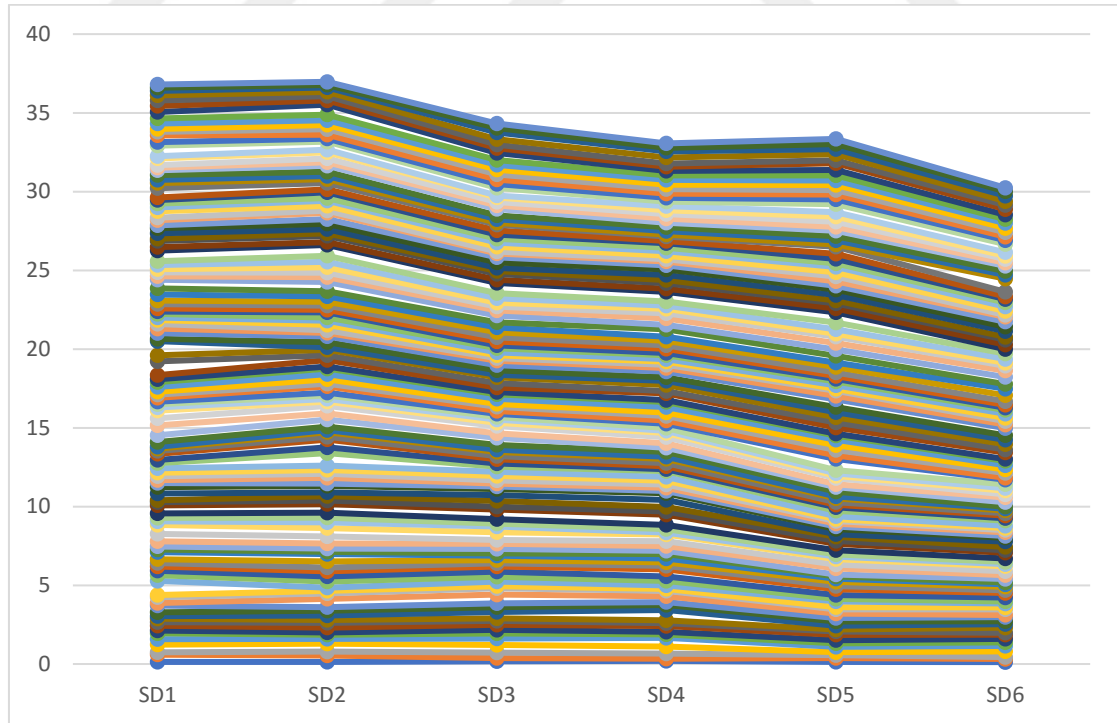
Katılımcıların, sosyal destek alt boyutu düzeylerindeki değişimin (Eğim) ortalaması -1.01 ve anlamlıdır ($p < .05$). Birim zamanda öğrencilerin sosyal destek düzeylerindeki azalış miktarının ortalama oranı -1.01 olarak ifade edilebilir. Katılımcıların sosyal destek alt boyutu düzeylerinin azalış miktarının (Eğim) varyansı 2.73 ve anlamlıdır ($p < .05$). Bu değere göre katılımcıların sosyal destek alt boyutundaki gelişimleri homojendir ve dolayısıyla benzer oranda gelişim göstermektedirler.

Katılımcıların psikoeğitim sürecinin sonundaki sosyal destek düzeyi puan ortalaması $\bar{X}=25.17$ olarak bulunmuştur.

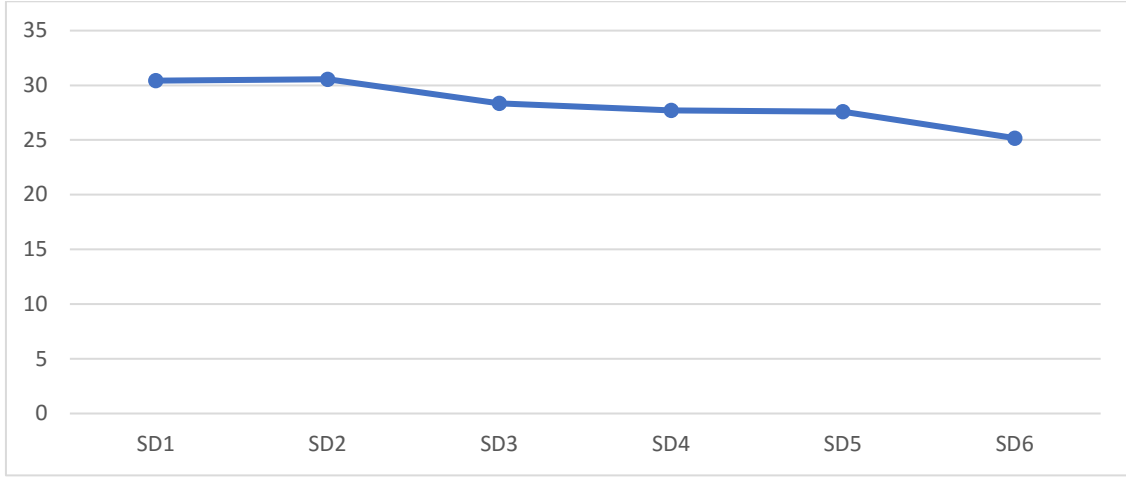
Parametre kestirim değerlerinde katılımcıların sabit ve eğitim faktörleri arasındaki kovaryans değeri -14.24 olarak bulunmuş ve anlamlıdır ($p<.05$). Kovaryans değeri süreçte yüksek düzeyde başlayan bireylerin, düşük düzeyde başlayan bireylere göre süreç içinde daha hızlı gelişim gösterip göstermediğini çıkarsamada kullanılmaktadır (Hancock ve Mueller, 2013; Kline, 2016). Buradan elde edilen değere göre sürecin başındaki sosyal destek alt boyut düzeyleri düşük olan katılımcıların daha hızlı gelişim, sürecin başındaki sosyal destek alt boyut düzeyleri yüksek olan katılımcıların ise daha yavaş gelişim gösterdikleri anlaşılmaktadır.

Bu bulgular çerçevesinde “KİKUPP üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir” hipotezi kabul edilmiştir. Şekil 4.14’de katılımcıların sosyal destek düzeyinde bireysel bazda zamana bağlı gelişim düzeyleri, Şekil 4.15’de ise katılımcıların tamamının zamana bağlı gelişim düzeyleri görülmektedir.

Şekil 4.14 Katılımcıların Zamana Bağlı Bireysel Gelişim Düzeyleri



Şekil 4.15 Katılımcıların Tamamının Sosyal Destek Düzey Ortalamalarının Zamana Bağlı Gelişimi

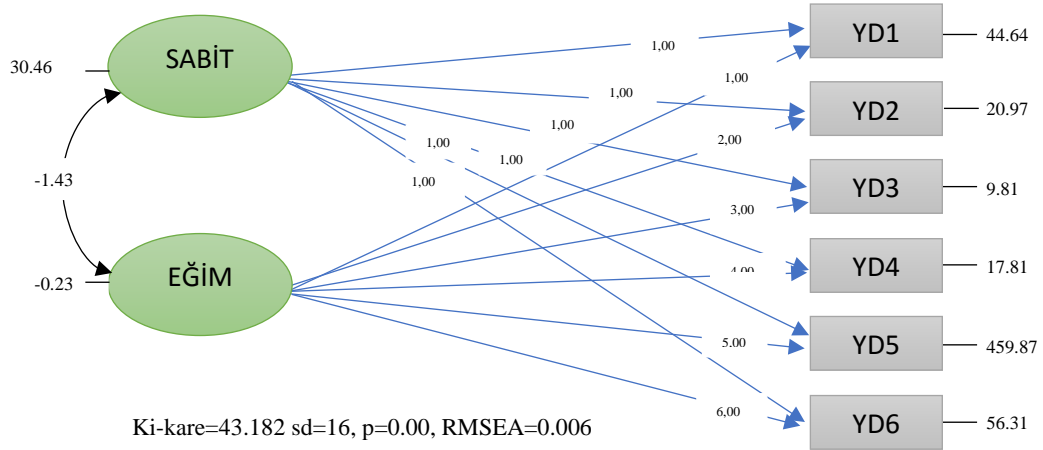


Yalnızlık Depresyon Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli

KİKUPP'un üniversite öğrencilerinin yalnızlık-depresyon düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğuna ilişkin hipotezi test etmek amacıyla Şekil 4.16'daki model geliştirilmiştir. Bu modele ilişkin ölçümler: Sürecin başında=YD1, Eğitimin İlk Günü=YD2, Eğitimin 4. Haftası=YD3, Eğitimin 5. Haftası=YD4, Eğitimin 8. Haftası=YD5 ve Eğitimden üç hafta sonra=YD6 şeklindedir. Elde edilen 6 ölçüm için kurulan model şu şekildedir: $YD1=1*Sabit + 0*Eğim$; $YD2=1*Sabit + 1*Eğim$; $YD3=1*Sabit + 2*Eğim$; $YD4=1*Sabit + 3*Eğim$; $YD5 = 1*Sabit + 4*Eğim$; $YD6 = 1*Sabit + 5*Eğim$. Kurulan bu modelde gelişimin doğrusal olduğu kabul edilmiştir.

Tablo 4.16 Yalnızlık Depresyon Alt Boyutu Korelasyon İstatistiği

	YD1	YD2	YD3	YD4	YD5	YD6
YD1	1.00					
YD2	0.50	1.00				
YD3	0.50	0.64	1.00			
YD4	0.36	0.53	0.65	1.00		
YD5	0.17	0.23	0.14	0.12	1.00	
YD6	0.23	0.46	0.39	0.18	0.21	1.00



Şekil 4.16 Yalnızlık Depresyon Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli

Şekil 4.16’da kurulmuş olan model neticesinde Tablo 4.17’deki uyum iyiliği indeksleri elde edilmiştir.

Tablo 4.17 Örtük Gelişim Modelinin Veri Uyum İndeksleri

CFI	0.87
RMSEA	0.006
SRMR	0.109
Ki-kare (χ^2)	43.182 p=0.00 sd=16
χ^2 /sd	2.69

Tablo 4.17 incelendiğinde modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği görülmektedir. Yalnızlık depresyon alt boyutuna ilişkin örtük gelişim modeline ait parametre kestirim değerleri şu şekildedir:

Tablo 4.18 Örtük Gelişim Modelinin Parametre Kestirim Değerleri

	Kestirim	t Değeri	p
Sürecin Başındaki (Sabit) Ortalaması	15.64	25.18	0.00
Sürecin Başındaki (Sabit) Varyansı	30.46	4.95	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Ortalaması	-0.47	-3.23	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Varyansı	-0.23	-0.57	0.56
Kovaryans (Sürecin Başındaki Yalnızlık-Depresyon Düzeyi, Düzeydeki Gelişim)	-1.43	-1.09	0.27

$p < .05$

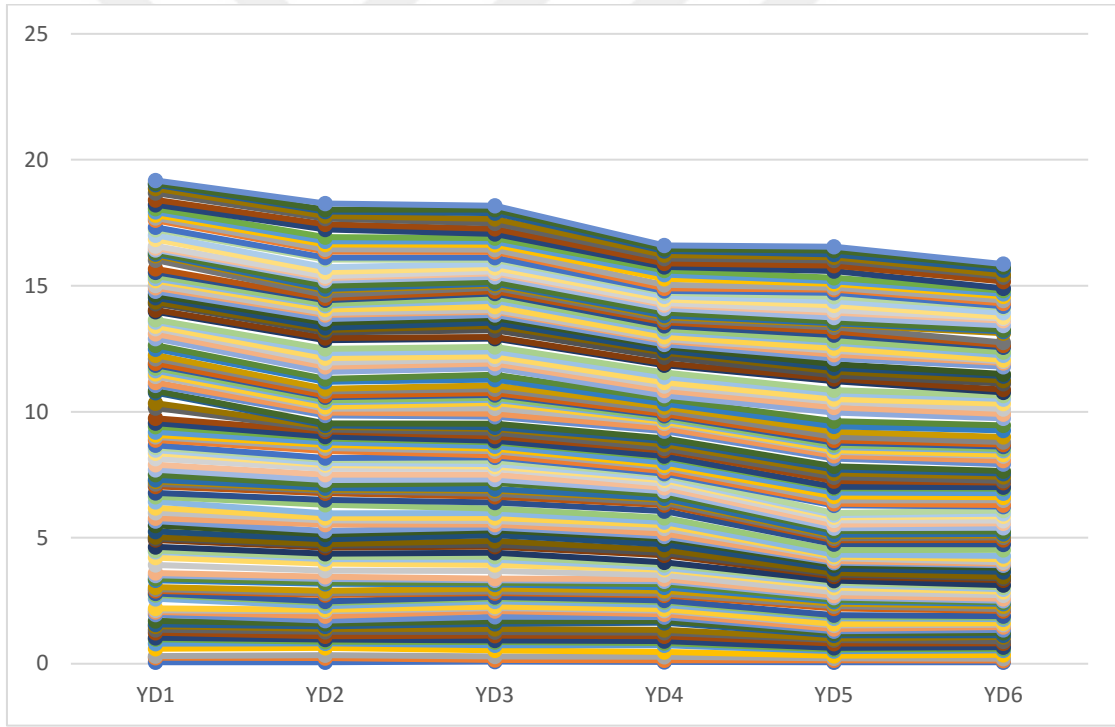
Tablo 4.18'deki parametre kestirim değerlerine göre, sabit ortalaması 15.64 ve 0 değerinden anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu değer katılımcıların eğitime başlamadan önceki yalnızlık depresyon alt boyutu ortalamasını vermektedir. Bu durumda katılımcıların yalnızlık depresyon değerlerinin eğitime başlamadan önce anlamlı şekilde yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların yalnızlık depresyon alt boyutu sabit faktör varyansları ise 30.46 ($p < .05$) şeklinde bulunmuştur. Bu durum, sürecin başlangıcında yalnızlık depresyon alt boyutu düzeyinde grubun homojen olmadığını, başlangıçta yalnızlık depresyon düzeyinde bireysel farklılıklar olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla yalnızlık depresyon alt boyutu açısından heterojen bir grup olduklarının göstergesi olarak da değerlendirilebilir.

Katılımcıların, yalnızlık depresyon alt boyutu düzeylerindeki değişimin (Eğim) ortalaması -0.47 ve anlamlıdır ($p < .05$). Birim zamanda öğrencilerin yalnızlık depresyon düzeylerindeki azalış miktarının ortalama oranı -0.47 olarak ifade edilebilir. Katılımcıların yalnızlık depresyon alt boyutu düzeylerinin azalış miktarının (Eğim) varyansı -0.23 ve anlamlı değildir ($p > .05$). Bu değere göre katılımcıların yalnızlık depresyon alt boyutundaki gelişimleri heterojendir ve dolayısıyla benzer oranda gelişim göstermemişlerdir. Katılımcıların psikoeğitim sürecinin sonundaki yalnızlık depresyon düzeyi puan ortalaması $\bar{X}=13.59$ olarak bulunmuştur.

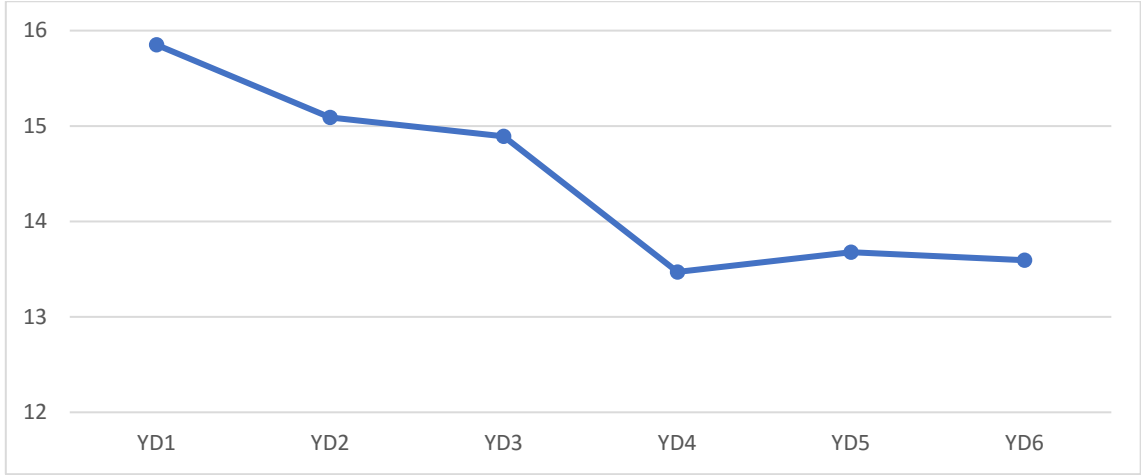
Parametre kestirim değerlerinde katılımcıların sabit ve eğim faktörleri arasındaki kovaryans değeri -1.43 olarak bulunmuş ve anlamlı değildir ($p>.05$). Buradan elde edilen değere göre katılımcıların yalnızlık depresyon alt boyutu düzeyleri başlangıçtaki düzeylerinden bağımsız olarak gelişim göstermektedir. Zamana bağlı olarak bir değişim söz konusu olsa da bireyler, birbirlerinden ve önceki düzeylerinden bağımsız gelişim göstermişlerdir.

Bu bulgular çerçevesinde “KİKUPP üniversite öğrencilerinin yalnızlık-depresyon düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir” hipotezi kabul edilmiştir. Şekil 4.17’de katılımcıların yalnızlık depresyon düzeyinde bireysel bazda zamana bağlı gelişim düzeyleri, Şekil 4.18’de ise katılımcıların tamamının zamana bağlı gelişim düzeyleri görülmektedir.

Şekil 4.17 Katılımcıların Zamana Bağlı Bireysel Gelişim Düzeyleri



Şekil 4.18 Katılımcıların Tamamının Yalnızlık Depresyon Düzey Ortalamalarının Zamana Bağlı Gelişimi

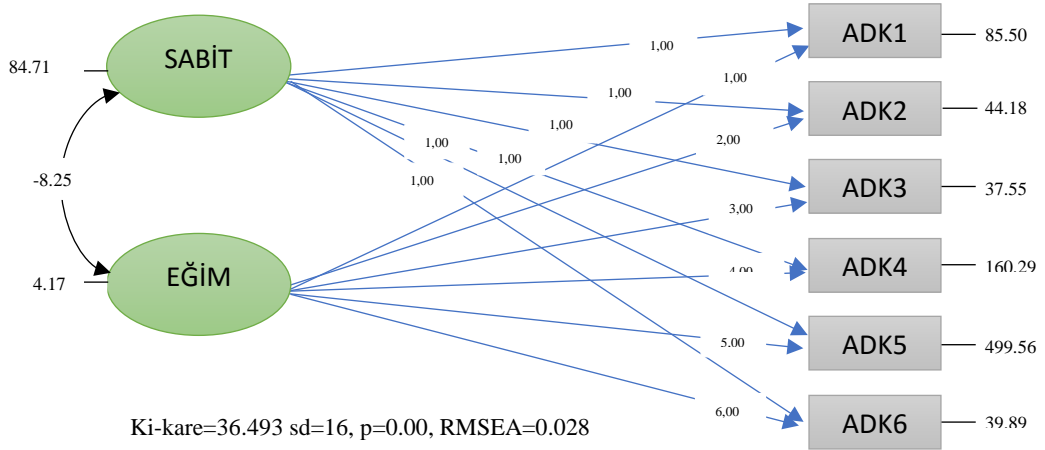


Azalmış Dürtü Kontrolü Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli

KİKUPP'un üniversite öğrencilerinin azalmış dürtü kontrol düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğuna ilişkin hipotezi test etmek amacıyla Şekil 4.19'daki model geliştirilmiştir. Bu modele ilişkin ölçümler: Sürecin başında=ADK1, Eğitimin İlk Günü=ADK2, Eğitimin 4. Haftası=ADK3, Eğitimin 5. Haftası=ADK4, Eğitimin 8. Haftası=ADK5 ve Eğitimden üç hafta sonra=ADK6 şeklindedir. Elde edilen 6 ölçüm için kurulan model şu şekildedir: $ADK1=1*Sabit + 0*Eğitim$; $ADK2=1*Sabit + 1*Eğitim$; $ADK3=1*Sabit + 2*Eğitim$; $ADK4=1*Sabit + 3*Eğitim$; $ADK5 = 1*Sabit + 4*Eğitim$; $ADK6 = 1*Sabit + 5*Eğitim$. Kurulan bu modelde gelişimin doğrusal olduğu kabul edilmiştir.

Tablo 4.19 Azalmış Dürtü Kontrolü Alt Boyutu Korelasyon İstatistiği

	ADK1	ADK2	ADK3	ADK4	ADK5	ADK6
ADK1	1.00					
ADK2	0.55	1.00				
ADK3	0.45	0.67	1.00			
ADK4	0.26	0.29	0.40	1.00		
ADK5	0.28	0.29	0.29	0.05	1.00	
ADK6	0.28	0.44	0.51	0.49	0.37	1.00



Şekil 4.19 Azalmış Dürtü Kontrolü Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli

Şekil 4.19’da kurulmuş olan model neticesinde Tablo 4.20’deki uyum iyiliği indeksleri elde edilmiştir.

Tablo 4.20 Örtük Gelişim Modelinin Veri Uyum İndeksleri

CFI	0.90
RMSEA	0.028
SRMR	0.093
Ki-kare (χ^2)	36.493 p=0.00 sd=16
χ^2 /sd	2.28

Tablo 4.20 incelendiğinde modelin iyi uyum gösterdiği görülmektedir. Azalmış dürtü kontrolü alt boyutuna ilişkin örtük gelişim modeline ait parametre kestirim değerleri şu şekildedir:

Tablo 4.21 Örtük Gelişim Modelinin Parametre Kestirim Değerleri

	Kestirim	t Değeri	p
Sürecin Başındaki (Sabit) Ortalaması	28.01	28.51	0.00
Sürecin Başındaki (Sabit) Varyansı	84.71	5.54	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Ortalaması	-0.56	-2.16	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Varyansı	4.17	3.21	0.00
Kovaryans (Sürecin Başındaki Azalmış Dürtü Kontrol Düzeyi, Düzeydeki Gelişim)	-8.25	-2.49	0.01

$p < .05$

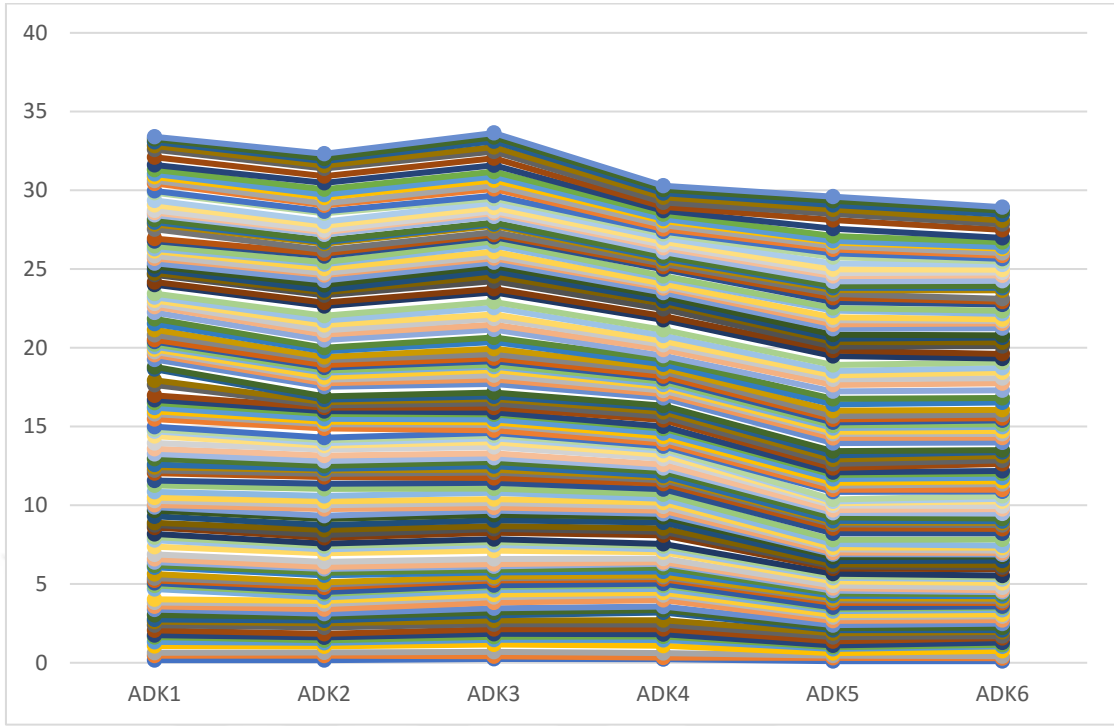
Tablo 4.21'deki parametre kestirim değerlerine göre, sabit ortalaması 28.01 ve 0 değerinden anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu değer katılımcıların eğitime başlamadan önceki azalmış dürtü kontrolü alt boyutu ortalamasını vermektedir. Bu durumda katılımcıların azalmış dürtü kontrolü değerlerinin eğitime başlamadan önce anlamlı şekilde yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların azalmış dürtü kontrol alt boyutu sabit faktör varyansları ise 84.71 ($p < .05$) şeklinde bulunmuştur. Bu durum, sürecin başlangıcında azalmış dürtü kontrolü alt boyutu düzeyinde grubun homojen olmadığını, başlangıçta azalmış dürtü kontrolü düzeyinde bireysel farklılıklar olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla azalmış dürtü kontrolü alt boyutu açısından heterojen bir grup olduklarının göstergesi olarak da değerlendirilebilir.

Katılımcıların, azalmış dürtü kontrolü alt boyutu düzeylerindeki değişimin (Eğim) ortalaması -0.56 ve anlamlıdır ($p < .05$). Birim zamanda öğrencilerin azalmış dürtü kontrolü düzeylerindeki azalış miktarının ortalama oranı -0.56 olarak ifade edilebilir. Katılımcıların azalmış dürtü kontrolü alt boyutu düzeylerinin azalış miktarının (Eğim) varyansı 4.17 ve anlamlıdır ($p < .05$). Bu değere göre katılımcıların azalmış dürtü kontrolü alt boyutundaki gelişimleri homojendir ve dolayısıyla benzer oranda gelişim göstermektedirler. Katılımcıların psikoeğitim sürecinin sonundaki azalmış dürtü kontrol düzeyi puan ortalaması $\bar{X}=24.46$ olarak bulunmuştur.

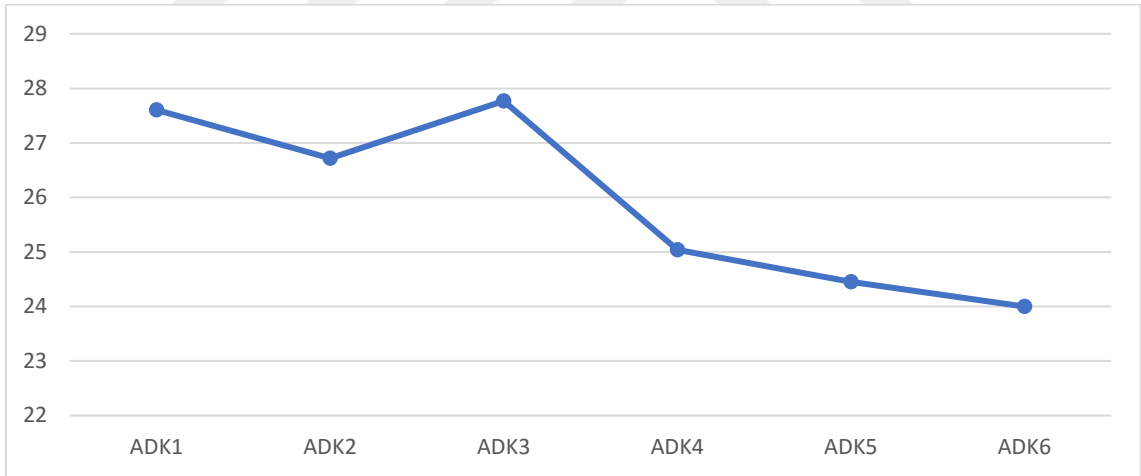
Parametre kestirim değerlerinde katılımcıların sabit ve eğim faktörleri arasındaki kovaryans değeri -8.25 olarak bulunmuş ve anlamlıdır ($p < .05$). Kovaryans değeri sürece yüksek düzeyde başlayan bireylerin, düşük düzeyde başlayan bireylere göre süreç içinde daha hızlı gelişim gösterip göstermediğini çıkarsamada kullanılmaktadır (Hancock ve Mueller, 2013; Kline, 2016). Buradan elde edilen değere göre sürecin başındaki azalmış dürtü kontrol alt boyut düzeyleri düşük olan katılımcıların daha hızlı gelişim, sürecin başındaki azalmış dürtü kontrol alt boyut düzeyleri yüksek olan katılımcıların ise daha yavaş gelişim gösterdikleri anlaşılmaktadır.

Bu bulgular çerçevesinde “KİKUPP üniversite öğrencilerinin azalmış dürtü kontrol düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir” hipotezi kabul edilmiştir. Şekil 4.20’de katılımcıların azalmış dürtü kontrolü düzeyinde bireysel bazda zamana bağlı gelişim düzeyleri, Şekil 4.21’de ise katılımcıların tamamının zamana bağlı gelişim düzeyleri görülmektedir.

Şekil 4.20 Katılımcıların Zamana Bağlı Bireysel Gelişim Düzeyleri



Şekil 4.21 Katılımcıların Tamamının Azalmış Dürtü Kontrolü Düzey Ortalamalarının Zamana Bağlı Gelişimi



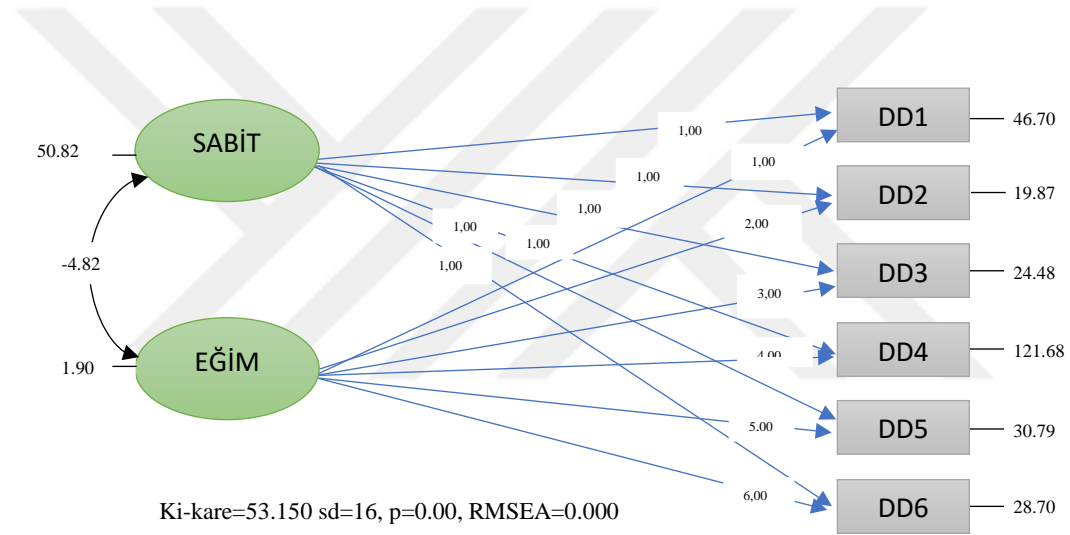
Dikkat Dağıtma Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli

KİKUPP'un üniversite öğrencilerinin dikkat dağıtma düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğuna ilişkin hipotezi test etmek amacıyla Şekil 4.22'deki model geliştirilmiştir. Bu modele ilişkin ölçümler: Sürecin başında=DD1, Eğitimin İlk Günü=DD2, Eğitimin 4. Haftası=DD3, Eğitimin 5. Haftası=DD4, Eğitimin 8. Haftası=DD5 ve Eğitimden üç hafta sonra=DD6 şeklindedir. Elde edilen 6 ölçüm için kurulan model şu şekildedir: $DD1=1 \cdot \text{Sabit} + 0 \cdot \text{Eğim}$; $DD2=1 \cdot \text{Sabit} + 1 \cdot \text{Eğim}$;

DD3=1*Sabit 2*Eğim; DD4=1*Sabit 3*Eğim; DD5 = 1*Sabit 4*Eğim; DD6 = 1*Sabit 5*Eğim. Kurulan bu modelde gelişimin doğrusal olduğu kabul edilmiştir.

Tablo 4.22 Dikkat Dağıtma Alt Boyutu Korelasyon İstatistiği

	DD1	DD2	DD3	DD4	DD5	DD6
DD1	1.00					
DD2	0.58	1.00				
DD3	0.46	0.69	1.00			
DD4	0.26	0.26	0.47	1.00		
DD5	0.14	0.42	0.56	0.34	1.00	
DD6	0.36	0.45	0.62	0.33	0.58	1.00



Şekil 4.22 Dikkat Dağıtma Alt Boyutu Örtük Gelişim Modeli

Şekil 4.22’de kurulmuş olan model neticesinde Tablo 4.23’deki uyum iyiliği indeksleri elde edilmiştir.

Tablo 4.23 Örtük Gelişim Modelinin Veri Uyum İndeksleri

CFI	0.87
RMSEA	0.000
SRMR	0.102
Ki-kare (x^2)	53.150 p=0.00 sd=16
x^2 /sd	3.32

Tablo 4.23 incelendiğinde modelin vasat uyum gösterdiği görülmektedir. Dikkat dağıtma alt boyutuna ilişkin örtük gelişim modeline ait parametre kestirim değerleri şu şekildedir:

Tablo 4.24 Örtük Gelişim Modelinin Parametre Kestirim Değerleri

	Kestirim	t Değeri	p
Sürecin Başındaki (Sabit) Ortalaması	21.71	29.03	0.00
Sürecin Başındaki (Sabit) Varyansı	50.82	5.72	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Ortalaması	-0.50	-2.84	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Varyansı	1.90	3.74	0.00
Kovaryans (Sürecin Başındaki Dikkat Dağıtma Düzeyi, Düzeydeki Gelişim)	-4.82	-2.75	0.00

p<.05

Tablo 4.24'deki parametre kestirim değerlerine göre, sabit ortalaması 21.71 ve 0 değerinden anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu değer katılımcıların eğitime başlamadan önceki dikkat dağıtma alt boyutu ortalamasını vermektedir. Bu durumda katılımcıların dikkat dağıtma değerlerinin eğitime başlamadan önce anlamlı şekilde yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların dikkat dağıtma alt boyutu sabit faktör varyansları ise 50.82 ($p<.05$) şeklinde bulunmuştur. Bu durum, sürecin başlangıcında dikkat dağıtma alt boyutu düzeyinde grubun homojen olmadığını, başlangıçta dikkat dağıtma düzeyinde bireysel farklılıklar olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla dikkat dağıtma alt boyutu açısından heterojen bir grup olduklarının göstergesi olarak da değerlendirilebilir.

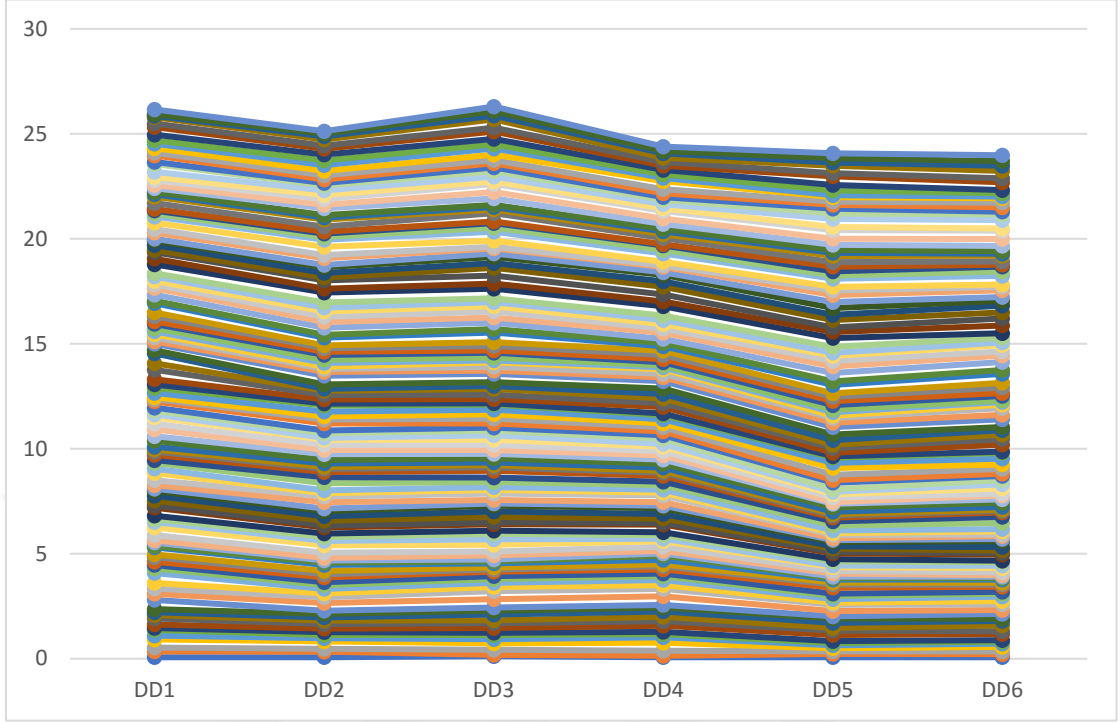
Katılımcıların, dikkat dağıtma alt boyutu düzeylerindeki değişimin (Eğim) ortalaması -0.50 ve anlamlıdır ($p<.05$). Birim zamanda öğrencilerin dikkat dağıtma düzeylerindeki azalış miktarının ortalama oranı -0.50 olarak ifade edilebilir. Katılımcıların dikkat dağıtma alt boyutu düzeylerinin azalış miktarının (Eğim) varyansı 1.90 ve anlamlıdır ($p<.05$). Bu değere göre katılımcıların dikkat dağıtma alt boyutundaki

gelişimleri homojendir ve dolayısıyla benzer oranda gelişim göstermektedirler. Katılımcıların psikoeğitim sürecinin sonundaki dikkat dağıtma düzeyi puan ortalaması $\bar{X}=19.43$ olarak bulunmuştur.

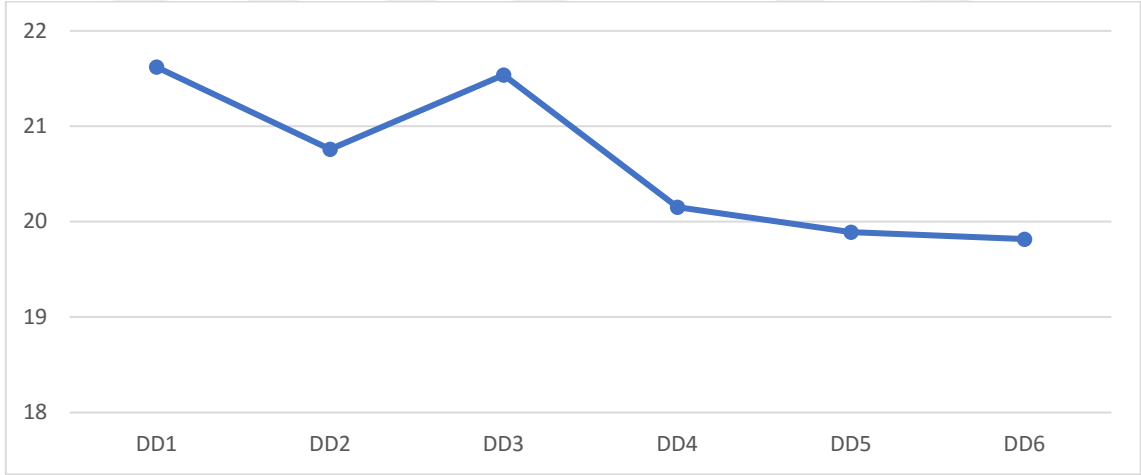
Parametre kestirim değerlerinde katılımcıların sabit ve eğitim faktörleri arasındaki kovaryans değeri -4.82 olarak bulunmuş ve anlamlıdır ($p<.05$). Kovaryans değeri sürece yüksek düzeyde başlayan bireylerin, düşük düzeyde başlayan bireylere göre süreç içinde daha hızlı gelişim gösterip göstermediğini çıkarsamada kullanılmaktadır (Hancock ve Mueller, 2013; Kline, 2016). Buradan elde edilen değere göre sürecin başındaki dikkat dağıtma alt boyut düzeyleri düşük olan katılımcıların daha hızlı gelişim, sürecin başındaki dikkat dağıtma alt boyut düzeyleri yüksek olan katılımcıların ise daha yavaş gelişim gösterdikleri anlaşılmaktadır.

Bu bulgular çerçevesinde “KİKUPP üniversite öğrencilerinin dikkat dağıtma düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir” hipotezi kabul edilmiştir. Şekil 4.23’de katılımcıların dikkat dağıtma alt boyutu düzeylerinde bireysel bazda zamana bağlı gelişim düzeyleri, Şekil 4.24’de ise katılımcıların tamamının zamana bağlı gelişim düzeyleri görülmektedir.

Şekil 4.23 Katılımcıların Zamana Bağlı Bireysel Gelişim Düzeyleri



Şekil 4.24 Katılımcıların Tamamının Dikkat Dağıtma Düzey Ortalamalarının Zamana Bağlı Gelişimi



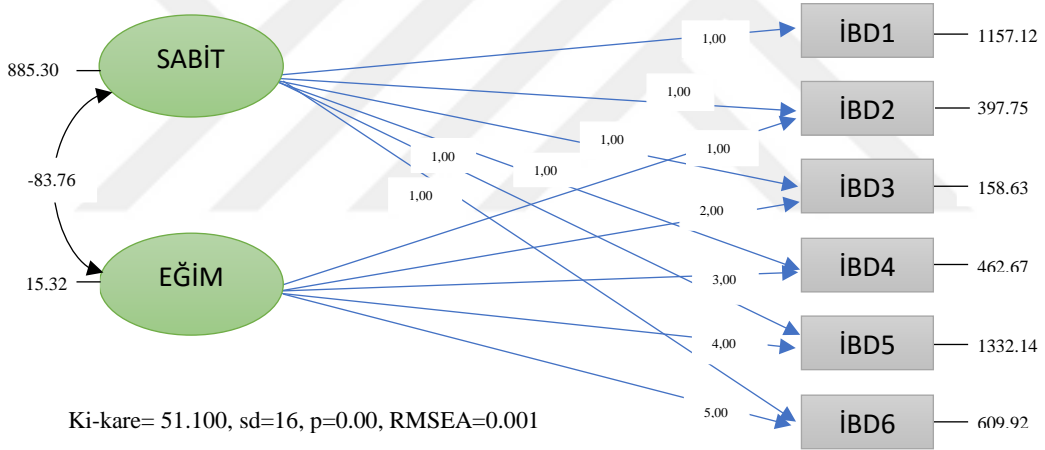
İnternette Bilişsel Durum Örtük Gelişim Modeli

KİKUPP'un üniversite öğrencilerinin internette bilişsel durum düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğuna ilişkin hipotezi test etmek amacıyla Şekil 4.25'deki model geliştirilmiştir. Bu modele ilişkin ölçümler: Sürecin başında=İBD1, Eğitimin İlk Günü=İBD2, Eğitimin 4. Haftası=İBD3, Eğitimin 5. Haftası=İBD4, Eğitimin 8. Haftası=İBD5 ve Eğitimden üç hafta sonra=İBD6 şeklindedir.

Elde edilen 6 ölçüm için kurulan model şu şekildedir: İBD1=1*Sabit 0*Eğim; İBD2=1*Sabit 1*Eğim; İBD3=1*Sabit 2*Eğim; İBD4=1*Sabit 3*Eğim; İBD5=1*Sabit 4*Eğim; İBD6=1*Sabit 5*Eğim. Kurulan bu modelde gelişimin doğrusal olduğu kabul edilmiştir.

Tablo 4.25 İnternette Bilişsel Durum Korelasyon İstatistiği

	İBD1	İBD2	İBD3	İBD4	İBD5	İBD6
İBD1	1.00					
İBD2	0.53	1.00				
İBD3	0.48	0.73	1.00			
İBD4	0.29	0.52	0.71	1.00		
İBD5	0.02	0.20	0.31	0.37	1.00	
İBD6	0.35	0.45	0.52	0.40	0.23	1.00



Şekil 4.25 İnternette Bilişsel Durum Örtük Gelişim Modeli

Şekil 4.25’de kurulmuş olan model neticesinde Tablo 4.26’daki uyum iyiliği indeksleri elde edilmiştir.

Tablo 4.26 Örtük Gelişim Modelinin Veri Uyum İndeksleri

CFI	0.873
RMSEA	0.001
SRMR	0.110
Ki-kare (x^2)	51.100 p=0.00 sd=16
x^2/sd	3.19

Tablo 4.26 incelendiğinde modelin vasat uyum gösterdiği söylenebilir. İnternette bilişsel duruma ilişkin örtük gelişim modeline ait parametre kestirim değerleri şu şekildedir:

Tablo 4.27 Örtük Gelişim Modelinin Parametre Kestirim Değerleri

	Kestirim	t Değeri	p
Sürecin Başındaki (Sabit) Ortalaması	98.46	31.31	0.00
Sürecin Başındaki (Sabit) Varyansı	885.30	5.76	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Ortalaması	-3.98	-5.74	0.00
Özellikteki Gelişim (Eğim) Varyansı	15.32	1.93	0.05
Kovaryans (Sürecin Başındaki İnternette Bilişsel Durum Düzeyi, Düzeydeki Gelişim)	-83.76	-2.84	0.00

p<.05

Tablo 4.27'deki parametre kestirim değerlerine göre, sabit ortalaması 98.46 ve 0 değerinden anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu değer katılımcıların eğitime başlamadan önceki internette bilişsel durum ortalamasını vermektedir. Bu durumda internette bilişsel durum değerlerinin eğitime başlamadan önce anlamlı şekilde yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların internette bilişsel durum sabit faktör varyansları ise 885.30 (p<.05) şeklinde bulunmuştur. Bu durum, sürecin başlangıcında internette bilişsel durum düzeyinde grubun homojen olmadığını, başlangıçta internette bilişsel durum

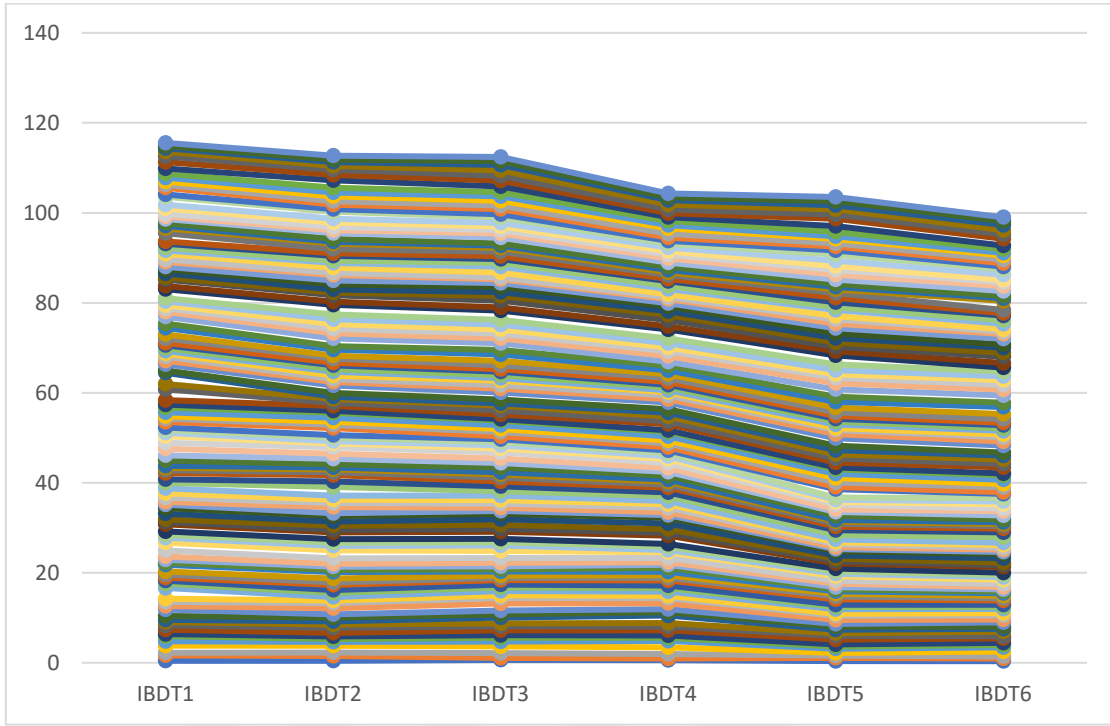
düzeyinde bireysel farklılıklar olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla internette bilişsel durum açısından heterojen bir grup olduklarının göstergesi olarak da değerlendirilebilir.

Katılımcıların, internette bilişsel durum alt boyutu düzeylerindeki değişimin (Eğim) ortalaması -3.98 ve anlamlıdır ($p<.05$). Birim zamanda öğrencilerin internette bilişsel durum düzeylerindeki azalış miktarının ortalama oranı -3.98 olarak ifade edilebilir. Katılımcıların internette bilişsel durum düzeylerinin azalış miktarının (Eğim) varyansı 15.32 ve anlamlı değildir ($p<.05$). Bu değere göre katılımcıların internette bilişsel durum gelişimleri heterojendir ve dolayısıyla benzer oranda gelişim göstermedikleri söylenebilir. Katılımcıların psikoeğitim sürecinin sonundaki aşırı kullanım düzeyi puan ortalaması $\bar{X}=81.03$ olarak bulunmuştur.

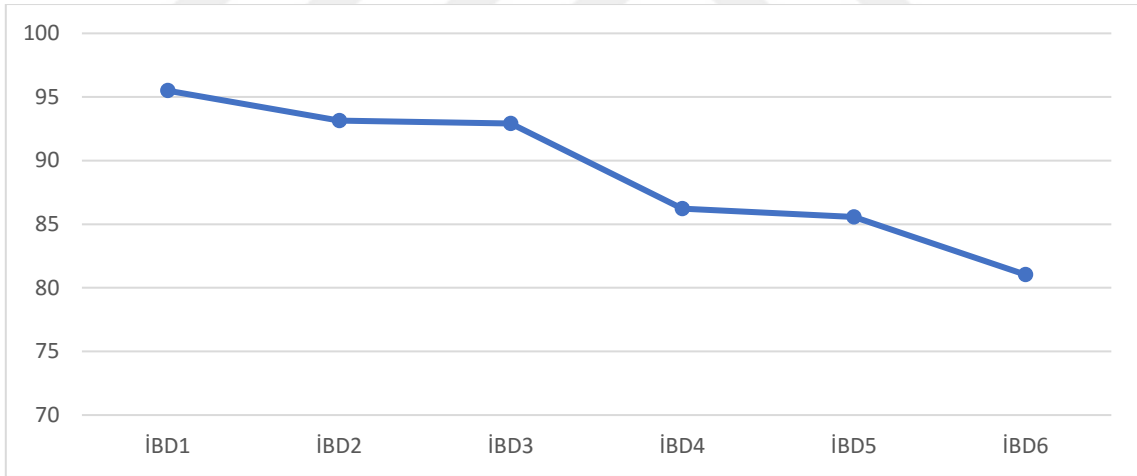
Parametre kestirim değerlerinde katılımcıların sabit ve eğitim faktörleri arasındaki kovaryans değeri -83.76 olarak bulunmuş ve anlamlıdır ($p<.05$). Kovaryans değeri sürece yüksek düzeyde başlayan bireylerin, düşük düzeyde başlayan bireylere göre süreç içinde daha hızlı gelişim gösterip göstermediğini çıkarsamada kullanılmaktadır (Hancock ve Mueller, 2013; Kline, 2016). Buradan elde edilen değere göre sürecin başındaki internette bilişsel durum düzeyleri düşük olan katılımcıların daha hızlı gelişim, sürecin başındaki internette bilişsel durum düzeyleri yüksek olan katılımcıların ise daha yavaş gelişim gösterdikleri anlaşılmaktadır.

Bu bulgular çerçevesinde “KİKUPP üniversite öğrencilerinin internette bilişsel durum düzeylerini azaltmada zamana bağlı olarak anlamlı bir etkiye sahiptir” hipotezi kabul edilmiştir. Şekil 4.26’da katılımcıların internette bilişsel durum düzeyinde bireysel bazda zamana bağlı gelişim düzeyleri, Şekil 4.27’de ise katılımcıların tamamının zamana bağlı gelişim düzeyleri görülmektedir.

Şekil 4.26 Katılımcıların Zamana Bağlı Bireysel Gelişim Düzeyleri



Şekil 4.27 Katılımcıların Tamamının İnternette Bilişsel Durum Ortalamalarının Zamana Bağlı Gelişimi



Program Değerlendirme Amacıyla Kullanılan Nitel Verilere İlişkin Bulgular

Üniversite Öğrencilerinin KİKUPP Sonucunda Elde Etmeyi Hedefledikleri Değişimlere Yönelik Bulgular ve Açıklamalar

Katılımcılara, “Kontrollü İnternet Kullanımı Psiko eğitim Programı” sonunda ulaşmayı amaçladıkları hedefleri belirlemek amacıyla programın başında açık uçlu sorulardan oluşan “Bireysel Amaç Belirleme Formu” verilmiştir. Bu formda katılımcıların amaçlarını belirleyebilmeleri için: “Bireysel amaçlarınızı yazılı olarak ifade

ederken, program süresince bu amaçlarınızı gerçekleştirmek için çaba göstereceğinizi unutmamanız gerekir. Dolayısıyla ulaşabileceğiniz ve kendi potansiyellerinize uygun amaçlar yazmanız önemlidir. Sizden en az iki amaç yazmanız beklenmektedir. Amaçlarınızı, olumlu cümle ifadeleriyle kısa, açık ve anlaşılır bir biçimde ifade etmeniz önemlidir. Olumsuz ifadeleri kullanmamaya özen gösteriniz. Yapmak istemediklerinizi değil yapmak ve ulaşmak istediklerinizi amaç cümlesi olarak yazınız” yönergesi verilmiştir. Form verildikten sonra “Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programından elde etmeyi amaçladığınız en az iki hedef nedir?” sorusu katılımcılara yöneltilmiştir. Programın ana amaçlarından birisinin problemlili internet kullanımının azaltılması olduğu önceden bilindiğinden katılımcıların büyük çoğunluğunun bu doğrultuda bir hedef ifadesi bildireceği göz önüne alınarak birden fazla hedef ifadesi yazmaları istenmiştir. Ancak katılımcı sayısı göz önüne alındığında çok fazla hedef ifadesinin olması içerik analizi sürecinde araştırmacıya zorluk yaşatacağından ve okuyucunun kafasının karışmasına yol açacağı düşünülerek hedef sayısı iki hedef ifadesiyle sınırlandırılmıştır. Bu ilk formda öğrencilerin demografik bilgileri alınmamış dolayısıyla katılımcı bazında kodlama yapılmamıştır. Katılımcıların vermiş oldukları cevaplar içeriklerine göre analiz edilmiştir. Tablo 4.28’de oturumların başında katılımcılara sorulan “Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim programından elde etmeyi amaçladığınız en az iki hedef nedir?” sorusuna verilen cevapların içerikleri sunulmuştur.

Tablo 4.28 “KİKUPP’dan Elde Etmeyi Amaçladığınız En Az İki Hedef Nedir?” Sorusuna Verilen Cevapların İçerikleri

Tema	f
İnterneti doğru zamanda kullanma	70
İnterneti doğru amaçlar için kullanma	67
İnterneti kontrollü ve düzenli kullanmayı öğrenme	48
İnternet kullanım süresini en aza indirmek	40
Zaman yönetimini öğrenme	27
İnternet kullanımı ile ilgili sorun yaşayan insanlara yardımcı olmak	17
Bilinçli bir internet kullanıcısı olmak	17
Problemlili internet davranışlarının farkına varmak	12
Etkili İletişim	11
Sosyal medya kullanımını azaltmak	8
İnternette bir yaşamım olmamalı	8
Özgüvenimin artması	7
Sosyalleşme amacıyla interneti doğru kullanma	6
Psikoeğitimin nasıl yapıldığını öğrenme	5
Eğlenmek	5
Güvenli internet kullanabilme	5
İnternet bağımlılığımın önüne geçmek	2
Toplam	354

Katılımcıların cevapları incelendiğinde 121 katılımcıdan 70'i interneti doğru zamanda kullanma hedefi belirlemiş, 67'si interneti doğru amaçlar için kullanma hedefi belirlemiş, 48'i interneti kontrollü ve düzenli kullanmayı öğrenme hedefini belirlemiş, 40'ı internet kullanım süresini en aza indirmeyi hedef olarak belirlemiş, 27'si zaman yönetimini öğrenme hedefini belirlemiştir. Diğer hedefler ise Tablo 4.28'de görülmektedir.

Üniversite Öğrencilerinin İnternetin Olumlu ve Olumsuz Özelliklerine Yönelik Görüşlerine İlişkin Bulgular ve Açıklamalar

Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim sürecinin birinci oturumunda katılımcılardan internetin olumlu ve olumsuz olarak gördükleri özelliklerini yazmaları istenmiştir. Öğrencilere “size göre internetin olumlu ve olumsuz özellikleri nelerdir?” sorusu yöneltilmiş ve bu yolla öğrencilerin internete ilişkin düşüncelerinin olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğuna yönelik bir çıkarım yapmak amaçlanmıştır. Bu uygulamada öğrencilerin demografik bilgileri alınmamış dolayısıyla katılımcı bazında kodlama yapılmamıştır. 92 katılımcı bu çerçevede sorulara cevap vermiştir. Katılımcıların cevapları kodlanıp analiz edilmiş ve sonuçta 92 katılımcının cevaplarının içerik analizi sonucu 12 olumlu tema, 88 katılımcının cevapları doğrultusunda 16 olumsuz tema belirlenmiştir. 4 katılımcı olumsuz bir özellik ifade etmemiştir. Bu temalara ilişkin sonuçlar Tablo 4.29 ve Tablo 4.30'da görülmektedir.

Tablo 4.29 “İnternetin olumlu özellikleri nelerdir?” Sorusuna Verilen Cevapların İçerikleri

Tema	f
Bilgiye kolay erişim sağlanması	22
İletişim kolaylığı sağlanması	22
Bilgi paylaşımını kolaylaştırması	10
Zaman tasarrufu sağlanması	8
Alışverişi kolaylaştırması	8
Uzaktan eğitim imkânı sunması	6
Eğlendirici olması	4
Farklı çevreleri tanımayı sağlanması	4
Akademik başarıya olumlu etkisi olması	2
Günlük hayatı kolaylaştırması	2
Ekonomik olması	2
Resmi işleri kolaylaştırması	2
Toplam	92

Tablo 4.30 “İnternetin olumsuz özellikleri nelerdir?” Sorusuna Verilen Cevapların İçerikleri

Tema	f
Zaman kaybı olması	16
Asosyalliğe neden olması	12
Güvenilir bilgiler sağlamaması	10
İletişim sorunları yaratması	8
Sağlık sorunlarına yol açması	8
Bağımlılık yaratması	6
Uygunsuz içerikler sunması	4
Özel hayata saygının olmaması	4
Kullanıcılarının denetlenememesi	4
Siberzorbalık yaratması	4
Kişinin kendini internette özgür hissetmesi	2
Güvenlik sorunları yaratması	2
Akademik başarıya olumsuz etki etmesi	2
Telif haklarının ihlal edilmesi	2
Konuşma diline olumsuz etki etmesi	2
Hayatı monotonlaştırması	2
Toplam	88

Sonuçlar incelendiğinde 92 katılımcı internetin olumlu özelliğiyle ilgili görüş bildirirken, 88 katılımcı da olumsuz görüş bildirmiştir. Olumlu özelliklere ilişkin cevaplar incelendiğinde 22 katılımcı bilgiye kolay erişim sağlamayı internetin olumlu bir özelliği olarak ifade ederken, 22 katılımcı iletişim kolaylığı sağlamasını internetin olumlu bir özelliği olarak belirtmişlerdir. Katılımcıların belirttiği diğer olumlu özellikler Tabloda görülmektedir. Olumsuz özelliklere ilişkin cevaplar incelendiğinde 16 katılımcı zaman kaybı olmasını internetin olumsuz özelliği olarak rapor ederken, 12 katılımcı asosyalliğe neden olmasını internetin olumsuz özelliği olarak belirtmişlerdir. Diğer cevaplar Tablo 4.29 ve Tablo 4.30’da görülmektedir.

Üniversite Öğrencilerinin KİKUPP’un Kendilerine Katkısına Yönelik Görüşlerine İlişkin Bulgular ve Açıklamalar

Programın sonunda katılımcılara “Kontrollü internet kullanımına yönelik yaptığımız çalışmalar size yardımcı oldu mu?” sorusunu cevaplamaları ve olumlu ya da olumsuz nedenini açıklamaları istenmiştir. Böylece programın katılımcılar tarafından daha detaylı değerlendirilmesi ve hangi açılardan yardımcı olduğunun ortaya konulması hedeflenmiştir. 109 katılımcı bu çerçevede sorulara cevap vermiştir. Katılımcıların cevapları kodlanıp analiz edilmiş ve verilen cevaplar temalaştırılmıştır. Temalaştırma sonucunda 90 katılımcı yardımcı oldu ifadesini kullanırken, 12 katılımcı ne oldu ne

olmadı ifadesini kullanmıştır, 7 katılımcı ise yardımcı olmadığını ifade etmiştir. Bu temalara ilişkin sonuçlar Tablo 4.31’de görülmektedir.

Tablo 4.31 “Kontrollü internet kullanımına yönelik yaptığımız çalışmalar size yardımcı oldu mu?” Sorusuna Verilen Cevaplara İlişkin Temalar

Kod	Temalar	f	Katılımcı Kodları	
Psikoeğitim Programı Yardımcı Oldu (90 Katılımcı)	Zaman Yönetimi	33	Ö2, Ö4, Ö5, Ö8, Ö12, Ö13, Ö15, Ö17, Ö24, Ö28, Ö33, Ö34, Ö36, Ö37, Ö43, Ö44, Ö45, Ö46, Ö51, Ö54, Ö55, Ö60, Ö66, Ö71, Ö74, Ö79, Ö80, Ö92, Ö97, Ö103, Ö105, Ö106, Ö107	
	Kendi Durumunu Fark Etme	29	Ö1, Ö3, Ö9, Ö10, Ö14, Ö15, Ö21, Ö23, Ö31, Ö38, Ö41, Ö45, Ö49, Ö60, Ö61, Ö63, Ö64, Ö73, Ö77, Ö83, Ö84, Ö88, Ö93, Ö94, Ö96, Ö98, Ö99, Ö101, Ö108	
	Kontrollü Kullanım	16	Ö2, Ö13, Ö21, Ö25, Ö30, Ö39, Ö48, Ö50, Ö58, Ö73, Ö78, Ö81, Ö88, Ö89, Ö98, 100	
	Bilinçli Kullanım	12	Ö4, Ö18, Ö19, Ö30, Ö32, Ö37, Ö52, Ö56, Ö59, Ö81, Ö99, Ö109	
	Kişisel Bilgi Paylaşımı	8	Ö16, Ö17, Ö46, Ö60, Ö84, Ö97, Ö108, Ö109	
	Karşdakine ve Kendine Saygı	7	Ö20, Ö37, Ö42, Ö44, Ö47, Ö79, Ö105	
	Telif Hakları	3	Ö15, Ö16, Ö47	
	Yararlı Alışkanlıklar Edinme	3	Ö15, Ö4, Ö104	
	Sosyal Medya	3	Ö19, Ö29, Ö97	
	Verimli Kullanma	2	Ö8, Ö43	
	Oyun Oynama	2	Ö51, Ö85	
	Toplam		118	
	Psikoeğitim Programı Ne Yardımcı Oldu Ne De Olmadı (12 Katılımcı)	Değişim Olup Yeterli Görmeme	6	Ö22, Ö53, Ö67, Ö68, Ö69, Ö76
Değişimi Planlayıp Başaramama		3	Ö7, Ö75	
İnterneti Kendisi İçin Problem Olarak Görmeme		3	Ö70, Ö102	
Toplam		12		
Psikoeğitim Programı Yardımcı Olmadı (7 Katılımcı)	Sorun Yaşamama	4	Ö72, Ö86, Ö87, Ö95	
	Farkındalık Oluşturma	2	Ö6, Ö90	
	Daha Çok Kullanmaya Başlama	1	Ö65	
	Toplam	7		

Psikoeğitim programının yardımcı olduğunu belirten 91 katılımcının ifadeleri 12 başlık altında temalaştırılmıştır. Temalara ilişkin ifadeler gözden geçirildiğinde bazı katılımcıların ifadelerinde birden fazla temaya ait ifadeler olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla katılımcıların ifadelerinde birden fazla tema yer aldığından, her tema için katılımcının cevabı değerlendirilmiştir. Bu yüzden 90 katılımcıdan 12 temada 118 ifade yer almıştır. Zaman yönetimi (33), kendi durumunu fark etme (29), kontrollü kullanım (16) ve bilinçli kullanım (12) en çok ortaya çıkan temalardır. Diğer temalar ilişkin istatistikler Tablo 4.31’de verilmiştir.

Zaman yönetimi temasında 33 katılımcı zaman yönetimi konusunda daha dikkatli olduklarını belirtmiştir. Katılımcılar artık internette zaman geçirirken zaman yönetimi yapabildiklerini, gün içerisinde hangi saatlerde internete girdiklerini kontrol edebildiklerini, internette zaman konusunda daha dikkatli olmaları gerektiğini, interneti boş zaman geçirme aracı olarak kullanmadıklarını, internete girme saatlerini işlerinin daha az olduğu saatlere kaydardıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Bu sürecin bana faydalı olduğunu düşünüyorum, interneti bilinçli kullandığımı düşünüyordum ama aslında o kadar da bilinçli olmadığını, dikkat etmediğim şeyler olduğunu fark ettim, internette zaman konusunda daha dikkatli olmam gerektiğini anladım, ömrümüzün en güzel yıllarını internetin başında saatlerimizi harcayarak geçirdiğimizi anladım.”
(Öğrenci5)

“Evet kesinlikle oldu, artık internette boş zaman geçirmiyorum internette olduğum süreyi en doğru verimi ve hızlı kullanmaya göre planlıyorum ve planıma uyuyorum. İnternete o an ne için girdiysem amacımdan sapmadan ya da yanına farklı eklemeler yapmadan işimi halledip çıkıyorum.” (Ö8)

“Evet yardımcı oldu, daha dikkatli kullanıyorum, vaktimi daha iyi değerlendiriyorum.” (Ö54)

Kendi durumunu fark etme temasında 29 katılımcı internet kullanım davranışı noktasında kendi davranışlarının farkına vardığını belirtmiştir. Katılımcılar kendilerini gözlemleyip neyi hatalı yaptıklarını fark ettiklerini, olumlu ve olumsuz internet kullanım davranışlarının neler olduklarını gözlemleyebildiklerini, internet kullanımına farklı pencerelerden bakabilmeyi öğrendiklerini, farkında olmadan çok zaman harcadıklarını fark ettiklerini, problemlerli internet kullanımının bireye ne gibi zararlar verebileceğini fark ettiklerini, süreç sayesinde objektif biçimde internet kullanımlarını inceleyebildiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Evet oldu. Ödevler mesela, ödevler de genel olarak kendimizi bir hafta boyunca gözlemlememize dayalı olduğu için, o süreç boyunca daha dikkatli kullanmaya çalıştım interneti.” (Ö3)

“Bu amaçla başlayan arkadaşlara yardımcı olduğunu düşünüyorum, kişinin internet kullanımını sorgulamasını sağlıyordu, sorulan sorular, kendi başımıza fark edemediğimiz çözüm yollarına ulaşmamızı sağladı.” (Ö10)

“Evet yardımcı oldu, günlük hayatta internette ne kadar iç içe olsak da pek çok şeyin bilgisine sahip olmadığımı ve farkında olmadığımı anladım, olumlu katkısı oldu.” (Ö14)

Kontrollü kullanım temasında 16 katılımcı interneti daha kontrollü kullandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar internetin nasıl kontrollü kullanılabileceğini öğrendiklerini, aşırı kullanımı nasıl azaltabileceklerini, kontrolün artık kendi ellerinde olduğunu hissettiklerini, kullanım konusunda plan yapıp uyabildiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Evet yardımcı oldu, farkına vardım bazı internet kullanımı hatalarımı düzelttim, planlı şekilde girmeye çalıştım.” (Ö98)

“Çok fazla yardımcı oldu, artık daha kontrollü sağlıklı güvenli bir şekilde interneti kullanıyorum.” (Ö89)

“Evet hem de fazlasıyla yardımcı oldu, kontrolü elime aldım diyebilirim, bu da bana çok katkı sağladı.” (Ö39)

Bilinçli kullanım temasında 12 katılımcı interneti kullanırken daha bilinçli davrandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar internet kullanımını konusunda daha bilinçli hale geldiklerini, internet ortamında nasıl hareket etmeleri gerektiğini, süreçte öğrendiklerini hayatlarına uygulamaya başladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Evet oldu, artık daha bilinçli bir kullanıcı olduğumu düşünüyorum, internetin hayatımıza bu denli yön vermesi beni ürküttü, insanların internette bilgi paylaşımlarından kaynaklanan sorunları gördüğümde paylaşmamam gereken bilgilerin farkına vardım.” (Ö109)

“Yardımcı olduğunu düşünüyorum, internet kullanımında bilinçlendiğimi ve öğrendiğim şeyleri hayatıma uyguladığımı düşünüyorum.” (Ö10)

“Evet, internette nasıl hareket etmemiz gerektiğini öğrendim.” (Ö56)

Kişisel bilgi paylaşımı temasında 8 katılımcı gizlilik ve güvenlik gerekçesiyle kişisel bilgilerini paylaşma noktasında daha dikkatli olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar bilgilerini paylaşmamaları gerektiğini, güvenlik sorunları ortaya çıkabileceğini, sosyal medya hesaplarının gizlilik ayarlarını daha güvenli hale getirdiklerini, paylaştıkları kişisel bilgilerini tekrar gözden geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

“Evet oldukça etkili oldu, izlediğimiz videolar ve yaptığımız yorumlarla interneti kullanırken acaba ne kadar güvendeyim sorusunu sordum, bütün hesaplarımı gizli moda çevirdim ve bilgilerimi tekrar kontrol ettim.” (Ö108)

“Yardımcı oldu, zamanı kontrol etmek, paylaşımları yapmadan önce kontrol etmek bilgilerin güvenilirliğini kontrol etmek adına yardımcı oldu, internet kullanımı konusunda daha temkinli olmamı sağladı.” (Ö97)

“Yardımcı oldu, bu sayede telif haklarına dikkat etmek gerektiğini öğrendim, bilgilerimi paylaşmamam gerektiğini, güvenlik açısından sadece arkadaşlarımla paylaşmam gerektiğini öğrendim, yanlış internet kullanımının kötü sonuçlara yol açabileceğini öğrendim.” (Ö16)

Karşıdakine ve kendine saygı temasında 7 katılımcı internet üzerinden göstermiş oldukları davranışlarda hem kendilerine hem de başkalarına karşı daha saygılı olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar internet ortamında karşıdaki kişiye saygılı davranmaları gerektiğini öğrendiklerini, daha düşünceli olduklarını, karşı tarafın izni olmaksızın fotoğraf ve video paylaşımı yapmadıklarını, başkalarının gizli bilgileri konusunda daha hassas olduklarını, internete ulaşımında başkalarının hakkına girmediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“İnternetin olumlu yönlerini gördüm, bana verdiği yarardan çok zararı fark ettim, kendi kişisel haklarımı ve karşıdaki kişinin de saygıyı hak ettiğini görmüş oldum.” (Ö20)

“Yardımcı olduğunu düşünüyorum, internet ortamında saygılı ve saygısız olduğumuz davranışları süreçte öğrenmiştik, arkadaşlarım bir yazı paylaştıkları zaman hoşuma giderse söylemeden ekran fotosunu çekiyordum bu bana göre saygısızca bir davranış bunun farkına vardım.” (Ö42)

“Evet, başkalarının wifi ağına girmiyoruz artık, telif haklarına dikkat ediyorum.” (Ö47)

Telif hakları temasında 3 katılımcı internet içerikleriyle ilgili telif hakkına girecek davranışlarından vazgeçtiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar genel manada internet ortamındayken video, film, resim, oyun vb. uygulamalara ulaşımında artık telif hakları konusunda hassas davrandıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların görüşlerine ilişkin bazı örnek ifadeler ise şu şekildedir:

“Yardımcı oldu, bu sayede telif haklarına dikkat etme gerektiğini öğrendim...” (Ö47)

“Yardımcı olduğunu bizzat fark ettim, internette yaptığım sorumsuz davranışlarının farkına varmamı sağladı, telif haklarına uymayı öğrendim...” (Ö15)

Yararlı alışkanlıklar edinme temasında 3 katılımcı internet yerine kendilerine göre daha yararlı alışkanlıklar edindiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar genel olarak internette boşa vakit geçirdikleri zamanın yerine kitap okuma alışkanlığı, ders çalışma gibi etkinlikler koyduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Evet oldu, ders çalışma sürem uzadığını düşünüyorum, interneti azaltmada en azından bana harita olacağını biliyorum.” (Ö104)

“...Zaman yönetimi sıkıntım azaldı ve internette bulunduğum süreyi azaltarak kitap okuma alışkanlığı kazandım ve şu anda sürekli kitap okuyarak kendimi geliştiriyorum, bu eğitime katıldığım için çok mutluyum, kendimi değiştirmeme yardımcı olduğunuz için çok teşekkür ederim.” (Ö15)

Sosyal medya temasında 3 katılımcı sosyal medya konusunda bilinçlendiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar artık sosyal medya hesaplarından yaptıkları paylaşımlarda daha seçici olduklarını ve dikkat ettiklerini, hatta bazı katılımcılar gereksiz bulup sosyal medya hesaplarını kapattıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılardan elde edilen örnek ifadelerden bazıları aşağıda sunulmuştur:

“...Paylaşımları yapmadan önce kontrol etmek adına çok yardımcı oldu, artık daha dikkatliyim sosyal medyada.” (Ö97)

“Tabi ki, sosyal medya hesaplarını kapatmak için vazgeçilmez bir tetikleyici oldu.” (Ö29)

Verimli kullanma temasında 2 katılımcı interneti verimli kullanmayla ilgili gelişimi rapor etmişler ve süreçle birlikte interneti daha etkili ve verimli kullandıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılara ait bazı örnek ifadeler ise şu şekildedir:

“Evet kesinlikle oldu, artık internette boş zaman geçirmiyorum internette olduğum süreyi en doğru, verimli ve hızlı kullanmaya göre planlıyorum ve planıma uyuyorum. İnternete o an ne için girdiysem amacımdan sapmadan ya da yanına farklı eklemeler yapmadan işimi halledip çıkıyorum.” (Ö8)

Oyun oynama temasında 2 katılımcı oyun oynama davranışlarının azaldığını belirtmiştir. Katılımcılar süreçten önce çok aşırı oyun oynadıklarını ve bu süreçte azalttıklarını, gereksiz gördükleri bazı oyunları da sildiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“İlk haftalar yararını görmemiştim ama sonraki haftalar internet kullanımına faydası oldu, çok aşırı şekilde oyun oynuyordum, oyun oynama süremi azalttım ve internete çok sık girmemeye başladım.” (Ö51)

Psikoeğitim programının ne yardımcı olduğunu ne de yardımcı olmadığını belirten 12 katılımcının ifadeleri 3 başlık altında temalaştırılmıştır. Bu temalar, değişim olup yeterli görmeme (6), değişimi planlayıp başaramama (3) ve interneti kendisi için problem olarak görmeme (3) ifadelerden oluşturulan temalardır.

Değişim olup yeterli görmeme temasında, 6 katılımcı internet kullanımlarında bir değişim olduğunu ancak yeterli görmediklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar genelde interneti olumlu kullandıklarını, ancak telif hakkını ve zaman yönetimini öğrenince vicdan azabı yaşadıklarını, internette geçirilen süreyi kontrol edemeseler de akıllarında yer ettiğini, zaman zaman değişim olsa da kalıcı olmadığını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Çok fazla olmasa da ufak tefek değişiklikler ve bilinçlendirme yarattığını düşünüyorum, çok fazla zaman kullanımı kontrol edemesem de en azından aklımın bir köşesinde olacak.” (Ö53)

“Çok büyük farklar yaratacak şekilde olmadı, interneti genelde olumlu kullanan ama zaman yönetimi sıkıntısı olan biriydim, zaman yönetimim iyileşti ve telif hakları ihlalinde vicdan azabı duyabiliyorum önceden telif hakkını düşünmezdim bile.” (Ö22)

Değişimi planlayıp başaramama temasında 3 katılımcı problemleri internet kullanımıyla ilgili planlar yapıp bu planları uygulayamadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar süreçte internet kullanımlarına yönelik planlar yaptıklarını ancak uymakta zorlandıklarını, öğretilen yöntemlerin etkili olduğunu ama kendilerinin buna uymakta güçlük çektiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin bazı örnekler aşağıda sunulmuştur:

“Bunu gerçekçi bir şekilde söylemek istiyorum eğer öğrettiğiniz yöntemleri uygularsak interneti sağlıklı bir şekilde kullanabiliriz, çünkü her şey alıştırmayla gerçekleşiyor, bize sunduğunuz yöntemleri çok beğendim ve etkili olduklarını düşünüyorum.” (Ö75)

İnterneti kendisi için problem olarak görmeme temasında 3 katılımcı internetin kendileri için bir problem olmadığını belirtmişlerdir. Katılımcılar internet kullanımıyla ilgili sorunları olmadığı için herhangi bir değişim olmadığını, süreçle birlikte bazı davranışlarını fark ettiklerini ama bir değişim gerçekleştirmediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Benim için sıkıntı değildi, ama grup açısından verimli olduğunu düşünüyorum.” (Ö70)

Psikoeğitim programının yardımcı olmadığını belirten 7 katılımcının ifadesi 3 başlık altında temalaştırılmıştır. Bunlar; sorun yaşamama (4), farkındalık oluşturma (2) ve daha çok kullanma (1) ifadelerinden oluşturulan temalardır.

Sorun yaşamama temasında 4 katılımcı internet ile ilgili sorun yaşamadığını belirtmiştir. Katılımcılar zaten internet kullanımı konusunda dikkatli olduklarını, internet kullanımıyla ilgili herhangi bir sıkıntılarının olmadığını ifade etmişlerdir. Katılımcıların görüşlerinden elde edilen bazı ifadelerle ilişkin örnekler aşağıdaki gibidir:

“Çok fazla etkisi olduğunu söyleyemem çünkü ben kontrollü internet kullandığımı düşünüyorum bunu gruptaki arkadaşlarımla kıyaslama yapınca anladım...” (Ö95)

“Açıkçası çok bir yardımı olmadı, çünkü benim internet kullanımıyla ilgili bir sıkıntım yoktu, ama ilerisi için önemli diye düşünüyorum güzel bilgiler öğrendim.” (Ö87)

Farkındalık oluşturma temasında 2 katılımcı problemleri internet kullanımı ile ilgili farkındalık oluştuğunu belirtmiştir. Katılımcılar davranış düzeyinde bir beklenti içerisinde olduklarını dolayısıyla bir değişiklik oluşmadığını, davranışlarını gözleme şansını elde ettiklerini ama bunun da bir sonuca varmadığını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Pek olmadı açıkçası, olduysa da internette olduğum zamanlardaki davranışlarımı gözleme fikri edindirdi.” (Ö90)

Daha çok kullanma temasında 1 katılımcı interneti daha çok kullanmaya başladığını belirtmiştir. Katılımcı beklentinin aksine internet kullanımının eskisine oranla daha fazla olduğunu ifade etmiştir. Katılımcının ifadesi şu şekildedir:

“Pek yardımcı olmadı, daha çok kullanmama sebep oldu, yoğunlaştığım bir şeyler daha çok uğraşma özelliğim var.” (Ö65)

Üniversite Öğrencilerinin KİKUPP’un En Çok Hangi Yönlerini Sevdiklerine Yönelik Bulgular ve Açıklamalar

Katılımcılara “Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoegitim Programının en çok hangi yönlerini sevdiniz?” sorusu yöneltilmiştir. 109 katılımcı bu soruya cevap vermiş, katılımcıların vermiş oldukları cevaplar kodlanıp analiz edilmiş ve analiz sonucunda temalaştırılmıştır. Temalaştırma sonucunda 8 tema ortaya çıkmıştır. Bazı katılımcıların cevapları birden fazla temaya ait ifadeler içerdiğinden bu ifadeler birden çok tema içerisinde değerlendirilmiştir. 8 tema içerisinde 139 katılımcı yanıtı bulunmaktadır. Bu temalara bağlı olarak sonuçlar Tablo 4.32’de görülmektedir.

Tablo4.32 “KİKUPP’un en çok hangi yönlerini sevdiniz?” Sorusuna Verilen Cevaplara İlişkin Temalar

Tema	f	Katılımcı Kodları
Isınma Etkinlikleri	45	Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö10, Ö12, Ö22, Ö23, Ö32, Ö35, Ö36, Ö42, Ö43, Ö48, Ö51, Ö52, Ö53, Ö55, Ö57, Ö58, Ö60, Ö61, Ö63, Ö64, Ö65, Ö66, Ö67, Ö68, Ö69, Ö74, Ö75, Ö76, Ö78, Ö79, Ö80, Ö82, Ö86, Ö87, Ö88, Ö89, Ö90, Ö94, Ö98, Ö100, Ö101
Etkileşim	31	Ö9, Ö12, Ö13, Ö16, Ö18, Ö24, Ö25, Ö27, Ö41, Ö46, Ö49, Ö51, Ö54, Ö61, Ö67, Ö77, Ö82, Ö88, Ö89, Ö91, Ö92, Ö94, Ö96, Ö97, Ö98, Ö99, Ö101, Ö102, Ö105, Ö106, Ö108
Psikoeğitim Etkinlikleri	20	Ö11, Ö14, Ö28, Ö29, Ö33, Ö35, Ö44, Ö45, Ö47, Ö53, Ö58, Ö59, Ö66, Ö69, Ö78, Ö79, Ö97, Ö100, Ö104, Ö109
Videolar	14	Ö31, Ö32, Ö34, Ö40, Ö57, Ö61, Ö62, Ö69, Ö75, Ö76, Ö82, Ö83, Ö93, Ö108
Farkındalık	14	Ö6, Ö7, Ö8, Ö15, Ö20, Ö26, Ö36, Ö42, Ö68, Ö71, Ö73, Ö84, Ö85, Ö103
Rahat Bir Ortam Olması	7	Ö19, Ö30, Ö37, Ö38, Ö55, Ö72, Ö81
Sıkıcı Olmaması	4	Ö21, Ö56, Ö95, Ö107
Diğer	4	Ö1, Ö22, Ö50, Ö70
Toplam	139	

Isınma etkinlikleri temasında 45 ifade yer almaktadır. Katılımcılar psikoeğitime başlarken yapılan ısınma etkinliklerini çok sevdiklerini, bu etkinliklerin hem eğitime başlamayı kolaylaştırdığını hem eğitimi eğlenceli hale getirdiğini hem de kaynaşmayı sağladığını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Etkinlik yapmamızı çok seviyorum, hem grubun birbirine ısınmasına hem de düşüncelerimizin ısınmasına yardımcı oluyor, etkililiği artırdığını düşünüyorum.” (Ö39)

“Isınma etkinliklerini ve birbirimizle konuşmamızı gerektiren etkinlikleri sevdim.” (Ö88)

Etkileşim temasında 31 ifade yer almaktadır. Katılımcılar psikoeğitim vasıtasıyla sınıflarındaki ve diğer sınıftaki arkadaşlarıyla tanışma ve iletişim kurma imkânı bulduklarını, kendilerini ifade etme imkânı bulduklarını, eleştirilmeden

konusabildiklerini, sorunlarını ifade edebilecekleri bir ortamda konuşabildiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılara ait bazı ifade örnekleri ise şu şekildedir:

“Etkinlikleri çok eğlenceli ve öğretici bulduğum için çok sevdim, verilen olaylar üzerindeki düşüncemizi paylaştığımız için herkesi tanıma fırsatı buldum, farklı kişiler tanımak çok eğlenceliydi.” (Ö16)

“Herkesin fikirlerini rahat rahat söyleyebilmesi en sevdiğim yönüydü.” (Ö77)

Psikoeğitim etkinlikleri temasında 20 ifade yer almaktadır. Katılımcılar küçük grup etkinlikleri, görüşlerini bildirme, senaryo yazma, hikâye tamamlama gibi etkinlikleri sevdiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Grup çalışmalarında hikâye tamamlama, video inceleme gibi daha zevkli yönlerini sevdim.” (Ö11)

“Yapılan grup etkinliklerini çok beğendim, mesela karşımızdaki insanın susmadığı zaman bir kargaşa çıkardığını biliyoruz ama bu uygulamayla en azından susmayı becerebildiğimizi düşünüyorum, internetle ilgili kötü kullanımları görüp daha dikkatli davranacağımızı düşünüyorum.” (Ö33)

Videolar temasında 14 ifade yer almaktadır. Katılımcılar konuyla ilişkili videolar izlemeyi çok sevdiklerini, problem davranışlarını görselleştirmenin daha kalıcı olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların görüşlerinden elde edilen örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

“Videolarla desteklenen süreçlerin hayattan örnekler vererek ve görsel nitelikte vurgulanarak daha kalıcı ve yararlı olduğunu düşünüyorum.” (Ö93)

“Etkinlik ve video kısımlarını, çünkü etkinlikte gerçek anlamda etkin katılım sağlandı, videoda ise sosyal hesap kullanan herkesin pay çıkarabileceği bir şeyler olduğundan çok öğreticiydi.” (Ö34)

Farkındalık temasında 14 ifade yer almaktadır. Katılımcılar internetle ilgili bilgi kazanmayı, önceden farkında olmadıkları internet özelliklerinin, yararlarının ve

zararlarının farkına varmayı sevdiğini ifade etmişlerdir. Katılımcılara ait örnek ifadelerden bazıları ise şu şekildedir:

“Yapığımız etkinliklerde çok eğlendim. Okul içerisinde eğlendiğim tek yer diyebilirim, bu sürecin bana farkındalık kattığını düşünüyorum, edindiğim bilgilerin benim ve ileride başkaları için yararlı olacağını düşünüyorum. İnternet kullanımım üzerinde kendim düzenlemeler yaptım bu süreç sayesinde. Belki hiç arkadaş olamayacağım kişilerle arkadaş oldum.”
(Ö26)

“Bilgilendirici yönünü sevdim, okuldaki öğrenciler tarafından çekilen videoların çok verimli olduğunu düşünüyorum.” (Ö73)

Rahat bir ortam olması temasında 7 ifade yer almaktadır. Katılımcılar fikirlerini rahatça dile getirebildiklerini, fikirlerinin niteliğine bakılmaksızın koşulsuz kabul edildiğini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Bu çalışma en çok insanlarla birlikte düşüncemizi kolaylıkla ifade edebilme özgürlüğünü sevdim. Çünkü ben o kadar çok söz isteyip kendini ifade edebilen biri değilim. Ama burada daha iyi ifade ettim. Ayrıca internet kullanımı ile ilgili ve insanlarla ilgili olan birbirimize sıcak kanlı davranışlarımız çok güzeldi, tabiki internet kullanımı hakkında bilgiler de kazandık.” (Ö37)

“Bu fakültede ilk defa bu etkinliklerle gerçekten bir birey olduğumuzu hissettirdi, diğer hocaların bizi ders dinleyen nesne olarak görmesini, yok saymasını engellememiz gerektiğini öğretti, kim olursak-ne olursak olalım herkese söz verildi, herkesin bir fikri oldu ve dile getirildi, iki sene sonrası PDRci olarak mezun olduğumuzda bu fakülteden hala iki lafi bir araya getiremeyen insanlar olarak en azından bu durum bu etkinlik sayesinde biraz kırılmış oldu.” (Ö30)

Sıkıcı olmaması temasında 4 ifade yer almaktadır. Katılımcılar psikoğitimin sıkıcı olmadığını aksine çok eğlendiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin bazı örnekler aşağıda sunulmuştur:

“Grupla birlikte yapılan etkinliklerin hepsi güzeldi ve eğlenceliydi, bu yüzden sıkılmadım bir şeyler öğrendim, benim için önemli bir nokta burası

çünkü, genelde derslerde falan çok sıkılırım ve sadece öğretmen anlattığında etkili bir öğrenme olmuyor, burada ise etkili bir öğrenme gerçekleşirdik.”
(Ö21)

“Çalışma havasının sıkıcı olacağını düşünmüştüm fakat aksine çok eğlenceli ve katılıma müsait olduğunu gördüm ve çok sevdim, çok tanımadığım ve neredeyse hiç tanımadığım insanlarla sekiz hafta boyunca beraber olmak çok güzeldi çok sevdim onları.” (Ö95)

Diğer temasında 4 ifade yer almaktadır. Bu başlıkta hayata dönük bir eğitim olması, aşamalı ve planlı olması, zaman yönetimi duygusu oluşturması şeklinde ifadeler yer almaktadır. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Hayata dönük olmasını sevdim, her gün karşılaştığımız sorunlar ile yüzleştik.” (Ö1)

“Süreçten bağımsız olarak dakiklik duygusu geliştirdi, yeni ve farklı insanlar tanıdık, diğer arkadaşların paylaşımları ve yaşantıları da etkili ...”
(Ö22)

Üniversite Öğrencilerinin KİKUPP’un En Az Hangi Yönlerini Sevdiklerine Yönelik Bulgular ve Açıklamalar

Katılımcılara “Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim programının en az hangi yönlerini sevdiniz?” sorusu yöneltilmiştir. 109 katılımcı bu soruya cevap vermiş, katılımcıların vermiş oldukları cevaplar kodlanıp analiz edilmiş ve analiz sonucunda temalaştırılmıştır. Temalaştırma sonucunda 7 tema ortaya çıkmıştır. Bazı katılımcıların cevapları birden fazla temaya ait ifadeler içerdiğinden bu ifadeler birden çok tema içerisinde değerlendirilmiştir. 7 tema içerisinde 118 katılımcı yanıtı bulunmaktadır. Bu temalara bağlı olarak sonuçlar Tablo 4.33’de görülmektedir.

Tablo 4.33 “KİKUPP’un en az hangi yönlerini sevdiniz?” Sorusuna Verilen Cevaplara İlişkin Temalar

Tema	f	Katılımcı Kodları
Form Doldurma	52	Ö2, Ö3, Ö8, Ö11, Ö14, Ö17, Ö19, Ö21, Ö31, Ö32, Ö34, Ö35, Ö37, Ö39, Ö41, Ö42, Ö43, Ö45, Ö47, Ö48, Ö50, Ö51, Ö52, Ö53, Ö54, Ö57, Ö58, Ö60, Ö61, Ö62, Ö63, Ö64, Ö65, Ö66, Ö67, Ö68, Ö70, Ö71, Ö72, Ö74, Ö75, Ö76, Ö78, Ö80, Ö82, Ö83, Ö88, Ö90, Ö91, Ö101, Ö105
Benzer Etkinlikler	19	Ö18, Ö23, Ö26, Ö33, Ö38, Ö44, Ö46, Ö50, Ö52, Ö57, Ö58, Ö59, Ö79, Ö81, Ö93, Ö97, Ö100, Ö106, Ö108
Yorucu	17	Ö4, Ö5, Ö6, Ö30, Ö49, Ö50, Ö53, Ö55, Ö56, Ö73, Ö84, Ö85, Ö86, Ö92, Ö95, Ö98, Ö107
Ödevler	12	Ö7, Ö10, Ö12, Ö22, Ö24, Ö27, Ö36, Ö51, Ö57, Ö77, Ö87, Ö96
Bireysel Farklılıklar	8	Ö4, Ö20, Ö25, Ö40, Ö69, Ö94, Ö104, Ö109
İsteksiz Katılımcılar	5	Ö1, Ö8, Ö29, Ö102, Ö103
Yok	5	Ö13, Ö15, Ö16, Ö28, Ö89
Toplam	118	

Form doldurma temasında 52 ifade yer almaktadır. Katılımcılar her oturumda form ve anket doldurmaya çok sıkıcı bulduklarını, belli aralıklarla doldurulan ölçükleri sevmediklerini, yazmanın onlara zor geldiğini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“En az sevdiğim yön ise form doldurmaktı, ilk başlarda cevaplarım aynı gibiydi ancak zamanla gördüm ki cevaplarım değişiyordu bu da beni mutlu etti ancak form doldurmaya hala sevmiyorum.” (Ö19)

“En az ölçük doldurmaya sevdim, aynı soruları yanıtlamak sıkıcıydı, ancak cevapların değişmesini görmek açısından farklı oldu.” (Ö21)

Benzer etkinlikler temasında 19 ifade yer almaktadır. Katılımcılar her hafta yapılan ödevlerin birbirine benzemesini, eğitim içerisindeki etkinliklerde benzer teknik ve metotların kullanılmasını sevmediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların görüşlerine ilişkin bazı ifade örnekleri ise şu şekildedir:

“Yaptığımız ödevler birbirinin tekrarı gibi geldi, bu yüzden sürekli aynı şeyi yaptığım için bazen sıkıldım.” (Ö26)

“Ödevler birbirine benziyor gibiydi yapsam da tekrar gibi hissettim.” (Ö100)

Yorucu temasında 17 ifade yer almaktadır. Katılımcılar sürenin uzun olmasını, molaların olmamasını, ısınma ve düşünme etkinlikleri içerdiği için hem beden hem de

zihnen yorucu olmasını sevmediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılara ait bazı örnek ifadeler ise şu şekildedir:

“Bazı oturumlarda çok sık çok fazla etkinlik yaptık. Beden olarak olmasam da beyin olarak yorulduğumuzu düşünüyorum.” (Ö4)

“Saati beni gerçekten çok yordu, haftanın yoğunluğu Cuma gününe biriktiği için en çok bunda zorlandım, ödevlerimi çok sağlıklı yapamadım benzer olduğundan dolayı...” (Ö95)

Ödevler temasında 12 ifade yer almaktadır. Katılımcılar ödev yapmanın çok sıkıcı olduğunu, özellikle yazılı ödev yapmanın kendilerine zor geldiğini, sadece ödev yüzünden zaman zaman psikoeğitime gelmemeyi düşündüklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların görüşlerinden elde edilen örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

“Verilen ödevleri yazma konusunda biraz zorlandım, ama yine de onun da etkili olduğunu düşünüyorum çünkü yazınca yaptığım davranışların daha çok farkına vardım.” (Ö12)

“Ödevler konusunda biraz sıkıntı yaşadım başlarda, ama onu da zamanla sevmeye başladım diyebilirim.” (Ö36)

Bireysel farklılıklar temasında 8 ifade yer almaktadır. Katılımcılar bazı etkinliklerin bireysel farklılıklara göre olmamasını, sadece genele uygun olmasını sevmediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Çalışmalara katılmayan arkadaşlarımızın da çalışmalardan çok eğlenerek katılmaları için onları da baz alarak onları da etkileyecek çalışmalar olmamasını sevmedim.” (Ö9)

“Gruptaki bazı paylaşımların kendilerine uygun olmadığı için gerçek fikirleri yansıttığını düşünmüyorum.” (Ö109)

İsteksiz katılımcılar temasında 5 ifade yer almaktadır. Katılımcılar isteksiz gelen katılımcılar olduğunu ve onlar olmasaydı grubun daha aktif bir şekilde çalışacağını, üyelerin daha fazla paylaşımda bulunacağını ifade etmişlerdir. Katılımcılardan elde edilen bazı ifade örnekleri ise şu şekildedir:

“...Keşke herkes aktif bir şekilde katılım gösterebilseydi.” (Ö8)

“İsteksiz gelen arkadaşlar grubun enerjisini düşürdü zaman zaman.”

(Ö103)

Yok temasında 5 ifade yer almaktadır. Katılımcılar herhangi sevmedikleri bir tarafın bulunmadığını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Genel olarak sevmediğim bir şey olmadı, zaman kısa geldi bana, süre çok çabuk geçti.” (Ö89)

Üniversite Öğrencilerinin Başka Kişilerin de KİKUPP’a Benzer Çalışma Yapmasına Yönelik Görüşlerine İlişkin Bulgular ve Açıklamalar

Programın sonunda katılımcılara “Başka kişilerin de bizim yaptığımız gibi bir çalışma yapmasını ister misiniz?” sorusunu cevaplamaları, cevapları evet ya da hayırsa bunun nedenini açıklamaları istenmiştir. 109 katılımcı bu çerçevede sorulara cevap vermiştir. Katılımcıların cevapları kodlanıp analiz edilmiş ve verilen cevaplar temalaştırılmıştır. Temalaştırma sonucunda 108 katılımcı “evet isterim” ifadesini kullanırken, 1 katılımcı “hayır istemem” ifadesini kullanmıştır. Bu temalara ilişkin sonuçlar Tablo 4.34’de görülmektedir.

Tablo 4.34 “Başka kişilerin de bizim yaptığımız gibi bir çalışma yapmasını ister misiniz?” Sorusuna Verilen Cevaplara İlişkin Temalar

Kod	Temalar	f	Katılımcı Kodları
Evet İsterim (108 Katılımcı)	Yardımcı Oluyor	35	Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö8, Ö15, Ö16, Ö17, Ö21, Ö28, Ö30, Ö32, Ö35, Ö36, Ö39, Ö40, Ö41, Ö50, Ö52, Ö55, Ö62, Ö64, Ö66, Ö67, Ö70, Ö71, Ö72, Ö73, Ö75, Ö77, Ö78, Ö81, Ö86, Ö104, Ö109
	Farkındalık Kazandırıyor	31	Ö5, Ö6, Ö7, Ö9, Ö11, Ö18, Ö19, Ö20, Ö23, Ö27, Ö33, Ö37, Ö42, Ö49, Ö51, Ö56, Ö60, Ö69, Ö76, Ö80, Ö83, Ö85, Ö91, Ö93, Ö97, Ö103, Ö105, Ö107, Ö108
	Etkileşimi Artırıyor	16	Ö14, Ö29, Ö31, Ö38, Ö44, Ö45, Ö54, Ö61, Ö78, Ö79, Ö82, Ö84, Ö90, Ö98, Ö101, Ö106
	Mesleki Gelişim Sağlıyor	12	Ö12, Ö13, Ö22, Ö24, Ö25, Ö26, Ö46, Ö53, Ö59, Ö89, Ö100, Ö102
	Toplam	94	
Hayır İstemem (1 Katılımcı)	Önemini Kaybetmemeli	1	Ö34
	Toplam	1	

Başkalarının da bu eğitime benzer bir çalışmaya katılmasını isteyen 108 katılımcının ifadeleri 4 başlık altında temalaştırılmıştır. Temalara ilişkin ifadeler gözden geçirildiğinde 14 katılımcının sadece evet isterim deyip bir gerekçe belirtmedikleri

belirlenmiştir. Bu yüzden 108 katılımcıların görüşlerinden elde edilen 4 temada 94 ifade yer almıştır. Yardımcı oluyor (35), farkındalık kazandırıyor (31), etkileşimi artırıyor (16) ve mesleki gelişim sağlıyor (12) ortaya çıkan temalardır.

Yardımcı oluyor temasında 35 katılımcı psikoeğitim programının faydalı olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar psikoeğitimin hem internet kullanımını açısından hem de kişisel gelişimleri açısından faydalı olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“İsterim çünkü, karşılaştığımız ya da farkında olmadığımız sorunların üstesinden gelmemize yardımcı oluyor.” (Ö1)

“İsterim çünkü, bu çalışmanın bana sağladığı yararları gördüm ve internet gibi kullanımı önemli ve denetim altında tutulması gereken alışkanlıklar var, bunların da bilinçli bir şekilde anlatılmasını isterim.” (Ö15)

Farkındalık kazandırıyor temasında 31 katılımcı ifadesi bulunmaktadır. Katılımcılar psikoeğitim süreciyle internet kullanımında farkında olmadıkları davranışlarını fark ettiklerini, çevrelerindeki insanların davranışlarını da gözlemlemeye başladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların görüşlerinden elde edilen örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur:

“İsterim çünkü etkili bir çalışma kişide bir farkındalık oluşturuyor ve maalesef günümüz insanı zaman kayıplarından birisi de bilinçsiz ve kontrolsüz internet kullanımı.” (Ö18)

“İsterim çünkü, internet kullanımında aşırı sorun yaşayan insanlar var, bazıları farkında bile değil, ama böyle bir çalışmaya katılırsa davranışının farkına varıp kendini düzeltmeye çalışabilir.” (Ö76)

Etkileşimi artırıyor temasında 16 katılımcı normalde çekingen olduklarını ve toplum içinde düşüncelerini çok fazla ifade edemediklerini belirtmiştir. Katılımcılar psikoeğitim sürecinin bu davranışlarını azaltmada etkili olduğunu, sürecin herkesi içine katmaya çalışan bir etkinlik olduğunu ve çekinmeden her şeyi söyleyebildiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin bazı örnekler aşağıda sunulmuştur:

“İsterim çünkü, eğlenceli ve öğretici, ayrıca az kişi olmak herkese kendini ifade etme olanağı sağlıyor.” (Ö38)

“İsterim çünkü, ne kadar bilirse de grup içerisinde farklı açılardan olaylara yaklaşan insanların fikir, deneyimlerini öğreniyoruz. (Ö61)

Mesleki gelişim sağlıyor temasında 12 katılımcı bulunmaktadır. Katılımcılar aynı zamanda rehberlik ve psikolojik danışma alanında eğitim aldıkları için, bu eğitimin mesleki gelişim süreçlerine de katkıda bulunduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların :: görüşlerini yansıtan bazı ifade örnekleri ise şu şekildedir:

“Evet, bu eğitimler bizim kişisel gelişimimize katkıda bulunacak hem de mesleki olarak gelişimimize katkıda bulunacak diye düşünüyorum. Aldığımız eğitimlerle biz de başkalarına faydalı olabiliriz.” (Ö12)

“İsterim çünkü, benim için kendi mesleki alanımda etkili bir deneyim oldu, başkalarının da böyle bir süreç geçirmesini dilerim.” (Ö26)

Başkalarının da bu eğitime benzer bir çalışmaya katılmamasını isteyen 1 katılımcının ifadesi 1 başlık altında temalaştırılmıştır. Önemi kaybetmemeli teması altında verilen ifade şu şekildedir:

“Hayır istemem, bazı eğitimler bazı derslere özgü olsun ki anlamlı olsun, sık tekrarlandığında sıkıcı olabilir.” (Ö34)

Üniversite Öğrencilerinin KİKUPP’da Yapılan Çalışmalarla İlgili Fikir ve Önerilerine Yönelik Bulgular ve Açıklamalar

Katılımcılara “Kontrollü İnternet Kullanımı Psiko eğitim Programında yapılan çalışmalarla ilgili fikirleriniz ve önerileriniz nelerdir?” sorusu yöneltilmiştir. 109 katılımcının 105’i bu soruya cevap vermiş, katılımcıların vermiş oldukları cevaplar kodlanıp analiz edilmiş ve analiz sonucunda temalaştırılmıştır. Temalaştırma sonucunda 8 tema ortaya çıkmıştır. Bazı katılımcıların cevapları birden fazla temaya ait ifadeler içerdiğinden bu ifadeler birden çok tema içerisinde değerlendirilmiştir. 8 tema içerisinde 118 katılımcı yanıtı bulunmaktadır. Bu temalara bağlı olarak sonuçlar Tablo 4.35’de görülmektedir.

Tablo 4.35 “KİKUP”da yapılan çalışmalarla ilgili fikirleriniz ve önerileriniz nelerdir?” Sorusuna Verilen Cevaplara İlişkin Temalar

Tema	f	Katılımcı Kodları
Yeterli	36	Ö1, Ö2, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9, Ö10, Ö11, Ö12, Ö13, Ö15, Ö16, Ö17, Ö22, Ö24, Ö25, Ö29, Ö30, Ö33, Ö39, Ö41, Ö45, Ö54, Ö56, Ö58, Ö64, Ö82, Ö84, Ö86, Ö89, Ö92, Ö97, Ö105, Ö106, Ö108
Farklı Etkinlik	27	Ö28, Ö31, Ö34, Ö35, Ö37, Ö38, Ö40, Ö44, Ö46, Ö47, Ö50, Ö51, Ö59, Ö60, Ö66, Ö70, Ö71, Ö72, Ö74, Ö75, Ö76, Ö79, Ö80, Ö85, Ö87, Ö91, Ö99
Form	17	Ö18, Ö19, Ö43, Ç48, Ö53, Ö60, Ö61, Ö63, Ö67, Ö68, Ö69, Ö72, Ö77, Ö78, Ö81, Ö90, Ö100
Süre	13	Ö20, Ö21, Ö23, Ö49, Ö55, Ö63, Ö67, Ö68, Ö88, Ö98, Ö102, Ö103, Ö107
Ödev	9	Ö26, Ö27, Ö53, Ö73, Ö81, Ö94, Ö96, Ö100
Kapsayıcılık	7	Ö2, Ö14, Ö32, Ö61, Ö62, Ö72, Ö83
Isınma Egzersizleri	6	Ö8, Ö36, Ö52, Ö65, Ö70, Ö101
Katılımcı Sayısı	3	Ö4, Ö103, Ö104
Toplam	118	

Yeterli temasında 36 ifade yer almaktadır. Katılımcılar yapılan çalışmaların ve etkinliklerin gayet yeterli, eğlenceli ve öğretici olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Benim ve bu etkinliğe katılan arkadaşlarımın interneti bilinçli bir şekilde kullandığını gördüm, çoğu arkadaşımın hastalık derecesinde olan internet kullanımını azalttığını gördüğüm için çok yararlı olduğunu fark ettim, bu etkinlikte bulunduğum için kendimi şanslı hissediyorum, tekrar çok teşekkür ederim böyle bir eğitim uyguladığınız ve bize yardımcı olduğunuz için.” (Ö15)

“Psikoeğitim sürecinin gayet başarılı olduğunu düşünüyorum, gruba katkısından ziyade kişisel katkıları da olduğunu düşünüyorum, bu yüzden teşekkürü borç bilirim.” (Ö24)

Farklı etkinlik temasında 27 ifade yer almaktadır. Katılımcılar yapılan etkinlikler yeterli olsa da tiyatro, drama gibi etkinliklerin de eklenmesi gerektiğini; eğitim sürecinde var olan öykü yazma, skeç oynama, video izleme gibi etkinliklerin de artırılması gerektiğini ifade etmişlerdir. Katılımcıların görüşlerini yansıtan bazı örnek ifadeler ise şu şekildedir:

“Bize kötü örnekler gösterildi ama keşke bize de kötü örnekler bulmamız istenseydi, o zaman daha etkili olabilirdi, her şey çok güzel ve yararlıydı.” (Ö71)

“Bir etkinlikte olayı canlandırmıştık onun gibi daha fazla etkinlik olabilir, gruptakiler her hafta aşağı yukarı aynı yerlere oturdukları için küçük gruplar aynı denk geldi, grup oluşturma şekli değiştirilebilir.” (Ö80)

Form temasında 17 ifade yer almaktadır. Katılımcılar form, anket ve ölçek doldurma gibi etkinliklerin sayısının azaltılması gerektiğini; bu tarz etkinliklerin süreci sıkıcı hale getirdiğini ifade etmişlerdir. Katılımcılara ait bazı örnek ifadeler ise şu şekildedir:

“Çalışmalar genellikle çok düzenli şekilde yürütüldü, benim tek istemediğim sürekli formlar buna bir çözüm bulmanız iyi olabilir.” (Ö19)

“İyi işleyen bir süreçti, formlar azaltılırsa daha da etkili olur.” (Ö69)

Süre temasında 13 ifade yer almaktadır. Katılımcıların bazıları sürenin çok uzun olduğunu ifade ederken bazı katılımcılar ise sürenin yetersiz olduğunu daha da uzatılması gerektiğini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Çalışmaların biraz daha geniş zamana yayılması gerekir, süresi uzatılabilir.” (Ö20)

“Bazen çok fazla uzadığını düşünüyorum daha kısa sürebilir.” (Ö102)

Ödev temasında 9 ifade yer almaktadır. Katılımcılar ödev yapmanın çok sıkıcı olmasının yanı sıra, daha farklı ve eğlenceli ödevler verilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Verilen ödevleri yazma konusunda biraz zorlandım, ama yine de onun da etkili olduğunu düşünüyorum çünkü yazınca yaptığım davranışların daha çok farkına vardım.” (Ö53)

“Ödevler konusunda biraz sıkıntı yaşadım başlarda, ama onu da zamanla sevmeye başladım diyebilirim.” (Ö100)

Kapsayıcılık temasında 7 ifade yer almaktadır. Katılımcılar herkesi kapsayıcı etkinliklerin olması gerektiğini, bazı arkadaşların sessiz kalmaması için gerekli

önlemlerin alınması gerektiğini, bununla birlikte farklı gruplarla da benzer çalışmaların yapılması gerektiğini ifade etmişlerdir. Bununla ilgili bazı katılımcı ifadeleri şu şekildedir:

“Yapılan çalışmaları beğendim, bazı arkadaşlar çok konuşurken bazıları sessiz kaldı, sadece ödevlerini paylaştılar, sessiz arkadaşları da dahil edebilecek çalışmalar yapılabilir.” (Ö62)

“Bence böyle bir çalışma daha fazla grupta yapılırsa onların da faydalanması sağlansa keşke.” (Ö32)

Isınma egzersizleri temasında 6 ifade yer almaktadır. Katılımcılar ısınma etkinliklerinin çok etkili olduğunu, bundan sonra yapılacak olan eğitimlerde de mutlaka devam etmesi gerektiğini, daha farklı ısınma etkinliklerinin de sürece eklenerek sayısının artırılması gerektiğini ifade etmişlerdir. Katılımcıların görüşlerinden elde edilen bazı ifadeler aşağıdaki gibidir:

“Gelecek sene yaparsanız lütfen ısınma etkinliklerine devam edin, grupların kaynaşması için gerekli.” (Ö65)

“Daha fazla ve daha farklı ısınma etkinlikleri yapılabilir...” (Ö70)

Katılımcı sayısı temasında 3 ifade yer almaktadır. Katılımcılar gruptaki kişi sayısının azaltılarak daha etkili bir süreç olacağını, etkinliklerin daha eğlenceli geçebileceğini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Daha az kişiyle yapılırsa daha verimli olacağı görüşümdedir.” (Ö4)

“Grup sayıları daha az olabilir...” (Ö103)

Üniversite Öğrencilerinin KİKUPP Sonucunda İnternet Kullanımıyla İlgili Düşüncelerinin, Davranışlarının ve Duygularının Değişimine Yönelik Görüşlerine İlişkin Bulgular ve Açıklamalar

Programın sonunda duygu, düşünce ve davranışlarındaki değişime yönelik görüşlerini elde etmek amacıyla katılımcılara açık uçlu üç soru sorulmuştur.

Üniversite Öğrencilerinin KİKUPP Sonucunda İnternet Kullanımıyla İlgili Düşüncelerinin Değişimine Yönelik Görüşlerine İlişkin Bulgular ve Açıklamalar

Katılımcılara “Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim programı internete yönelik düşüncelerinizde ne gibi değişiklikler meydana getirdi?” sorusu yöneltilmiştir. 109 katılımcı bu soruya cevap vermiş, katılımcıların vermiş oldukları cevaplar kodlanıp analiz edilmiş ve analiz sonucunda temalaştırılmıştır. Temalaştırma sonucunda 6 tema ortaya çıkmıştır. Bazı katılımcıların cevapları birden fazla temaya ait ifadeler içerdiğinden bu ifadeler birden çok tema içerisinde değerlendirilmiştir. 6 tema içerisinde 142 katılımcı yanıtı bulunmaktadır. Bu temalara bağlı olarak sonuçlar Tablo 4.36’da sunulmuştur.

Tablo 4.36 “KİKUPP internete yönelik düşüncelerinizde ne gibi değişiklikler meydana getirdi?” Sorusuna Verilen Cevaplara İlişkin Temalar

Tema	f	Katılımcı Kodları
Farkındalık	40	Ö6, Ö10, Ö11, Ö12, Ö13, Ö14, Ö16, Ö17, Ö20, Ö22, Ö23, Ö24, Ö26, Ö27, Ö29, Ö31, Ö32, Ö33, Ö34, Ö35, Ö40, Ö41, Ö53, Ö54, Ö55, Ö57, Ö58, Ö64, Ö72, Ö79, Ö86, Ö87, Ö88, Ö90, Ö97, Ö100, Ö101, Ö104, Ö106, Ö109
Kontrollü Kullanım	36	Ö3, Ö4, Ö5, Ö9, Ö18, Ö19, Ö21, Ö25, Ö26, Ö28, Ö30, Ö37, Ö38, Ö39, Ö42, Ö44, Ö46, Ö47, Ö48, Ö61, Ö62, Ö65, Ö66, Ö67, Ö68, Ö71, Ö73, Ö74, Ö75, Ö83, Ö84, Ö94, Ö96, Ö103, Ö104, Ö107
Zaman Yönetimi	31	Ö2, Ö7, Ö8, Ö10, Ö15, Ö16, Ö24, Ö25, Ö26, Ö34, Ö36, Ö42, Ö43, Ö45, Ö48, Ö49, Ö51, Ö56, Ö69, Ö70, Ö75, Ö76, Ö85, Ö91, Ö92, Ö93, Ö96, Ö98, Ö102, Ö104
Güvenlik	22	Ö1, Ö16, Ö18, Ö21, Ö41, Ö43, Ö50, Ö52, Ö56, Ö59, Ö60, Ö63, Ö69, Ö70, Ö76, Ö78, Ö82, Ö93, Ö98, Ö99, Ö104, Ö105
Farklılık Olmadı	7	Ö77, Ö80, Ö81, Ö89, Ö95, Ö98, Ö99
Telif Hakkı	6	Ö2, Ö11, Ö12, Ö17, Ö80, Ö104
Toplam	142	

Farkındalık temasında 40 ifade yer almaktadır. Katılımcılar psikoeğitim süreciyle farkında olmadıkları internet davranışlarının farkına vardıklarını; önceden sorun olarak

algılamadıkları birçok durumun aslında kendilerine ne gibi sorunlar oluşturacağını; güvenlik, gizlilik gibi durumların ne kadar önemli olduğunu; internetteyken yapılan davranışlarından da sorumlu olduklarının farkına vardıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Bu sürece katılmadan önce interneti kullanırken çok bilinçsiz davranıyordum, bize zararları ve yararları konusunda pek farkındalığım yoktu, interneti yanlış kullanırsam bana ne gibi bir zararı dokunur konusunda fazla bilgim yoktu ve daha öncesinde de bu konuda düşünmemiştim, fakat süreç sonunda bunların farkında oldum, özellikle telif hakları konusunda çok düşüncesiz davrandığımı farkına vardım, insanların yaptığı işe saygılı olmanın ne olduğunu öğrendim.” (Ö12)

“İnternetteki kullanımımın sadece bilgi amaçlı olduğunu zannediyordum, biraz internetin içine girince bu düşüncem değişmişti, grup süreciyle birlikte bu gibi davranışların bize bir şey katmadığını ve düşüncelerimizi olumsuz yönde etkilediğini fark ettim, internetin iki yönünü fark edip iyi yönünün bizim ve insanlık için doğru seçenek olduğu düşüncesine vardım.” (Ö20)

Kontrollü kullanım temasında 36 ifade yer almaktadır. Katılımcılar artık gereksiz yere internete girmemeyi düşündüklerini, internetteki davranışlarını kontrol etmeleri gerektiğini, düşündükleri kadar özgür bir ortam olmadığını anladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılardan elde edilen örnek ifadelerden bazıları aşağıda sunulmuştur:

“Sürece başladıktan sonra internetin yarar ve zararları ile ilgili bir yazı okumuştum, internetin bir bıçak gibi olduğundan bahsediyordu, gerçekten öyle, ben bir bıçakla ekmek keserim veya birçok konuda bana faydası olabilir ama ben o bıçakla çok kötü şeyler de yapabilirim işte internet de böyle.” (Ö5)

“Sürecin başında bana bir faydası olacağını düşünmüyordum, ikinci haftadan itibaren internet hakkında bilinçlenebileceğimi fark ettim, o haftadan sonra elimden geldiğince internetle ilgili düşüncelerimi olumlu yönde değiştirmeye çalıştım, bu sürecin sonuna geldiğimizde ise interneti ne zaman ve nasıl kullanmam gerektiği konusunda bilinçlendim.” (Ö19)

Zaman yönetimi temasında 31 ifade yer almaktadır. Katılımcılar artık internette zamanlarını boşa harcamadıklarını, sadece gerektiğinde ve planladıkları kadar interneti kullandıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“İnternetin olumsuz bir şey olduğunu düşünmüyorum, internetin işlevini bizim belirlediğimizi düşünüyorum, mesela süreçten önce benim zaman kontrolü konusunda sıkıntılarım vardı ve bu yüzden internet hakkında olumsuz söylemlerde bulunuyordum, ama süreç ilerledikçe bende olan değişimler nedeniyle zaman kontrolü, internette ne üzerine vakit harcadığım gibi konular değiştiği için internet hakkındaki düşüncelerim de olumlu yönde arttı, yani aslında internet somut bir biçimde orada duruyor onu kötü ya da iyi yapan bizleriz.” (Ö8)

“Psikoeğitim sürecinden önce interneti çok fazla kullanmadığımı düşünüyordum ama psikoeğitimle birlikte interneti ne kadar fazla kullandığımı fark ettim, aslında çok fazla gereksiz kullanmadığımı düşünüyordum ama bu süreç içerisinde gerçek durumu gördüm, çok gereksiz yere internete girdiğimi düşündüm ve artık daha az girmeye özen gösteriyorum.” (Ö36)

Güvenlik temasında 22 ifade yer almaktadır. Katılımcılar internette gerçek bilgilerin paylaşılmasının ne gibi sorunlara yol açtığı noktasında, gizlilik ayarları ve internette tanıştıkları kişilerle ilgili düşüncelerinin değiştiğini ifade etmişlerdir. Katılımcılara ait örnek ifadelerden bazıları şu şekildedir:

“... İnternette tanışılan insanlara güvenilmemesi gerektiğini düşünüyorum, kişisel bilgilerimizi herkese açık bir şekilde paylaşmamamız gerektiğini düşünüyorum.” (Ö16)

“İnternette her paylaşımın yapılmaması gerektiğini ve bu paylaşımların gizli kalması gerektiği konusunda farkındalık yarattı, tanımadığımız kişilerle özel bilgi paylaşımının ne kadar sağlıklı olduğu konusunda bilinçlendik, çevremize de bu konuda uyarıda bulunduk.” (Ö50)

Farklılık olmadı temasında 7 ifade yer almaktadır. Katılımcılar yapılan etkinliklerin ve eğitim sürecinin internet kullanımı ile ilgili düşüncelerinde bir fark

meydana getirmediğini, başlangıçta nasılsa hala aynı düşündüklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“İnternetle ilgili düşüncelerimde fazla bir değişiklik yaşamadım, ama bu düşüncelerimin doğru olduğunu öğrendim, zaten dikkatli ve özenli kullanan biriydim...” (Ö80)

“...Zaten fazla zaman harcamayan birisi olduğum için internet kullanmam veya zarar görme bakımından bir değişiklik olmadı.” (Ö99)

Telif hakkı temasında 6 ifade yer almaktadır. Katılımcılar sürecin başında internet ortamında bedava indirdikleri video, film, dizi ve programları telif hakkı olarak değerlendirmediklerini, internette olan her şeyin yasal olarak kullanımlarına açıldığını düşündüklerini belirtmişler, ancak psikoeğitim süreciyle bu düşüncelerinin değiştiğini ifade etmişlerdir. Katılımcıların görüşlerini yansıtan bazı örnek ifadeler ise aşağıda sunulmuştur:

“...Özellikle telif hakları konusunda çok düşüncesiz davrandığının farkına vardım, insanların yaptığı işe saygılı olmanın ne olduğunu öğrendim.” (Ö12)

“İnternetteki her paylaşımın özgürce faydalanabileceğini düşünürken telif haklarının önemini kavradım...” (Ö11)

Üniversite Öğrencilerinin KİKUPP Sonucunda İnternet Kullanımıyla İlgili Davranışlarının Değişimine Yönelik Görüşlerine İlişkin Bulgular ve Açıklamalar

Katılımcılara yöneltilen “Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programı internete yönelik davranışlarınızda ne gibi değişiklikler meydana getirdi?” sorusuyla, hangi davranışlarının değiştiğine dair görüşlerinin saptanması amaçlanmıştır. 109 katılımcı bu soruya cevap vermiş, katılımcıların vermiş oldukları cevaplar kodlanıp analiz edilmiş ve analiz sonucunda temalaştırılmıştır. Temalaştırma sonucunda 8 tema ortaya çıkmıştır. Bazı katılımcıların cevapları birden fazla temaya ait ifadeler içerdiğinden bu ifadeler birden çok tema içerisinde değerlendirilmiştir. 8 tema içerisinde 183 katılımcı yanıtı bulunmaktadır. Bu temalara bağlı olarak sonuçlar Tablo 4.37’de görülmektedir.

Tablo 4.37 “KİKUPP internete yönelik davranışlarınızda ne gibi değişiklikler meydana getirdi?”
Sorusuna Verilen Cevaplara İlişkin Temalar

Tema	f	Katılımcı Kodu
Zaman Yönetimi	83	Ö3, Ö7, Ö8, Ö10, Ö11, Ö12, Ö13, Ö15, Ö16, Ö17, Ö18, Ö19, Ö20, Ö22, Ö23, Ö24, Ö25, Ö28, Ö29, Ö30, Ö31, Ö32, Ö34, Ö36, Ö37, Ö39, Ö40, Ö42, Ö43, Ö44, Ö45, Ö48, Ö51, Ö52, Ö54, Ö55, Ö56, Ö58, Ö59, Ö60, Ö61, Ö63, Ö64, Ö65, Ö66, Ö67, Ö68, Ö69, Ö70, Ö71, Ö72, Ö74, Ö75, Ö76, Ö77, Ö79, Ö80, Ö81, Ö83, Ö84, Ö85, Ö86, Ö87, Ö88, Ö91, Ö92, Ö93, Ö94, Ö95, Ö96, Ö97, Ö99, Ö100, Ö101, Ö102, Ö103, Ö104, Ö105, Ö106, Ö107, Ö108, Ö109
Güvenlik	29	Ö1, Ö5, Ö8, Ö13, Ö18, Ö32, Ö35, Ö37, Ö41, Ö43, Ö44, Ö45, Ö46, Ö47, Ö48, Ö49, Ö50, Ö52, Ö54, Ö56, Ö68, Ö71, Ö74, Ö78, Ö82, Ö88, Ö94, Ö102, Ö108
Saygı	21	Ö2, Ö8, Ö9, Ö11, Ö16, Ö18, Ö22, Ö34, Ö41, Ö44, Ö47, Ö54, Ö56, Ö82, Ö90, Ö91, Ö92, Ö93, Ö96, Ö99, Ö109,
Sosyallik	14	Ö2, Ö13, Ö28, Ö32, Ö33, Ö43, Ö47, Ö51, Ö55, Ö61, Ö84, Ö94, Ö98, Ö101
Sorumluluk	13	Ö5, Ö8, Ö18, Ö36, Ö37, Ö41, Ö44, Ö46, Ö47, Ö48, Ö56, Ö72, Ö87
Telif Hakkı	9	Ö1, Ö9, Ö11, Ö13, Ö16, Ö65, Ö71, Ö91, Ö104,
Olumlu Yaklaşım	8	Ö4, Ö14, Ö26, Ö36, Ö46, Ö53, Ö62, Ö73
Değişiklik Olmadı	6	Ö6, Ö21, Ö27, Ö35, Ö38, Ö89
Toplam	183	

Zaman yönetimi temasında 83 ifade yer almaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu psikoeğitim süreciyle zaman yönetimi konusunda davranış değişimi meydana getirdiklerini, planladıkları zamanda interneti kullanabildiklerini, internete istedikleri zaman girip istedikleri zaman çıkabildiklerini, uyku sürelerini artık internet kullanmaya ayırmadıklarını, çalışma saatlerinden kısım internette zaman geçirmediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“İnternette olduğum süre boyunca kendime zaman sınırlaması koyup o süreyi aşmamaya çalıştım, bir saat ya da iki saat duracağım dediysem sadece o kadar durdum, internette harcadığım zaman azaldığı için başka şeyler yapmak istedim, bu isteğimi kitap okuyarak yapmaya karar verdim ve şimdiye kadar zaman bulamıyorum diye bahane ettiğim kitap okuma alışkanlığı kazandım artık her hafta bir-iki kitap bitiriyorum, daha programlı bir şekilde yaşamaya başladım ve ertelemeyi öğrendim.” (Ö15)

“İnterneti çok fazla kullandığımı fark ettim, önceleri instagramda o kadar çok kalyordum ki kolum uyuşuyordu, whatsapp'ta gruplarda boş

muhabbetlerde saatler harcıyordum, psikoeğitim sürecinde whatsapp gruplarından çıktım, mavi tiki ve son görülmeyi kapattım, bu da beni oldukça özgür kıldı, bu şekilde whatsapp'ta harcadığım süreyi oldukça azalttım, instagramda da süreyi azaltma yoluna gittim, artık işim olmadığında girmeye başladım, uykum gelince interneti kapatma yoluna gittim, sabahları uyandığım da kahvaltudan önce interneti açmıyorum, facebookta bildirimleri kapattım, önceden günümün çoğu internette geçiyordu artık günde 4 saati geçmiyor ve bu sürenin çoğu da internette şarkı dinlerken geçiyor.” (Ö67)

“Günün çoğunluğunu internet başında geçiren biri olarak çoğu işimi internet başında olduğum için erteliyordum, bu süreçten sonra internetin başından kalkarken sıkıntı yaşamıyorum, bir işim olduğunda direkt bırakıp kalkıyorum, oyunlar günün bütün vaktini alıyordu, artık günün sadece belli bir zamanında oynuyorum.” (Ö77)

Güvenlik temasında 29 ifade yer almaktadır. Katılımcılar, psikoeğitim süreci sayesinde artık şifrelerini daha güçlü hale getirdiklerini, tanımadıkları kişilerle kişisel bilgilerini paylaşmadıklarını, tanımadıkları insanları sosyal medya hesaplarından eklemediklerini, sosyal medya hesaplarında kişisel bilgilerini açık etmediklerini ve gizlilik ayarlarını ara ara kontrol ettiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılara ait bazı örnek ifadeler ise şu şekildedir:

“Sosyal medya hesabımda tanımadığım kişiler bulunmaz, duvarım herkese açık olmaz, memleketimi, özel bilgilerimi, yaşadığım şehri sadece arkadaşlarım görebilir, bir şey paylaşacağım zaman dikkatli davranırım, her gördüğüme inanmamaya başladım, daha dikkatli olmaya özen gösterir oldum.” (Ö78)

“... Güvenliğime daha çok dikkat ediyorum, şifrelerimi değiştirdim, fotolarımı kaldırdım ve güvenlik konusunda çevremi uyardım...” (Ö52)

Saygı temasında 21 ifade yer almaktadır. Katılımcılar internet üzerindeki etkileşimlerinde artık daha saygılı olduklarını, insanların bilgilerine izinsiz erişimde bulunmadıklarını, izinsiz foto paylaşımı yapmadıklarını, paylaşımlara yorum yaparken saygılı davrandıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılardan elde edilen bazı ifade örnekleri aşağıda sunulmuştur:

“... Resim paylaşırken artık arkadaşlardan izin alıyorum, internetteki yorum ve içerik paylaşımlarımda empati yaparak paylaşım yapıyorum.” (Ö2)

“Karşımdakine karşı daha kibar olmayı yapabildim, internette de haklarımız olduğunu anladım, insanların bu haklarına artık daha saygılı davranıyorum.” (Ö90)

Sosyallik temasında 14 ifade yer almaktadır. Katılımcılar artık internette nasıl davranacaklarını bildikleri için gerçek hayatta ve internetteki ilişkilerinde daha sosyal olabildiklerini, internet dışındaki farklı etkinliklere de katılabildiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Arkadaşlarımın yanındayken telefonla ilgilenmemeye onları dinlemeye çalışıyorum, her zaman telefonu yanımda taşıyorum, arkadaşlarımın da telefonlarını almasına engel olup onlarla sohbet etmeye çalışıyorum, ailemle konuşurken telefonu yanıma almıyorum onlarla vakit geçiriyorum.” (Ö33)

“... Arkadaş ortamında internet/telefonu kullanmaktan kaçınıyorum, hobilerimi gerçekleştiriyorum, ailemle daha çok ilgileniyorum.” (Ö28)

Sorumluluk temasında 13 ifade yer almaktadır. Katılımcılar internette bir davranışta bulunurken tıpkı gerçek hayattaki gibi sorumluluğun kendilerinde olduğunu, yaptıkları bir hatanın diğer insanları ne şekilde etkileyeceğinin bilincinde olarak davrandıklarını ifade etmişlerdir. İfadelere ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Paylaştığım haberlerin, bilgilerin doğruluğundan emin olup 3-4 kez araştırarak paylaşıyorum...” (Ö56)

“...Araştırma yaparken daha dikkatli davranıyorum, interneti kullanırken saygı, sorumluluk bilinciyle kullanıyorum, bir paylaşım yaparken daha dikkatli ve düşünerek hareket ediyorum, sorumsuz değildim ama daha da bilinçliyim.” (Ö37)

Telif hakkı temasında 9 ifade yer almaktadır. Katılımcılar video/film izlerken başkalarının haklarına saygı duyduklarını, emek hırsızlığı yapmadıklarını, filmleri sinemada izlediklerini ya da yasal yolla ulaştıklarını, yani satın aldıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin bazı örnekler aşağıda sunulmuştur:

“Artık film indirmek yerine DVD satın alıyorum...” (Ö91)

“Telif haklarına dikkat ederek film/video/dizi izliyorum...” (Ö37)

Olumlu yaklaşım temasında 8 ifade yer almaktadır. Katılımcılar, önceden internete karşı olumsuz bir tavır içinde olduklarını ama süreçle birlikte artık yararlı bir şekilde kullandıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“İnternet ile ilgili düşüncelerim kötü olduğu için hep uzak durmaya çalıştım, hatta bataklık olarak görüyordum, herkesin elinde telefon, selfie, sosyal medya... hatta sürekli sonunuz iyi değil diye arkadaşları uyarıyordum, belki olumlu yönlerine tanık oldum arkadaşlarım kadar olmasa da artık ben de kullanıyorum...” (Ö4)

“Sosyal medya dışında da kullanmaya başladım, gündemi takip etme, fatura ve alışveriş işlemleri...” (Ö46)

Değişiklik olmadı temasında 6 ifade yer almaktadır. Katılımcılar psikoeğitim sürecinin davranışlarında olumlu yönde bir değişiklik meydana getirmediğini, düşüncelerinde bir değişim olsa da bunu davranışlarına yansıtmakta güçlük çektiklerini ifade etmişlerdir. Aşağıda katılımcılara ait bazı ifade örnekleri sunulmuştur:

“İnternet kullanma seviyem hala aynı, düşüncelerim değişti fakat davranışa dökemiyorum, dikkat etmeye çalıştığım şey gerekmedikçe internete bağlanmamak, ama bana hep gerekli ve girmedığım her an bana bir şeyler kaçırıyormuşum gibi geliyor.” (Ö38)

“Ne yazık ki davranışlarımda pek değişim olmadı, sadece dikkat etmem gereken şeyleri öğrendim, davranış değişikliği sadece işim bittiğinde hesaplarımdan çıkış yapıyorum bu da yeniden girmemi biraz sınırlandırıyor.” (Ö21)

Üniversite Öğrencilerinin KİKUPP Sonucunda İnternet Kullanımıyla İlgili Duygularının Değişimine Yönelik Görüşlerine İlişkin Bulgular ve Açıklamalar

Katılımcılara “Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim programı internete yönelik duygularınızda ne gibi değişiklikler meydana getirdi?” şeklinde bir soru sorularak, psikoeğitim programının sonunda internete yönelik duygularının nasıl olduğu belirlenmeye çalışılmıştır. 109 katılımcıdan 107’si bu soruya cevap vermiş, katılımcıların

vermiş oldukları cevaplar kodlanıp analiz edilmiş ve analiz sonucunda temalaştırılmıştır. Temalaştırma sonucunda 7 tema ortaya çıkmıştır. Bazı katılımcıların cevapları birden fazla temaya ait ifadeler içerdiğinden bu ifadeler birden çok tema içerisinde değerlendirilmiştir. 7 tema içerisinde 112 katılımcı yanıtı bulunmaktadır. Bu temalara bağlı olarak sonuçlar Tablo 4.38’de görülmektedir.

Tablo 4.38 “KİKUPP internete yönelik duygularınızda ne gibi değişiklikler meydana getirdi?” Sorusuna Verilen Cevaplara İlişkin Temalar

Tema	f	Katılımcı Kodları
Mutluluk	32	Ö2, Ö3, Ö4, Ö6, Ö8, Ö12, Ö14, Ö15, Ö19, Ö23, Ö26, Ö31, Ö32, Ö33, Ö34, Ö39, Ö43, Ö46, Ö48, Ö50, Ö58, Ö62, Ö68, Ö76, Ö83, Ö88, Ö94, Ö97, Ö102, Ö103, Ö105, Ö107
Rahatlık	18	Ö9, Ö13, Ö14, Ö16, Ö44, Ö47, Ö52, Ö53, Ö55, Ö59, Ö63, Ö70, Ö71, Ö72, Ö82, Ö85, Ö87, Ö109,
Rahatsızlık	17	Ö36, Ö38, Ö40, Ö41, Ö42, Ö43, Ö69, Ö79, Ö84, Ö91, Ö92, Ö95, Ö100, Ö101, Ö104, Ö106, Ö108
Sorumluluk	16	Ö12, Ö21, Ö28, Ö29, Ö30, Ö37, Ö45, Ö57, Ö65, Ö66, Ö67, Ö74, Ö75, Ö77, Ö80, Ö93
Değişiklik Olmadı	11	Ö7, Ö10, Ö24, Ö51, Ö61, Ö64, Ö73, Ö81, Ö90, Ö96, Ö98
Kaygı	10	Ö1, Ö5, Ö17, Ö22, Ö27, Ö49, Ö52, Ö56, Ö99, Ö105
Olumsuz Duygular	8	Ö11, Ö20, Ö25, Ö31, Ö54, Ö78, Ö86, Ö89
Toplam	112	

Mutluluk teması 32 ifadede yer almaktadır. Katılımcılar artık internet kullanımlarını kontrol edebildikleri, başka aktivitelere zamanları kaldığı ve artık internet kullanırken bir sorun yaşamaktan çekinmedikleri için mutlu olduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“Süreçten önce keyfimce ve sorumluluk hissetmeden internet kullandığım için kaybettiğim zamanlar içimde tedirginlik yaratıyordu, hep bir rahatsızlık duygusu yaşıyordum, davranışlarımdaki değişimi gördükçe bu duygu durumundan kurtuldum, şimdi interneti çok rahat kullanıyorum ama kontrollü bir kullanım olduğu için tedirginlik ya da huzursuzluk yaşamıyorum, kendime internet için ayırdığım vakti keyifli hale getiriyorum.”
(Ö8)

“İnternetin beni boş bir insan yaptığını hissediyorum, çok fazla kullandığım zamanlarda gereksiz yere zaman kaybı oluyordu ve benim sağlığıma etkiliyordu, gözlerimle alakalı problemlerin oluyordu, şimdi kendimi daha mutlu, daha aktif ve daha sağlıklı hissediyorum, çünkü bilgisayar ya da telefondan internete girme süremi azalttım.” (Ö15)

Rahatlık temasında 18 ifade yer almaktadır. Katılımcılar internet kullanımlarıyla ilgili bir sorun yaşamayacaklarını bildikleri ve interneti nerede, ne zaman, ne şekilde ve ne amaçla kullanacaklarını fark ettikleri için rahat ve huzurlu hissettiklerini ifade etmişlerdir. Aşağıda bu temaya ilişkin örnek katılımcı ifadeleri sunulmuştur:

“İnterneti çok kullandığım zamanlarda kendimi çok kötü hissediyordum, özellikle oyunun dozunu kaçırdığında kendimi ne kadar çok yorduğumun bu süreçte de daha çok pekişti, oyun oynarken heyecanlanıyor, bağırıyor vb davranışlarda bulununca her gece vicdanım sıkıyor, ama şimdi kullanınca daha iyi yerlerde vakit geçirdiğim için haz alıyorum, özellikle akademik araştırmalarda.” (Ö9)

“...Daha rahat, daha güvenli, daha iyi hissediyorum...” (Ö63)

Rahatsızlık temasında 17 ifade yer almaktadır. Katılımcılar planladıkları süreyi aştıklarında, amaçları dışında kullanmaya başladıklarında, güvenlik zafiyeti oluşturacak uygulamalar yüklediklerinde ve telif haklarını ihlal ettiklerinde rahatsızlık yaşamaya başladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların görüşlerine ilişkin bazı örnek ifadeler ise şu şekildedir:

“Artık internette gereğinden fazla durduğumda kendimi kötü hissediyorum, bunun yerine daha farklı etkinlikler yapabilirim diye düşünüyorum, bunun sayesinde günlük yaşamımda değişiklikler meydana getirebiliyorum.” (Ö36)

“Rahatsız oluyorum, internetteyken hayatımı olumsuz bir şekilde tükettiğimi fark ediyorum, şimdi daha az kullanmaya çalışıyorum, paylaşımlar yaparken bilgilerden emin olduktan sonra paylaşıyorum ve bu iyi hissettiriyor.” (Ö69)

Sorumluluk temasında 16 ifade yer almaktadır. Katılımcılar internette bir paylaşım yaparken ya da bir paylaşım yorum yazarken; aile ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde sorumluluk hissettiklerini ifade etmişlerdir. Aşağıda katılımcı ifadelerine ilişkin bazı örnekler yer almaktadır:

“İnterneti kullanırken ne için kullandığımı bilincindeyim ve bu yüzden sorumluluk duygum arttı, aynı zamanda eğer bir şey paylaşırsam

başkalarını düşünerek yapacağım için yine sorumlu olduğumun farkına vardım...” (Ö12)

“İnternet beni bazen özgür bazen de tutsak kılıyordu, ama internet olmadan daha özgür olabileceğimi fark ettim, çünkü arkadaşlarıma, aileme, erkek arkadaşşıma sosyal medyada saatlerce ne yaptığımı hesabını vermek zorunda kalıyordum, bu da beni sinirlendiriyordu, internette zaman geçirirken yalnız hissediyordum, şimdi kendimi biraz daha yalnız hissediyorum ve üzerimdeki sorumlulukların daha da farkındayım.” (Ö67)

Değişiklik olmadı temasında 11 ifade yer almaktadır. Katılımcılar süreç sonucunda internet kullanımına ilişkin olarak duygularında herhangi bir değişim meydana gelmediğini ifade etmişlerdir. Aşağıda bu temaya ilişkin örnek katılımcı ifadeleri şu şekildedir:

“Süreç boyunca çok şeyin değiştiğini söyleyemem, ufak adımlar attım sadece, ama artık en azından bu konu hakkında bir bilince sahibim, psikoeğitim sürecinin bu bilincin oluşmasında etkisi çok fazla, daha sonraki dönemde bu bilinç sayesinde çok şeyin değişeceğini düşünüyorum, sürecin katkısının çok fazla olduğu düşüncesindeyim.” (Ö24)

“İnternet kullanırken eğleniyorum ve internet kullanmayı seviyorum, bu süreçte bu duygularımda bir değişiklik olmadı. Andaki davranışlarıma dikkat etmeye çalışıyorum.” (Ö51)

Kaygı temasında 10 ifade yer almaktadır. Katılımcılar internetin olumsuz taraflarını, ne kadar çok güvenlik önlemi alınsa da yetersiz olacağını, yaptıkları her davranışın kendi sorumluluklarında olduğunu fark ettikleri için kaygılı hissettiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin örnekler ise şu şekildedir:

“İnternette ne kadar çok güvenlik önlemi alınsa da yetersiz olduğunu artık bildiğim için internette gezinirken kaygılanıyorum ve bu durum internette uzaklaşmama neden oluyor.” (Ö1)

“Kaygı oluştu, daha hassas davranıyorum artık, arkadaşlarıma karşı internet üzerinde daha empatik davranıyorum, yazılan mesajlara karşı daha duyarlıyım hemen cevap vermeye çalışıyorum.” (Ö49)

Olumsuz duygular temasında 8 ifade yer almaktadır. Katılımcılar internet kullanımıyla ilgili nefret, tiksinti, öfke gibi daha fazla olumsuz duygu hissetmeye başladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadelerine ilişkin bazı örnekler ise şu şekildedir:

“İnternete karşı eskiden olumlu duygular besliyordum, arkadaşların paylaşımlarından internetin kötü yüzünü ve hayatımıza etkisini görmüş oldum, internete karşı artık olumsuz duygularım daha yoğun.” (Ö20)

“Örnekleri gördükçe daha da nefret ettim.” (Ö89)

Katılımcı görüşleri genel olarak incelendiğinde, katılımcıların belirli hedeflerle psikoeğitime katıldıkları görülmektedir. Problemlerle ilgili internet kullanım düzeyleri ne olursa olsun katılımcılar internet kullanımıyla ilgili hem olumlu görüşlere hem de olumsuz görüşlere sahiptirler. Katılımcıların çoğunun psikoeğitimin kendilerine olumlu katkı sağladığını ifade etmesine rağmen, bazı katılımcılar çok fazla yararını görmediklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar daha çok etkinlikleri ve ısınma oyunlarını sevmişler, form doldurmak ve ödevler ise katılımcıların çok fazla hoşuna gitmemiştir. Ayrıca, psikoeğitimi başka bireylerin de alması gerektiğini ve başkalarının da mutlaka böyle bir eğitimden geçmesi gerektiğini farklı gerekçelerle önermişler ve genel olarak psikoeğitimi beğenmişlerdir. Ancak ısınma etkinlikleri artırılarak, daha az form doldurarak, süresinde ayarlamalar yapılarak daha iyi hale getirilebileceğine ilişkin önerilerde bulunmuşlardır. Katılımcılar düşünce olarak daha fazla farkındalık kazandıklarına ilişkin cevaplar vermişlerdir, zaman yönetimi ve güvenlik konularında davranışlarının daha fazla değiştiğini, kontrollü internet kullanmayı öğrendikçe daha mutlu ve rahat olduklarını belirtmişlerdir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu araştırmada, “Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programı”nın (KİKUPP) problemlili internet kullanımını üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların; Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği ve İnternette Bilişsel Durum Ölçeği puanlarına uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular ve psikoeğitim sürecinin başında ve sonunda katılımcılardan toplanan nitel verilerin içerik analizlerine ilişkin bulgular araştırmanın temel hipotezleri ve alt problemleri doğrultusunda tartışılmış ve bulgulara ilişkin yorumlar sunulmuştur. Aşağıda araştırmanın bağımlı değişkeni olan problemlili internet kullanımına yönelik bulguların tartışma ve yorumları alt başlıklar şeklinde verilmiştir.

KİKUPP’un Zamana Bağlı Olarak Problemlili İnternet Kullanımı Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma bulguları incelendiğinde Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları olan aşırı kullanım, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve internetin olumsuz sonuçları puanları ile İnternette Bilişsel Durum Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları olan sosyal destek, yalnızlık-depresyon, azalmış dürtü kontrolü ve dikkat dağıtma puanları üzerinde KİKUPP’un zamana bağlı olarak etkili olduğu görülmektedir. Tüm toplam puanlarda ve alt boyutlarda zamana bağlı olarak KİKUPP’un anlamlı sonuçlar verdiği, model uyumlarının belirlenen aralıklarda kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Dolayısıyla KİKUPP’un üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Ak, Koruklu ve Yılmaz (2013) tarafından internetin aşırı kullanımıyla ilgili gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcıların %5’inin aşırı kullanım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmanın bulgularına göre sürecin başında katılımcıların aşırı kullanım düzeyleri anlamlı şekilde yüksek bulunmuş (19.21, $p < .05$) ve katılımcıların aşırı kullanım puanları heterojendir. Mevcut araştırmada, sürecin başında Problemlili İnternet Kullanım Ölçeğinin (PİKÖ) aşırı kullanım boyut puanları yüksek olan katılımcıların daha yavaş gelişim gösterdiği, aşırı kullanım düzeyleri düşük olan katılımcıların ise daha hızlı gelişim gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde yüksek düzeyde problemlili internet kullanım düzeyine sahip olan kişilerin grup etkinliklerine katılmak yerine bireysel danışma almaları problemlili internet kullanımının azaltılmasında daha etkili sonuçlar verdiği sonucuna ulaşılmıştır (Winkler, Dörsing, Rief, Shen ve

Glombiewski, 2013). Süreçteki değişim genel olarak incelendiğinde ise gelişimin homojen olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla ilgili alanyazındaki bulgulardan farklı olarak problemlerli internet kullanımı bireysel psikolojik danışma almaya gerek kalmaksızın azalırken, bu azalma daha yavaş şekilde gerçekleşmektedir. Programın, katılımcıların aşırı kullanım düzeylerini manidar düzeyde düşürmesi ilgili alanyazınla tutarlılık göstermektedir. İlgili alanyazındaki çalışmalar göstermektedir ki bireylerin bir grup etkileşimine girmesi, kendisiyle benzer biliş ve duyguları yaşayan kişilerden destek görmesi zararlı davranışların değişimini kolaylaştırıcı bir etkidir (Fisher ve Harrison, 2012). Sosyal Bilişsel Kuram'ın karşılıklı nedensellik kavramı açısından değerlendirildiğinde, birey içerisinde bulunduğu çevreyi etkilediği gibi çevre tarafından da hem davranışları hem de bireysel özellikleri etkilenmektedir (Schunk ve Pajares, 2004; Bandura, 2006, 2008). Sosyal Bilişsel Model temelli geliştirilen KİKUPP içerisindeki küçük grup etkinlikleri sayesinde karşılıklı nedensellik yaratarak katılımcıların aşırı kullanım düzeylerinin azalmasına katkı sağladığı söylenebilir.

Mevcut araştırmanın bulguları incelendiğinde, Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeğinin (PİKÖ) alt boyutu olan sosyal fayda/sosyal rahatlık boyutunda zamana bağlı olarak bir gelişim meydana gelmiştir. Sosyal medya kullanımının bireylerin yaşam doyumunu nasıl etkilediğinin araştırıldığı bir çalışmada, sosyal medya kullanımının insanların sosyal yarar sağlamalarına ve yaşam memnuniyetlerinin artmasına neden olduğu belirtilmektedir (Zhan, Sun, Wang ve Zhang, 2016). Mevcut çalışmada sürecin başında sosyal fayda/sosyal rahatlık düzeyleri yüksek olan katılımcıların süreçte daha yavaş gelişim gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal fayda/sosyal rahatlama düzeyleri yüksek olan katılımcıların süreçte daha yavaş gelişim göstermeleri yaşam memnuniyetleri ile ilişkili olabilir. Bireylerin internet üzerinden kendilerini iyi hissettiren ama zarar veren problemlerli internet kullanımının kendilerine sosyal fayda sağladığı ve bu durumun kendilerini iyi hissetmelerine neden olduğu düşünülebilir.

İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutu ile ilgili alanyazındaki benzer araştırmalar incelendiğinde; problemlerli internet kullanımı ve alkol kullanımında bilişsel davranışçı model kullanımının 6 aylık boylamsal bir çalışmayla test edildiği bir araştırmanın sonuçlarına göre, ilk ölçümdeki düşük öz düzenlemenin, son ölçümdeki yüksek düzeyde çevrimiçi etkileşim, ruh hali düzenlemesi ve internetin olumsuz sonuçlarının yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur (Gámez-Guadix, Calvete, Orue ve Havas, 2015). Başka bir çalışmada ise psikolojik iyi oluş ve arkadaştan alınan sosyal desteğin internetin olumsuz

sonuçlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır (Baş, Soysal ve Aysan, 2016). Problemlerli internet kullanımıyla, internet erişimi, cinsiyet, internet kafe kullanım eğilimleri, sosyal yarar, olumsuz etkiler ve internete olan ilgi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre problemlerli internet kullanım düzeyi yüksek öğrencilerin, sosyal yarar ve olumsuz sonuçlara maruz kalma düzeylerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir (Doğan, Işıklar ve Eroğlu, 2008). Bu çalışmalarla paralellik gösterecek şekilde KİKUPP internetin olumsuz sonuçları alt boyut puanının zamana bağlı olarak azalmasına anlamlı olarak etki etmiştir. Problemlerli internet kullanımı azaldıkça internetin olumsuz sonuç düzeylerinin de azaldığı söylenebilir. İlgili alanyazında da görüleceği üzere internetin hem psikolojik hem de fizyolojik bir çok olumsuz sonucu mevcuttur. Bu araştırmada KİKUPP ile bireylerin internetin olumsuz sonuçları alt boyut puanları da zamana bağlı olarak anlamlı şekilde azalma göstermiştir. Dolayısıyla bireyler problemlerli internet kullanımının olumsuz sonuçlarından kurtuldukça daha iyi bir hayat sürebildiklerini hem kendi yaşantılarıyla hem de grup arkadaşlarının paylaşımlarından görmüş olabilirler. Bu durumun da zamana bağlı olarak düzenli bir azalma meydana getirdiği ifade edilebilir.

İlgili alanyazında sosyal destek algısı ve yalnızlığın problemlerli internet kullanım davranışları ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Pawlak, 2002; Taçyıldız; 2010; Oktan, 2015a, 2015b). Bu araştırmada eğitim sürecinin başındaki ölçümlerde sosyal destek alt boyut düzeyi anlamlı şekilde yüksekken KİKUPP'un etkisiyle zamana bağlı olarak anlamlı şekilde azalma gösterdiği ortaya konmuştur. Dolayısıyla bireylerin problemlerli internet kullanım düzeyleri de azalmıştır. Bireyler internetten algıladıkları sosyal destekle birlikte problemlerli bir şekilde internet kullanımlarını sürdürüyor olabilirler. Mevcut çalışma bulguları göstermektedir ki problemlerli internet kullanım düzeyi psikoeğitim programının etkisi ile azaldıkça bireylerin internet üzerinden sağladıkları sosyal destek algıları da düşmektedir.

Cho, Sung, Shin, Lim ve Shin (2013) tarafından yapılan 7 yıllık bir araştırmada, problemlerli internet kullanımının yoksunluk, kaygı/depresyon ve gelecekteki yüksek düzeydeki problemlerli kullanımıyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Depresif semptom puanı ve problemlerli internet kullanım düzeyi üzerinde Bilişsel Davranışçı Terapi temelli müdahale planının etkisinin incelendiği 1 yıllık boylamsal bir çalışmada ise, birinci ölçümden elde edilen depresif semptomların zaman içerisindeki artışının, ikinci ölçümdeki problemlerli internet kullanım düzeyini artırdığı belirlenmiştir (Gámez-Guadix,

2014). Araştırma bulgularına göre (Cho, Sung, Shin, Lim ve Shin, 2013; Gámez-Guadix, 2014) özellikle depresyon ve problemlili internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bu ilişki boylamsal çalışmalarla da ispatlanmıştır. Dolayısıyla depresyonla ilgili alt boyut problemlili internet kullanımına ilişkin önemli bir bilgi vermektedir. Bu çalışmada kullanılan İnternette Bilişsel Durumlar Ölçeği'nin alt boyutlarından olan yalnızlık-depresyon düzeyinin zamana bağlı gelişimine yönelik bulgular incelendiğinde, KİKUPP'un bireylerin yalnızlık-depresyon düzeylerinin zamana bağlı olarak azaltılmasında etkili bir psikoeğitim programı olduğu ifade edilebilir. Ancak süreçteki gelişim hızları incelendiğinde sürecin başındaki yalnızlık-depresyon düzeylerinden bağımsız bir gelişim meydana gelmiştir. Ayrıca gelişim açısından değerlendirildiğinde birbirlerinden farklı gelişim göstermişlerdir.

Azalmış dürtü kontrolü risk alma ve tehlikeli davranışlara teşebbüs etme olarak tanımlanmaktadır (Keser-Özcan ve Buzlu 2005). Sargın, (2015) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada azalmış dürtü kontrolü ile internete yönelik olumlu tutum arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur. KİKUPP katılımcıların sürecin başındaki azalmış dürtü kontrol davranışlarını zamana bağlı olarak azaltmıştır. Problemlili internet kullanımıyla ilgili önceden bilgi sahibi olmayan ve durumunun farkında olmayan katılımcıların zaman içerisinde gelişim gösterdikleri sonucu göz önüne alındığında bireylerin problemlili internet kullanımının ne olduğunu öğrenip, kontrollü bir şekilde internet kullanmayı öğrendikçe azalmış dürtü düzeylerinin de azalma gösterdiği ifade edilebilir.

Dikkat dağıtma alt boyutundaki gelişime ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların hepsi KİKUPP etkisiyle zamana bağlı olarak gelişim göstermişlerdir. Ayrıca yüksek düzeyde dikkat dağıtma puanlarına sahip olanların yavaş gelişim gösterdiği, düşük düzeyde dikkat dağıtma puanına sahip olanların ise hızlı gelişim gösterdiği belirlenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, problemlili internet kullanıcılarının aynı zamanda dikkat dağınıklığı yüksek bireyler oldukları ifade edilmektedir (Ko ve ark., 2012). Dolayısıyla bireylerin dikkatleriyle ilgili meydana gelen gelişim, interneti problemlili bir şekilde kullanmalarını da doğrudan etkileyecektir. Uygulanan KİKUPP katılımcıların dikkat dağıtma puanlarını azaltmada etkili olduğundan dolayı, problemlili internet kullanımlarında da kayda değer bir azalma meydana getirmiş olabilir.

Bulgular KİKUPP'un diğer alt boyutlar gibi ölçeklerden alınan toplam puanlar üzerinde de etkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın bu bulgusu Türkiye'de yapılan benzer çalışmalar tarafından desteklenmektedir (Uysal, 2013; Peker, 2013; Taş, 2015). Problemlerli internet kullanımının yapılandırılmış ve planlanmış bir psikoeğitim programı ile azaltılması açısından özellikle bu kültürde yapılmış çalışmalar önem arz etmektedir. İlgili alanyazındaki çalışmalardan da anlaşılacağı üzere günümüzde bireylerin yaşamında aksaklıklara yol açan problemlerli internet kullanımının 8-12 oturum arası süren psikoeğitim programlarıyla azaltılabiliyor olması, uygulayıcılar eğitimciler ve aileler açısından önemli bir bulgudur.

Problemlerli internet kullanımına yönelik müdahale programları büyük ölçüde Bilişsel Davranışçı yaklaşıma göre oluşturulmuştur (Davis, 2001; Young, 2007; Orzack ve ark., 2006; Bai ve Fan, 2007; Lanjun, 2009; Zhu, Jin ve Zhong, 2009; Li ve Dai, 2009; Du, Jiang ve Vance, 2010; Ge, Ge, Xu, Zhang, Zhao ve Kong, 2011; Breslau ve ark., 2015). Ayrıca Uysal (2013) tarafından Sosyal Bilişsel Model temelli bir müdahale programı geliştirilmiştir. Bu araştırmalarda; motivasyon, zaman yönetimi, sosyal ilişkileri geliştirme, internet dışı aktiviteleri cesaretlendirme, öz-denetim stratejileri ve iletişim becerileri gibi konular üzerinde durulmuştur. Bu müdahalelerin hepsinde bireylerin problemlerli internet kullanımlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal bilişsel modele dayalı, bilişsel gelişimi hedef alan etkinlikleri de barındıran bu çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir. Dolayısıyla alanyazındaki bilişsel davranışçı temelli müdahale yaklaşımını kullanan çalışmaların neredeyse tamamı bireylerin problemlerli internet kullanım düzeylerini azaltmada etkili olurken, alanyazınla paralel şekilde KİKUPP'un da katılımcıların problemlerli internet kullanım düzeylerini azaltmada, hem bilişsel hem de davranışsal düzlemde zamana bağlı olarak etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireyler oturumlarda kullanılan etkinlikler vasıtasıyla; zaman yönetimi, sosyal ilişki geliştirme, öz denetim stratejilerinde gelişim göstererek interneti problemlerli kullanmak yerine daha etkili kullanmaya başlamışlardır.

Problemlerli internet kullanımına yönelik müdahale türleri arasında gruba olduğu kadar bireysel temelli müdahale programları da vardır (Young, 1999; Hall ve Parsons, 2001; Li ve Dai, 2009; Siomos, Floros, Braimiotis, Lappas ve Karagiannaki-Kastani, 2010; Wölfling, Müller ve Beutel, 2010; Lee, 2011; Jäger, Müller, Ruckes, Wittig, Batra, Musalek, Mann, Wölfling, Müller ve Beutel, 2012; Van Rooij, Zinn, Schoenmakers ve Van de Mheen, 2012). Bu çalışmalar her ne kadar gruba yönelik müdahaleler olmasa da

yaklaşım olarak problemlı internet kullanımına müdahalenin etkili bir şekilde Bilişsel Davranışçı Terapi ile azaltılabildiğini ortaya koymaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapi temelli müdahaleler dışında yapılan çalışmalar da ilgili alanyazında mevcuttur. Grup, aile ve bireysel çok modüllü bir çalışmanın (Shek, Tang ve Lo, 2009) yanı sıra, danışan merkezli yaklaşımı temel alan iletişim becerisi, kişisel geribildirim ve hedef belirleme gibi etkinlikleri içeren başka bir çalışma (Su, Fang, Miller ve Wang, 2011), kabul ve söz verme terapisi temelli bir başka çalışma (Twohig ve Crosby, 2010), Gerçeklik Terapisi temelli bir çalışma (Kim, 2008) ve Pozitif Psikoloji temelli başka bir çalışma (Khazaei, Khazaei ve Ghanbari-H, 2017) yapılmıştır. İlgili alanyazındaki farklı yaklaşım temeline sahip müdahale programlarının da bireylerin problemlı internet kullanımlarını etkili şekilde azalttığı görülmektedir. Çalışmalar incelendiğinde, bireylerin davranışlarını değiştirme noktasında yeni beceriler geliştirme, hedef belirleme, gerçek yaşama odaklanma, ihtiyaçlarını belirleme, güçlendirici pozitif hikayeler, pozitif duyguları artırıcı etkinlikler gibi etkinliklerin müdahale programlarına dâhil edildiği görülmektedir. Bu çerçevede yapılan etkinlikler problemlı internet kullanım düzeyini azaltmada umut vaat etmektedir. Bu konuda yapılacak çalışmalarda da benzer etkinlik ve uygulamaların kullanılmasının problemlı internet kullanım davranışlarının gelişmesini engellemede ve ortaya çıkmış problemlı internet kullanım düzeylerini azaltmada etkili uygulamalar olabileceği söylenebilir.

Bu araştırma kapsamında uygulanan müdahale programının bireysel düzlemde de bireyler üzerindeki etkisinin örtük gelişim modeli çerçevesinde ortaya konulduğu düşünöldüğünde, çalışmaya yüksek problemlı internet kullanım düzeyiyle gelen katılımcıların daha yavaş gelişim gösterdikleri, düşük düzeyde gelen katılımcıların ise daha hızlı gelişim gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu açıdan bu araştırma ilgili alanyazındaki araştırmalarla paralel sonuçlar ortaya koymaktadır. Dolayısıyla bu çalışma hem geliştirilen psikoeğitimin etkili olması açısından, hem de bu etkiyi grup düzeyinde ve bireysel düzeyde görebilmeye etkili olan örtük gelişim modeli ile tasarlanmış bir model ile zamana bağlı değişimi göstermesi açısından uygulayıcılara ve eğitimcilere veri sağlamaktadır.

Problemlı internet kullanımı ile ilgili zaman serisi modeliyle çalışan araştırmalara alanyazında rastlanmasa da, problemlı internet kullanımını konu alan birçok boylamsal çalışma yapıldığı görülmektedir (Van den Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman ve Engels, 2008; Van Rooij, Schoenmakers, Van de Eijnden ve Van de Mheen, 2010; Mittal,

Dean ve Pelletier, 2013; Yu ve Shek, 2013; Cho, Sung, Shin, Lim ve Shin, 2013; Gámez-Guadix, 2014; Chen, Chen ve Gau, 2015). Bu çalışmaların bir kısmı iki ay, üç ay gibi daha kısa süreliken diğerleri, iki yıl, üç yıl, yedi yıl gibi uzun süreli çalışmalardır. Van den Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman ve Engels (2008) tarafından yürütülen takıntılı internet kullanımı, çevrimiçi iletişim ve psikososyal iyi oluşun araştırıldığı 6 ay süreli boylamsal bir çalışmada problemlili davranışların azaldığı, Van Rooij, Schoenmakers, Van de Eijnden ve Van de Mheen (2010) tarafından yürütülen, takıntılı internet kullanımında çevrimiçi oyun oynama ve diğer internet uygulamalarının etkisinin incelendiği 1 yıllık başka bir çalışma bulgusunda ise katılımcıların problemlili davranışlarına oyun oynama davranışının etkisinin olduğu ortaya konmuştur. Yapılan çalışmalar da problemlili internet kullanımına yönelik müdahale programlarının mevcut çalışmayı destekler nitelikte, zamana bağlı olarak bir azalma meydana getirdiğini göstermektedir.

Mittal, Dean ve Pelletier (2013) tarafından iki aylık periyotlarda yapılan boylamsal çalışma sonucunda, problemlili internet kullanım düzeylerinin uygulanan model neticesinde uzun vadede değişim gösterdiği; üç yıllık zaman alan boylamsal başka bir araştırmada ise zamana bağlı olarak üç yılın sonunda bireylerin internet bağımlılıklarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Yu ve Shek, 2013). Bu iki çalışma sonucuna göre bireylerin problemlili internet kullanımlarının problemlili internet kullanımını azaltmaya yönelik olarak uygulanan müdahale ile zamana bağlı olarak gelişim gösterdiği söylenebilir. Bu çalışmada da bireylerin problemlili internet kullanım düzeylerinin KİKUPP'un etkisiyle zamana bağlı olarak gelişim gösterdiği sonucu ortaya çıkmıştır. İlgili alanyazında değişimin tam olarak ne zaman başladığı gözlenemezken, mevcut çalışmada örtük gelişim modeli vasıtasıyla değişimdeki kırılmalar ve gelişim yönü net bir şekilde ortaya çıkmıştır. Mevcut çalışma, gelişim sonucu açısından ilgili alanyazınla paralellik gösterirken, aynı zamanda gelişimin doğası hakkında araştırmacılara bilgi vermesi bakımından alanyazına yeni bir bilgi sunmaktadır. Gelişimin hangi noktada daha çok arttığı gözlemlenerek bu aşamadaki etkinliklerin problemlili internet kullanımında ne gibi faydalar sağladığını ortaya koymak açısından sağlıklı bilgiler verirken, gelişimin yavaşladığı dönemlerde ise bireylerin gelişiminde hangi uygulama ve etkinliklerin yetersiz kaldığını analiz etmede de fayda sağlamaktadır.

KİKUPP'un Değerlendirilmesine Yönelik Nitel Bulguların Tartışılması

Psikoeğitim programına yönelik nitel bulguların tartışılmasında, bulguların sunulduğu sırası takip edilmiştir. Bu kapsamda hedef belirleme süreci, internetin olumlu olumsuz özellikleri, programın kendilerine olan katkılarına dair bulgular ele alınmıştır.

Problemlerle internet kullanımını azaltmaya yönelik stratejiler incelendiğinde bilişsel yaklaşımlarda ilk sırada öz düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik stratejiler gelmektedir (Young, 2010). Bu stratejiler kendini izlemeyi, kendisinin ve başkalarının kullanımını kısıtlamayı, kullanım sınırlarının hedefleri için ödüllendirmeyi içerir (Breslau ve ark., 2015). Öz düzenleme, tıpkı diğer yaklaşımlarda olduğu gibi bireyler eğer hayatlarında bir değişim meydana getirmek istiyorlarsa işe yarayan bir stratejidir (Prochaska ve DiClemente, 2005). Dolayısıyla, eğer birey internet kullanımıyla ilgili hayatında bir değişiklik yapmak istiyorsa öz düzenleme yaparak internet kullanımında düzenlemeye gidebilir, kendi davranışlarını, kullanım sınırlarını belirleyebilir ve başardığı zaman da kendini ödüllendirebilir. KİKUPP katılımcılarının hedef ifadeleri incelendiğinde ilk sırada “interneti doğru zamanda kullanma” ifadesi gelmektedir. İkinci sırada ise “interneti doğru amaçlar için kullanma” ifadesi yer almaktadır. Dolayısıyla ilgili alanyazındaki öz düzenleme stratejisiyle uyumlu hedefler belirledikleri görülmektedir. Bu çerçevede katılımcıların yüksek bir motivasyon ve değişim isteğiyle programa başlangıç yaptıkları ve zamana bağlı olarak KİKUPP etkisiyle problemlerle internet kullanım düzeylerinin azalmasını, sürecin başında belirlemiş oldukları hedeflerle uyumlu olduğu ve programın öz düzenleme yoluyla gerçekleştirilecek hedeflere ulaşmalarına yardımcı olduğu söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların internetin olumlu ve olumsuz özelliklerine ilişkin görüşlerinden 12 olumlu özellik teması, 16 olumsuz özellik teması ortaya çıkarılmıştır. Olumlu özellik temalarının ilk üç sırasında “bilgiye kolay ulaşım sağlaması”, “iletişim kolaylığı sağlaması” ve “bilgi paylaşımını kolaylaştırması” yer almaktadır. Olumsuz özellik temalarının ilk üç sırasında ise “zaman kaybı olması”, “asosyallığe neden olması” ve “güvenilir bilgiler sağlamaması” gelmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde interneti çok sık kullanan bireylerin, internete yönelik olumlu tutuma sahip olduğu görülmektedir (Tavşancıl ve Keser, 2002; Sanders ve Morrison-Shetlar, 2001). KİKUPP'a sadece problemlerle internet kullanımına sahip bireyler dahil edilmemiştir. İnterneti kullanmanın kendisi sorunlu bir davranış olmayıp, problemlerle kullanımın sorun olarak görülebileceği göz önüne alındığında bu bulgular anlaşılabilir görünmektedir.

Katılımcılar KİKUPP'un kendilerine katkısı olup olmadığına ilişkin olarak 118 ifade ile yararları oldu, 7 ifadeyle yararları olmadı, 12 ifadeyle de ne yararları oldu ne de olmadı şeklinde cevaplar vermişlerdir. Katılımcıların yarar ifadeleri incelendiğinde; zaman yönetimi, internet kullanımını açısından kendi durumlarını farketme, kontrollü kullanım, bilinçli kullanım ifadeleri daha fazla geçmektedir. Katılımcılar sürecin sonunda kendilerini internet kullanımında zaman yönetimi konusunda gelişmiş olarak algılamaktadırlar. Bu görüşleri, aşırı kullanım alt boyutu örtük gelişim model sonuçlarını da desteklemektedir. Ayrıca katılımcılar önceden internet kullanırken kendilerini gözlemlemekten artık internet kullanırken durumlarının farkında olduklarını ve istedikleri zaman internet kullanmayı bırakabildiklerini de ifade etmişlerdir. KİKUPP'un etkileri açısından düşünüldüğünde bu görüş önemli bir bulgudur. KİKUPP'un amaçlarından birisi de bireylerin internet kullanmayı bırakmalarını değil, etkili, verimli ve amaca dönük kullanmalarını öğretmektir. Bunun yanında yararını görmediğini ifade eden katılımcıların ifadeleri incelendiğinde, önceden zaten herhangi bir problemleri olmadığını dolayısıyla süreçten herhangi bir fayda sağlayamadıklarını belirtmişlerdir. Bir katılımcı ise, önceden daha az kullanırken daha fazla kullanmaya başladığını belirtmiştir. Bu katılımcıların bireysel düzeyde Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ) puanları incelendiğinde, puan düzeyleri yüksek olmamakla birlikte iki katılımcı anlamlı düzeyde gelişim gösterirken, iki katılımcı gerçekten gelişim göstermemiştir. Bununla birlikte, daha fazla kullanmaya başladığını ifade eden katılımcının puanında ise anlamlı düzeyde bir azalma ya da artma meydana gelmemiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde Sosyal Bilişsel Kuram temelli müdahalelerin bireylerin davranışlarını değiştirmede etkili ve verimli bir müdahale modeli sunduğu (Whitehead 2001; Törüner ve Büyükgönenç 2012), alkol bağımlılığı, sigara bağımlılığı, obezite gibi durumlarda etkililiğini ispatladığı ortaya konmuştur (Young 2007; Bahar 2010; Törüner ve Büyükgönenç 2012). Mevcut araştırmada da bireylerin problemlili internet kullanımlarını azaltma açısından Sosyal Bilişsel Kuram temelli KİKUPP'un etkili bir psikoeğitim programı olduğu söylenebilir.

Katılımcıların sürecin hangi yönlerini en çok sevdikleri ile ilgili görüşleri incelendiğinde, ısınma etkinlikleri, etkileşim ortamı ve psikoeğitim etkinlikleri ilk sıralarda gelmektedir. Psikoeğitim sürecinde hem psikomotor hem de zihinsel etkinlikleri içeren ısınma oyunlarından faydalanılmıştır. Daha önce psikoeğitim benzeri bir sürece dahil olmamış ve geleneksel anlatım yöntemlerine aşina olan öğrenciler süreçteki etkileşim ortamından memnun kalmış olabilirler. Ayrıca psikoeğitimdeki katılımcıları sürece dahil

eden etkinlikler de süreçten memnun olmalarını sağlamış olabilir. Dolayısıyla ilk üç sırada bu temalar yer almıştır. KİKUPP bireylerin birbirlerini etkilemesini ve birbirlerinden etkilenmesini sağlayacak şekilde planlanmış, model alma, geribildirim, öğretim gibi teknikler dahil edilerek Sosyal Bilişsel Model temelli oluşturulmuştur. Isınma etkinlikleri bireylerin pasif olarak değil aktif olarak sürece katılmasını her oturumda sağlamaya çalışmada etkili olmuştur. Isınma oyunu gibi basit etkinliklerde kendi davranışlarına ve gruptaki arkadaşının davranışına dikkat eden birey, süreç içerisinde de değişimde aktif rol alma, davranışlarını değiştirmeye isteklilik açısından bu eğilimini sürdürmüş olabilir.

Katılımcıların sürecin hangi yönlerini en az sevdiğileri ile ilgili görüşleri incelendiğinde ise form doldurma, benzer etkinlikler, yorucu olması katılımcıların verdikleri ifadelerden oluşturulan ilk üç sıradaki temalardır. Psikoeğitim sürecinde katılımcılara oturumlarda psikoeğitim gereği olarak etkinlik formları verilmiştir. Ayrıca zamana bağlı olarak ölçümler çerçevesinde oturumlara başlamadan birinci oturumda, dördüncü oturumda, beşinci oturumda ve sekizinci oturumda ölçümler yapılmıştır. Ancak ölçümler oturum süresine dahil edilmemiştir. Katılımcılar formlar ve psikoeğitim etkinliklerini birlikte değerlendirerek en az sevdiğileri yönününün, yazı yazmayla ilgili kısım olan form doldurmak olduğunu ifade etmişlerdir.

Psikoeğitimde genel olarak, video izleme, küçük grup etkinlikleri, senaryo yazma, ödev paylaşma gibi etkinliklerden faydalanılmıştır. Bu etkinlikler zaman zaman iki haftalık aralıklarla internet kullanımıyla ilgili farklı konularda kullanılmıştır. Katılımcılar konu farklı olsa da etkinliklerin benzer olmasını çok beğenmediklerini ikinci sırada ifade etmişlerdir. Yorucu olması katılımcıların programın en az sevdiğileri yönlerinden üçüncüdür. Psikoeğitim programı 90 dakikalık sekiz oturumdan oluşan, aslında kısa kabul edilebilecek şekilde planlanmıştır. Ancak 90 dakika dolu dolu geçirilmeye çalışılmış ve tüm katılımcılar etkin bir şekilde katılmaya çalışmıştır. Süreçte lider kadar grup üyelerinin de sorumluluk sahibi olması sağlanmaya çalışılmıştır. Haftalık ödevler ve ödevlerle birlikte internet günlüğü tutulması, sürekli geri dönütler alınması, etkinliklerden sonra yaptıkları değişimleri grupla paylaşmaları üyelerin yorulmalarına neden olmuş olabilir. Ancak kendilerini yorulmuş hissetmeleri süreçten etkin bir şekilde faydalanmaya çalıştıklarının göstergesi de olabilir.

Katılımcılar “Başkalarının da KİKUPP’a benzer bir program yapmasını ister misiniz?” sorusuna 1 kişi hariç evet cevabını vermiştir. Evet diyenlerin gerekçelerine

ilişkin temalar incelendiğinde, yardımcı oluyor, farkındalık kazandırıyor, etkileşimi artırıyor ve mesleki gelişim sağlıyor şeklinde temalar ortaya çıkmıştır. Katılımcılar süreçten yarar gördüklerine ilişkin bir görüşe sahip oldukları için ifadelerinin birinci sırasında yardımcı oluyor teması şekillenmiştir. Süreç genel olarak incelendiğinde ve nicel bulguların sonuçları da göstermektedir ki KİKUPP katılımcılara yararlı olmuştur. Katılımcılar nicel bulgulardan çıkan sonuçları kendi ifadeleriyle de desteklemiştir. İkinci sıradaki farkındalık ise daha çok bilişsel düzeyde bir değişimi ifade etmektedir. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (İBDÖ) toplam puanlarının KİKUPP etkisiyle zamana bağlı olarak azaldığı ortaya konmuştur. Bu çerçevede ele alındığında, katılımcıların problemleri internet kullanımıyla ilişki bilişsel durumlarında değişimin olması, hem nicel bulgularla hem de katılımcıların görüşleriyle desteklenmiştir. Programın etkilerinden birisi de bireylerin birbirleriyle daha yakın olmalarını sağlamasıdır. Her ne kadar öncelikli olarak programın böyle bir amacı olmasa da süreçle birlikte katılımcılar birbirlerini ve grup liderini daha yakından tanımış, yeni arkadaşlıklar oluşmuştur. Bu durumdan dolayı da katılımcılar başkalarının da buna benzer faaliyetler yapmalarını istemiş olabilirler. Son olarak ortaya çıkan temada ise katılımcılar mesleki gelişim sağladıklarına ilişkin ifadeler belirtmişlerdir. Sürecin bireylere psikoeğitim yapmayı öğretmek gibi bir amacı yoktur. Ancak katılımcıların rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinden oluşması böyle bir algı yaratmış olabilir. Bireyler süreçte lideri ve grubu bu açıdan da gözlemlemiş ve süreçte böyle kazanımlar da elde edilmiş olabilir.

Katılımcıların süreçle ilgili gözlemlerinden faydalanmak, liderin gözünden kaçan durumların farkına varmak ve sonraki uygulamalarda düzeltmek açısından katılımcılara süreçle ilgili görüş ve önerileri sorulmuştur. Katılımcılar ilk sırada yeterli anlamını içeren ifadeler vermişler, ikinci sırada farklı etkinliklere yer verilmesi gerektiğini ifade etmişler, üçüncü sırada formların azaltılması, dördüncü sırada ise süreçle ilgili düzenlemeler yapılmasını önermişlerdir. Katılımcıların bir çoğu süreçteki her şeyin yerli yerinde olduğunu, süreçten faydalanma açısından başka herhangi bir şeye ihtiyaç duymadıklarını ifade etmişlerdir. Başka bir grup katılımcı ifadesinde ise farklı etkinliklere yer verilmesi gerektiği, böylelikle daha etkili ve verimli bir süreç gerçekleştirilebileceğine ilişkin bir sonuç ortaya çıkmıştır. Bir grup katılımcı ise formların azaltılmasını önermişlerdir. Bundan sonraki uygulamalarda zamana bağlı gelişimi ölçmeyi amaçlayan bir çalışma yapılmayacaksa bu tarz bir şikayetin olmayacağı düşünülebilir. Ayrıca yazmaya yönelik etkinliklerin yerine daha fazla sözel ifade etkinliği de sürece eklenebilir. Bir grup

katılımcı ifadesinden ise süreyle ilgili tema oluşturulmuştur. Ancak bu grup içerisindeki katılımcılardan bazıları süre çok uzun derken bazıları ise sürenin yetersiz kaldığını daha uzun olması gerektiğini ifade etmiştir. Dolayısıyla süre açısından bireysel farklılıklara uygun bir çalışma yapmak biraz zorlayıcı olabilir. Bu yüzden en uygun süre olabileceği düşünülen 90 dakika belirlenmiştir.

Katılımcıların süreçteki düşüncelerinin değişimine ilişkin görüşlerinden elde edilen temalar incelendiğinde farkındalık, kontrollü kullanım, zaman yönetimi temaları öne çıkmaktadır. Süreçle birlikte katılımcılar önceden sorun olarak görmedikleri bir çok durumu artık sorun yaratacak bir durum olarak algıladıklarını, bilgilerin gizli olması ya da açık olması arasında ne gibi farklar olduğunun farkına vardıklarını ifade etmişlerdir. Sürecin sonunda katılımcılar gereksiz yere internete girmemeyi düşündüklerini, davranışlarını kontrol altına almaları gerektiğini, interneti eskisi kadar özgür bir ortam olarak algılamadıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar internet kullanımlarını kontrol açısından bilişsel olarak geliştiklerini belirtmişlerdir. Zamanlarını boşa harcamamak için artık boş zamanlarını internette değerlendirmeyi düşünmediklerini, sadece gerektiğinde kullanmak istediklerini ifade etmişlerdir. Zaman yönetimi açısından düşünüldüğünde, katılımcıların görüşleri bilişsel olarak gelişim gösterdikleri yönündedir. Problemlerini internet kullanımının belirtileri içerisinde takıntılı düşünceler, dürtü kontrolünün azalması, internet kullanımının durdurulamaması ve internetin bireyin tek dostu olduğunu düşünmesi şeklinde belirtiler bulunmaktadır (Young, 1996). Katılımcı görüşleri incelendiğinde bu belirtilerin bir çoğunun azaldığını rapor etmişlerdir. Bu açıdan da KİKUPP etkili bir program olarak değerlendirilebilir.

Katılımcıların internet kullanımıyla ilgili olarak davranışlarındaki değişime yönelik görüşlerinden elde edilen temalar incelendiğinde, zaman yönetimi, güvenlik, saygı öne çıkan temalardır. Katılımcıların büyük çoğunluğu ifadelerinde zaman yönetimi konusunda davranış değişikliği meydana getirdiklerini belirtmişlerdir. İnterneti planladıkları zaman aralığında kullanabildiklerini, istedikleri zaman girip çıkabildiklerini, internet kullanım sürelerinin uyku sürelerini azaltmadığını ifade etmişlerdir. KİKUPP'un ana hedeflerinden biri bireylerin internetten uzaklaşması yerine internet kullanımlarını kontrol altına almayı öğrenmeleridir. Katılımcı ifadelerine göre bu amacın gerçekleştiği söylenebilir. Bununla birlikte, aşırı kullanım alt boyut puanlarındaki zamana bağlı değişime ilişkin bulgular da katılımcı ifadeleriyle desteklenmektedir. Güvenlik temasındaki ifadelerde ise katılımcılar, KİKUPP'un etkisiyle tanımadıkları

bireylerle kişisel bilgilerini paylaşmadıklarını, sosyal medyadaki gizlilik ayarlarını üst seviyelere getirdiklerini belirtmişlerdir. Bu ifadeler programın etkililiği hakkında bilgi vermektedir. Ayrıca azalmış dürtü kontrol alt boyut puanlarındaki zamana bağlı değişim bulgularını da desteklemektedir. Bireylerin programın etkisiyle internet ortamında riskli davranışlarda bulunmaktan kaçındıkları ifade edilebilir. Saygı temasını ortaya çıkaran ifadelerde ise katılımcılar, internet üzerindeki etkileşimlerinde daha saygılı olduklarını, izinsiz fotoğraf paylaşımı yapmadıklarını, paylaşımlara yorum yaparken daha saygılı davrandıklarını belirtmişlerdir. Kontrollü kullanım hedefinde, sadece zamanı doğru kullanma, istediği zaman internetten çıkma gibi interneti aşırı kullanma ile ilgili hedefler olmayıp, boş zamanları değerlendirirken ya da sosyal medya için kullanırken de, etkili ve diğerlerine zarar vermeden kullanmayı öğretmek hedeflenmiştir. Dolayısıyla katılımcıların bu ifadeleri nicel ölçümler içerisinde varolmayan bulgular vermesi açısından önemlidir. Katılımcıların KİKUPP'un etkisiyle karşılarındaki diğer kullanıcılara saygı çerçevesinde davranmayı öğrendikleri ifade edilebilir.

Nicel veriler ve bu bölüme kadarki nitel verilerin tartışılmasında çoğunlukla bilişsel ve davranışsal gelişim üzerinde durulmuştur. Ancak bireyler, interneti kullanırken duygu durum düzenlemesi yapmayı da amaçlamakla birlikte (Gámez-Guadix, Villa-George ve Calvete, 2012) bunu yapmakta zorlanmaktadırlar (Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay ve Scherlis, 1998; Kuss ve ark., 2013; Lin ve ark., 2011). Hatta hayal kırıklığı, yabancılaşma, suçluluk ve öfke gibi duygular problemlili internet kullanımının belirtisi olarak da düşünülebilir (Suler, 1999). Dolayısıyla katılımcıların KİKUPP'un etkisiyle duygularındaki değişimin kendi ifadeleri çerçevesinde değerlendirilmesi önemlidir. Bu çerçevede katılımcılara KİKUPP'un etkisiyle duygularındaki değişime ilişkin görüşleri sorulmuştur. Katılımcıların ifadelerinden ortaya çıkan temalar içinde mutluluk, rahatlık, rahatsızlık ve sorumluluk ilk sıralarda gelen temalardır. Mutluluk temasındaki ifadeler incelendiğinde katılımcılar, artık internet kullanımlarını kontrol edebildikleri, başka aktivitelere zaman ayırabildikleri ve interneti kullanırken başlarına birşey geleceğini düşünmedikleri için mutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir. Rahatlık temasında ise katılımcılar, sorun yaşamayacaklarını, nerede, nasıl ve ne amaçla kullanacaklarını bildikleri için interneti kullanırken kendilerini artık daha rahat hissettiklerini belirtmişlerdir. Bunun tam tersi durumda yani amaçlarının dışına çıktıklarında, belirledikleri süreyi aştıklarında ve telif haklarını ihlal ettiklerinde kendilerini rahatsız hissettiklerini dile getirmişlerdir ve bu

ifadeler de rahatsızlık teması altında toplanmıştır. Sorumluluk teması altındaki katılımcı ifadelerinde ise, paylaşım yaparken ya da paylaşım yorumunda bulunurken sorumluluk duygusu hissettiklerini belirtmişlerdir. Duygu değişimlerine yönelik ifadeler incelendiğinde çoğunlukla olumlu ifadeler olduğu görülmektedir ancak bunun yanında 10 katılımcı kaygı, 8 katılımcı ise daha çok olumsuz duygular hissettiklerini ifade etmişlerdir. Kaygı hissettiğini ifade eden katılımcıların duyguları her ne kadar olumsuz olsa da, bu süreç içerisindeki değişim sonucunda meydana gelen bir kaygıdır. Önceden bu katılımcılar sorumluluğun çok da kendilerinde olmadığını, her ne yaparlarsa yapsınlar güvende olduklarını düşündüklerini rapor etmişlerdir. KİKUPP sonrası daha fazla bilgi sahibi oldukları için süreç sonunda kaygıları artmış olabilir. Olumsuz duygular temasında ise, katılımcılar internet kullanımına karşı nefret, tiksinti, öfke gibi duyguları daha fazla hissetmeye başladıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar internet kullanımlarını sürdürseler de artık internette nefret etmektedirler, bu her ne kadar olumsuz bir durum olsa da problemleri internet kullanımlarını bu şekilde kontrol altına almayı tercih etmiş olabilirler.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmadan aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir

- KİKUPP örtük gelişim modeli ile problemlili internet kullanım düzeyleri üzerinde anlamlı etkiye sahip bir psikoeğitim programıdır.
- Araştırmadan elde edilen nicel verilere uygulanan örtük gelişim modeli sonuçlarına göre Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ) toplam puan ve alt boyut puanlarında, İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (İBDÖ) toplam puan ve alt boyut puanlarında zamana bağılı bir azalma meydana gelmiştir.
- Zamana bağılı olarak katılımcılar toplam puan ve alt boyut puan düzeylerinde homojen bir gelişim gösterirken, sadece yalnızlık-depresyon alt boyut düzeyinde birbirlerinden bağımsız gelişim göstermişlerdir.
- KİKUPP katılımcılarından, yalnızlık-depresyon alt boyutu hariç tüm toplam puan ve alt boyut puan düzeylerinde sürecin başında yüksek puana sahip olanlar süreçte yavaş gelişim gösterirken, sürecin başında düşük puana sahip olanlar ise süreçte hızlı gelişim göstermişlerdir.
- Nitel verilerden elde edilen sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, nicel verileri destekleyici sonuçlar sunmaktadır.

Öneriler

Çalışma bulgularına göre Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programı bireylerin problemlili internet kullanım düzeylerini azaltmada etkili bir programdır. Eğitimin daha da etkili hale getirilmesi amacıyla uygulayıcılara bazı önerilerde bulunulabilir.

1. Bu çalışmada 24 kişilik gruplarla etkili sonuçlar alınmasına karşın katılımcı sayısının değiştiği gruplarla da program yürütülebilir.
2. Bu çalışmanın katılımcıları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı öğrencilerinden oluşmaktadır. Bundan sonraki çalışmalar farklı fakülte ve bölümlerden öğrencilerle ya da yetişkin gruplarla gerçekleştirilebilir.
3. KİKUPP'daki etkinlikler, süreçte kullanılan hikaye, video ve senaryolar ergenlerin düzeyine uygun hale getirilerek lise düzeyindeki problemlili internet kullanıcılarının problemlili internet kullanımlarının azaltılması ve ayrıca problemlili internet kullanımının önlenmesi sağlanabilir.

4. Süreçte çok fazla form kullanıldığı katılımcılar tarafından da dile getirilen bir eleştiridir. Dolayısıyla oturumlarda çok fazla form kullanmak yerine daha fazla sözel ifadelere yer veren etkinliklerden faydalanılabilir.
5. Bu çalışma analiz modeli itibariyle, alanda ve yerli yazında pilot çalışma olarak değerlendirilebilir. Bundan sonraki çalışmalarda farklı konularda bu modelin değerlendirilmesi yapılarak modelin uygunluğu daha iyi test edilebilir.
6. Bu çalışmada, analiz modeli itibariyle katılımcı sayısı alanyazında en az kabul edilebilir sayı 100 olduğu için bu sayının üzerinde katılımcıyla sadece deney grubu dizayn edilerek gerçekleştirilmiş bir yarı deneysel çalışmadır. Ancak bundan sonraki araştırmalarda deney grubu ve kontrol grubu oluşturularak deneysel desenlerle çalışmalar gerçekleştirilebilir.
7. Çalışma, sonuçları itibariyle psikoeğitim modelleri hakkında önemli bilgiler vermektedir. Özellikle yüksek düzeyde problemlili internet kullanıcılarının süreçte yavaş gelişim göstermeleri uygulayıcıların dikkat etmesi gereken bir konudur.
8. KİKUPP üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerindeki uygulayıcılar ve rehberlik servisleri tarafından problemlili internet davranışlarını azaltmak ve aynı zamanda problemlili internet kullanımını önlemek amacıyla kullanılabilir.

KAYNAKÇA

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic internet use: an overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85-90.
- Aboujaoude, E., & Starcevic, V. (2015). *Mental health in the digital age: grave dangers, great promise*. Oxford University Press.
- Aggarwal, A. (2000). *Web-based learning and teaching technologies: Opportunities and challenges*. London: Idea Group Pub.
- Ak, Ş., Koruklu, N., & Yılmaz, Y. (2013). A study on Turkish adolescent's Internet use: possible predictors of Internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(3), 205-209.
- Akar, F. (2017). Purposes and characteristics of internet use of adolescents. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 7(2), 257-286.
- Akbal, A., & Balık, H. (2006). TCP/ IP'nin Dünü Bugünü Yarını. *kademik Bilişim 2006 Konferansı*, (s. 9-11). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Akınoğlu, O. (2002). Eğitim ve sosyalleşme açısından internet kullanımı: İstanbul örneği. *Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi*.
- Alaşam, H. (2012). Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi (Doktora Tezi). *Pamukkale Üniversitesi. Tıp Fakültesi. Psikiyatri Anabilim Dalı*.
- Altın, F. (2006). İnternet kullanımının gençlere etkisi Kastamonu ili örneği. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Altundağ, Y. (2016). The relationship between problematic internet use and cybeybullying among high school students. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, (5).
- Amichai-Hamburger, Y. (2002). Internet and personality. *Computers in Human Behavior*, 18(1), 1-10.

- Amichai-Hamburger, Y. (2005). Personality and Internet. Amichai-Hamburger içinde, *The social net: Understanding human behavior in cyberspace* (s. 27-55). New York: Oxford University Press.
- Amichai-Hamburger, Y. (2005). Personality and the Internet. *The social net: Human Behavior in cyberspace*, 27-55.
- Amichai-Hamburger, Y. (2007). Personality, individual differences and Internet use. *The Oxford handbook of Internet psychology* (s. 187-204). içinde
- Ancel, G., Acikgoz, I., & Ayhan, A. G. (2015). Problemlili internet kullanımı ile duygusal zeka ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(4), 255-263.
- Anderson, K. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50 (1), 21-26.
- Ang, R., Chong, W., Chye, S., & Huan, V. (2012). Loneliness and generalized problematic Internet use: Parents' perceived knowledge of adolescents' online activities as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1342-1347.
- Arisoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 2(1), 75-83.
- Armstrong, L., Phillips, J., & Saling, L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4), 537-550.
- Aslanbay, M. (2006). A compulsive consumption: Internet use addiction the case of Turkish high school students. Yüksek Lisans Tezi. *Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Aşkar, P., & Yurdagül, H. (2009). Örtük Büyüme Modellerinin eğitim Araştırmalarında Kullanımı. *İlköğretim Online*, 8(2).
- Austin, W., & Totaro, M. (2011). Gender differences in the effects of Internet usage on high school absenteeism. *The Journal of Socio-Economics*, 40(2), 192-198.
- Ayas, T. (2012). The Relationship between Internet and Computer Game Addiction Level and Shyness among High School Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(2), 632-636.
- Aydın, A. (2014). *Eğitim psikolojisi gelişim-öğrenme-öğretim*. Ankara: Pegem Akademi.

- Aylaz, R., Güneş, G., Günaydın, Y., Kocaer, M., & Pehlivan, E. (2016). Lise öğrencileri arasında problemlili internet kullanım alışkanlığı ve ilişkili faktörler. *Turk J Public Health* 2015; 13(3).
- Bahar, Z. (2010). Okul sağlığı hemşireliği. *DEUHYO*, 3(4), 195-200.
- Bai, Y., & Fan, F. M. (2007). The Effects of Group Counseling on Internet-Dependent College Students. *Chinese Mental Health Journal*, 4.
- Bakardjieva, M., & Smith, R. (2001). The Internet in everyday life: Computer networking from the standpoint of the domestic user. *New Media & Society*, 3(1), 67-83.
- Bakken, I., Wenzel, H., Götestam, K., Johansson, A., & Oren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: a stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(2), 121-127.
- Balci, A. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem, teknik ve ilkeler [Research methods, techniques and principles in social science].(8. Baskı)*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Balci, A. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma (Research in social science)*. Ankara: Pegem.
- Balci, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Journal of Selçuk Communication*, 6(1), 5-22.
- Balkaya-Çetin, A. (2014). Ergenlerin internet ve problemlili internet kullanım davranışlarının bazı psiko-sosyal özellikler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi*.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Oxford, England: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive perspective*. Englewood Cliffs, NJ: Princeton-Hall.
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143-164.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164-180.

- Bandura, A. (2008). Toward an agentic theory of the self. H. Marsh, R. Craven, & D. McInerney içinde, *Self-processes, Learning, and Enabling Human Potential: Dynamic New Approaches* (s. 15-49). IAP.
- Bargh, J., McKenna, K., & Fitzsimons, G. (2002). Can you see the real me? Activation and expression of the “true self” on the Internet. *Journal of Social Issues*, 58(1), 33-48.
- Barke, A., Nyenhuis, N., & Kröner-Herwig, B. (2012). The German version of the internet addiction test: a validation study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(10), 534-542.
- Basım, N. (2002). Dünyada ve Türkiye’de İnternetin Gelişimi. S. Yedig, & H. Akman içinde, *İnternet Çağında Gazetecilik* (s. 13-25). İstanbul: Metis Yayınları.
- Baş, A., Soysal, F., & Aysan, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Problemlili İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-oluş ve Sosyal Destek ile İlişkisi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(4).
- Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. Doktora Tezi. *Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Beard, K. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Bener, A., Al-Mahdi, H., Ali, A., Al-Nufal, M., Vachhani, P., & Tewfik, I. (2011). Obesity and low vision as a result of excessive Internet use and television viewing. *International journal of food sciences and nutrition*, 62(1), 60-62.
- Bentler, P. (1995). *EQS structural equations program manual*. Encino, CA: Multivariate Software.
- Beranek, B. (1981). *Host/Satnet protocol*, July. Newman Inc.
- Bergmark, K., Bergmark, A., & Findahl, O. (2011). Extensive internet involvement - addiction or emerging lifestyle? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(12), 4488-4501.

- Bernardi, S., & Pallanti, S. (2009). Internet addiction: A descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50(6), 510-516.
- Beutel, M., Brähler, E., Glaesmer, H., Kuss, D., Wölfling, K., & Müller, K. (2011). Regular and problematic leisure-time Internet use in the community: Results from a German population-based survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 291-296.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-5: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165, 306–307.
- Boyd, D. (2007). Why youth (heart) social network sites: the role of networked publics in teenage social life. D. Buckingham içinde, *MacArthur Foundation Series on Digital Learning: Youth, Identity, and Digital Media Volume*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Bölükbaş, K. (2003). İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği, Yüksek Lisans Tezi. *Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı*.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological Reports*, 80(3), 879-882.
- Breslau, J., Aharoni, E., Pedersen, E., & Miller, L. (2015). *A Review of Research on Problematic Internet Use and Well-Being: With Recommendations for the US Air Force*. Rand Project Air Force Santa Monica Ca.
- Brown, N. (1998). *Psychoeducational groups*. USA: Taylor-Francis.
- Brown, N. (2004). *Psychoeducational groups process and practice*. New York: Brunner-Routledge.
- Brown, N. (2013). *Psikolojik danışmanlar için psiko-eğitsel gruplar hazırlama ve uygulama rehberi (1. Baskı)*. (V. Yorğun, Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).
- Brown, N., Edd, L., & Brown, N. (2011). *Psychoeducational groups: Process and practice*. Taylor & Francis.

- Brunton, F. (2013). *Spam: A shadow history of the internet*. MIT Press.
- Burger, J. (2006). *Kişilik (çev. İD Erguvan Sarioğlu)*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burt, R., Jannotta, J., & Mahoney, J. (1998). Personality correlates of structural holes. *Social Networks, 20(1)*, 63-87.
- Burt, R., Jannotta, J., & Mahoney, J. (1998). Personality correlates of structural holes. *Social Networks, 20(1)*, 63-87.
- Butler, A., Chapman, J., Forman, E., & Beck, A. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Clinical psychology review, 26(1)*, 17-31.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J., Douglas, A., Niang, M., Stepchenkova, S., . . . Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996–2006 quantitative research. *CyberPsychology & Behavior, 12(2)*, 203-207.
- Campbell, J. (1971). *The portable Jung*. New York: Viking.
- Canan, F., Ataoglu, A., Nichols, L., Yildirim, T., & Ozturk, O. (2010). Evaluation of psychometric properties of the internet addiction scale in a sample of Turkish high school students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13(3)*, 317-320.
- Canan, F., Ataoglu, A., Nichols, L., Yildirim, T., & Öztürk, O. (2010). Evaluation of psychometric properties of the internet addiction scale in a sample of Turkish high school students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13(3)*, 317-320.
- Canan, F., Ataoglu, A., Özçetin, A., & İçmeli, C. (2012). The association between Internet addiction and dissociation among Turkish college students. *Comprehensive psychiatry, 53(5)*, 422-426.
- Canbaz, S., Sunter, A., Peksen, Y., & Canbaz, M. (2009). Prevalence of Pathological Internet Use in a Sample of Turkish School Adolescents. *Iranian Journal of Public Health, 38(4)*, , 64-71.

- Cao, F., & Su, L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child Care Health and Development*, 33, 275-281.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC public health*, 11(1), 802.
- Caplan, S. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Caplan, S. (2003). Preference for Online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625-648.
- Caplan, S. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55 (2005), 721-736.
- Caplan, S. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10 (2007), 234-241.
- Caplan, S. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Caplan, S., & High, A. (2011). Online social interaction, psychosocial well-being, and problematic Internet use. K. Young, & C. Abreu içinde, *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (s. 35-53). John Wiley & Sons.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., & 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.
- Cash, H., Rae, C., Steel, A., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292-298.
- Ceyhan, A. (2008). Predictors of Problematic Internet Use on Turkish University Students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 363-366.

- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1), 59-77.
- Ceyhan, A., & Ceyhan, E. (2009). Ergenlerde problemlı internet kullanım ölçeği (PİKÖ-E) geliştirme çalışmaları. *X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi sözlü bildiri* (s. 43). Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Ceyhan, E. (2010). Problemlı internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 1323-1355.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A., & Gürcan, A. (2007). Problemlı internet kullanımı ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 387-416.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 559-570.
- Chand, P., Kandasamy, A., & Murthy, P. (2016). Pathological internet use ("Internet Addiction"). *Indian Psychiatric Society*.
- Chang, F., Chiu, C., Miao, N., Chen, P., Lee, C., Chiang, J., & Pan, Y. (2015). The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive psychiatry*, 57, 21-28.
- Chen, S., Weng, L., Su, Y., Wu, H., & Yang, P. (2003). Development of a Chinese Internet addiction scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45(3).
- Chen, S., Weng, L., Su, Y., Wu, H., & Yang, P. (2003). Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45, 279-294.
- Chen, Y., Chen, S., & Gau, S. (2015). ADHD and autistic traits, family function, parenting style, and social adjustment for Internet addiction among children and adolescents in Taiwan: A longitudinal study. *Research in Developmental Disabilities*, 39, 20-31.

- Cho, S., Sung, M., Shin, K., Lim, K., & Shin, Y. (2013). Does psychopathology in childhood predict internet addiction in male adolescents? *Child Psychiatry & Human Development, 44*(4), 549-555.
- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B., & Gwak, H. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 63*(4), 455-462.
- Chou, C. (2001). Internet heavy use and addiction among Taiwanese college students: an online interview study. *CyberPsychology & Behavior, 4*(5), 573-585.
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the taiwan college student's case. *Computers and Education, 35*, 65-80.
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review, 17*(4), 363-388.
- Ciarrochi, J., Parker, P., Sahdra, B., Marshall, S., Jackson, C., Gloster, A., & Heaven, P. (2016). The development of compulsive Internet use and mental health: A four-year study of adolescence. *Developmental Psychology, 52*, 271-283.
- Clements, S. (2008). *A Drug and Violence Group Program for Incarcerated Men. ProQuest.*
- Clifton, A., Turkheimer, E., & Oltmanns, T. (2009). Personality disorder in social networks: Network position as a marker of interpersonal dysfunction. *Social Networks, 31*(1), 26-32.
- Coffman, D., & Millsap, R. (2006). Evaluating latent growth curve models using individual fit statistics. *Structural Equation Modeling, 13*(1), 1-27.
- Company, T. N. (2012). *State of the media: U.S. digital consumer report.* The Nielsen Company.
- Comrey, A., & Lee, H. (1992). *A first course in factor analysis.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Conyne, R. (1996). The Association for Specialists in Group Work training standards: Some considerations and suggestions for training. *Journal for Specialists in Group Work, 21*(3), 155-162.

- Cooper, A., Putnam, D., Planchon, L., & Boies, S. (1999). Online sexual compulsivity: Getting tangled in the net. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 6(2), 79-104.
- Cooper, A., Scherer, C., Boies, S., & Gordon, B. (1999). Sexuality on the Internet: From sexual exploration to pathological expression. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30(2), 154-164.
- Correa, T., Hinsley, A., & De Zuniga, H. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247-253.
- Cotten, S., Goldner, M., Hale, T., & Drentea, P. (2011). The importance of type, amount, and timing of internet use for understanding psychological distress. *Social Science Quarterly*, 92(1), 119-139.
- Cömert, I., & Ögel, K. (2009). İstanbul Örnekleminde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine*, 6(1), 9-16.
- Creswell, J., & Clark, P. (2011). *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Creswell, J., & Plano Clark, V. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Curran, P. (2000). A latent curve framework for the study of developmental trajectories in adolescentsubstance use. J. Rose, L. Chassin, C. Presson, & S. S.J içinde, *Multivariate applica-tions in substance use research: New methods for new questions* (s. 1-42). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Çağıltay, K. (1997). *İnternet*. Ankara: METU Yayınları.
- Çağır, G., & Gürgan, U. (2010). The relationship between the levels of high school and university students' problematic use of internet and their perceived wellness and loneliness levels. *Balıkesir University Journal of Social Sciences Institute*, 13, 75-85.

- Çakır, Ö., Horzum, M., & Ayas, T. (2013). İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi. K. C. Kalkan M içinde, *İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler* (s. 1-16). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2011). Öğretmen adaylarının kendilik algılarını yordayıcı olarak boyun eğici davranışlar. *Education Sciences*, 6(2), 1388-1396.
- Çelik, Ç., & Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35, 505–508.
- Çivitçi, A., Türküm, S., Hamamcı, Z., & Duy, B. (2009). *Okullarda Akılcı Duygusal Davranış Terapisine ilişkin uygulamalar*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çuhadar, C. (2012). Exploration of problematic Internet use and social interaction anxiety among Turkish pre-service teachers. *Computers & Education*, 59(2), 173-181.
- Daniel, S. (2011). Prevalence and Correlates of Internet Addiction in Undergraduate Students as Assessed by Two Different Measures. *Unpublished doctoral dissertations*. State University of New York at Albany, USA.
- David, S., Bradford, B. B., & Lukas, B. (2012). Associations between Online Friendship and Internet Addiction among Adolescents and Emerging Adults. *Developmental Psychology*, 48(2), 381-388.
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Davis, R., Flett, G., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 331-345.
- De Leo, J., & Wulfert, E. (2013). Problematic internet use and other risky behaviors in college students: An application of problem-behavior theory. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(1).
- DeLucia-Waack, J. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. United Kingdom: Sage Publications.

- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563-574.
- Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Griffiths, M., Pápay, O., & ... & Oláh, A. (2012). The development of the problematic online gaming questionnaire (POGQ). *PloS one*, 7(5), e36417.
- Demir, I., Özköklü, D., & Turgut, B. (2015). Ergenlerin problemlı internet kullanımının yordanmasında denetim odağı ve yaşam doyumunun rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3).
- Derbyshire, K., Lust, K., Schreiber, L., Odlaug, B., Christenson, G., Golden, D., & Grant, J. (2013). Problematic Internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive psychiatry*, 54(5), 415-422.
- Digital in 2017 Global Overview*. (2017, Mayıs 1). We Are Social: <https://wearesocial.com/special-reports/digital-in-2017-global-overview> adresinden alındı
- DiNicola, M. (2004). Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates. (*Doctoral dissertation, Ohio University*).
- Dixit, A., & Pindyck, R. (1994). *Investment under Uncertainty*. NY: Princeton: Princeton University Press.
- Doğan, H., Işıklar, A., & Eroğlu, E. (2008). Ergenlerin problemlı internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 106-124.
- Dong, G., Huang, J., & Du, X. (2011). Enhanced reward sensitivity and decreased loss sensitivity in Internet addicts: an fMRI study during a guessing task. *Journal of Psychiatric Research*, 45(11), 1525-1529.
- Dong, G., Lu, Q., Zhou, H., & Zhao, X. (2011). Precursor or sequela: Pathological disorders in people with Internet ternet addiction disorder. *PloS One* 6: e14703.
- Dorland, W. (2011). *Illustrated medical dictionary*. Philadelphia: WB Saunders Company.

- Doruk, D. (2007). Öğrenme isteksizliğinin internet kullanımıyla ilişkilendirilmesi (Ergen boyutunda). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Downes, P. (2011). Concentric and diametric structures in yin/yang and the mandala symbol: A new wave of Eastern frames for psychology. *Psychology and Developing Societies, 23(1)*, 121-153.
- Du, Y., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 44(2)*, 129-134.
- Duman, S. (2016). Ergenlerin problemleri internet kullanımı ile akademik başarı ve ertelemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya*.
- Duncan, T., & Duncan, S. (2004). An introduction to latent growth curve modeling. *Behavior Therapy, 35(2)*, 333-363.
- Durak-Batıgün, A., & Kılıç, N. (2010). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi, 26(67)*, 1-10.
- Dural, S., Somer, O., Korkmaz, M., Can, S., & Öğretmen, T. (2010). Zamana Bağlı Değişimin İncelenmesi: Örtük Gelişme Modelleri. *Türk Psikoloji Dergisi, 25(65)*.
- Erdamar-Koç, G. (2013). Sosyal Öğrenme Kuramı. A. Ulusoy içinde, *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi* (s. 207-243). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton & Company.
- Erkan, S. (2002). *Örnek Grup Rehberlik Etkinlikleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Eroğlu, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı: İlişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ve dürtüselliğin yordama güçleri. *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 11, 3*, 1091-1114.

- Esen, E., & Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 127-138.
- Esgi, N. (2013). Comparison Of Effects Of E-Learning Types Designed According To The Expository Teaching Method On Student Opinions. *International Journal of Academic Research*, 5(5).
- Eskin, M. (2003). *İntihar; Açıklama, Değerlendirme, Tedavi ve Önleme*. Ankara: Çizgi Yayınevi.
- Eşgi, N. (2013). Dijital Yerli Çocukların ve Dijital Göçmen Ebeveynlerinin İnternet Bağımlılığına İlişkin Algılarının Karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3).
- Eysenck, H., & Eysenck, S. (1975). *Manual: Eysenck Personality Inventory*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Fan, X. (2003). Power of latent growth modeling for detecting group differences in linear growth trajectory parameters. *Structural Equation Modeling*, 10(3), 380-400.
- Fan, X., & Fan, X. (2005). Power of latent growth modeling for detecting linear growth: number of measurements and comparison with other analytic approaches. *The Journal of Experimental Education*, 73(2), 121-139.
- Fan, X., & Fan, X. (2005). Power of latent growth modeling for detecting linear growth: Number of measurements and comparison with other analytic approaches. *The Journal of experimental education*, 73(2), 121-139.
- Fang-ru, Y., & Wei, H. (2005). The effect of integrated psychosocial intervention on 52 adolescents with Internet addiction disorder. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 13(3), 343-5.
- Fatima Shad, K., Kejing, Z., Liming, T., & Nurul Bahriah Haji, O. (2013). Cognitive Behavioral Therapy as an Intervention for Internet Addiction Disorder. *Journal of Drug and Alcohol Research*, 2, 1-9.
- Feenberg, A. (1989). *The written world: On the theory and practice of computer conferencing*. Mindweave: Communication, Computers, and Distance Education, 22-39.

- Fenichel, M. (2004). Online behavior, communication, and experience. R. Kraus, G. Stricker, & C. Speyer içinde, *Online counseling: A handbook for mental health professionals* (s. 3-18). New York: Academic Press.
- Ferguson, G., & Takane, Y. (1989). *Statistical Analysis in Psychology and Education (6th edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Fine, G. (2002). *Shared fantasy: Role playing games as social worlds*. University of Chicago Press.
- Finn, J. (2002). MSW student perceptions of the efficacy and ethics of Internet-based therapy. *Journal of Social Work Education, 38*(3), 403-419.
- Fisher, G., & Harrison, T. (2012). *Substance abuse: Information for school counselors, social workers, therapists and counselors*. Pearson Higher Ed.
- Fisoun, V., Floros, G., Geroukalis, D., Ioannidi, N., Farkonas, N., Sergentani, E., . . . Siomos, K. (2012b). Internet addiction in the island of Hippocrates: the associations between internet abuse and adolescent off-line behaviours. *Child and Adolescent Mental Health, 17*(1), 37-44.
- Fong, T. (2005). Types of psychotherapy for pathological gamblers. *Psychiatry (Edgmont), 2*(5), 32-39.
- Frable, D. (1993). Being and feeling unique: Statistical deviance and psychological marginality. *Journal of Personality, 61*(1), 85-110.
- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Sotiropoulos, I. (2011). Problematic Internet use among greek university students: an ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 14*(1-2), 51-58.
- Frangos, C., Frangos, C., & Kiohos, A. (2010). Internet addiction among greek university students: demographic associations with the phenomenon, using the greek version of young's Internet addiction. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research, 1*, 49-74.
- Frehner, C. (2008). *Email, SMS, MMS: The linguistic creativity of asynchronous discourse in the new media age*. Bern, Switzerland: Peter Lang International Academic Publishers.

- Fukkink, R. (2011). Peer counseling in an online chat service: A content analysis of social support. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 14(4), 247-251.
- Gámez-Guadix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic Internet use among adolescents: Analysis of the longitudinal relationships from the cognitive-behavioral model. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 714-719.
- Gámez-Guadix, M., Calvete, E., Orue, I., & Havas, C. (2015). Problematic Internet use and problematic alcohol use from the cognitive-behavioral model: A longitudinal study among adolescents. *Addictive Behaviours*, 40, 109-114.
- Gámez-Guadix, M., Villa-George, F., & Calvete, E. (2012). Measurement and analysis of the cognitive-behavioral model of generalized problematic Internet use among Mexican adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1581-1591.
- Gazda, G., Ginter, E., & Horne, A. (2001). *Group counseling and group psychotherapy: Theory and application*. USA: Allyn & Bacon.
- Ge, L., Ge, X., Xu, Y., Zhang, K., Zhao, J., & Kong, X. (2011). P300 change and cognitive behavioral therapy in subjects with Internet addiction disorder: a 3-month follow-up study. *Neural Regen Res*, 6(26), 2037-2041.
- Geray, H. (2003). *İletişim ve Teknoloji Uluslararası Birlik Düzeninde Yeni Medya Politikaları*. Ankara: Ütopya.
- Geroski, A., & Kraus, K. (2002). Process and content in school psychoeducational groups. *Journal for Specialists in Group Work*, 27(2), 233-245.
- Ghassemzadeh, L., Shahraray, M., & Moradi, A. (2008). Prevalence of Internet addiction and comparison of Internet addicts and non-addicts in Iranian high schools. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 731-733.
- Ginsberg, R. (1966). Anomie and aspirations. *Dissertation Abstracts*, 27A, 3945-3946.
- Glanz, K., & Rimer, B. (2005). *Theory at a glance: Application to health promotion and health behavior, second edition (NIH Publication No. 05-3896)*. Washington, DC: National Cancer Institute.

- Goldberg, I. (1996). *Internet addiction disorder*. <http://www.psychom.net/iadcriteria.html> sitesinden alınmıştır.
- Gollwitzer, P. (1986). Striving for specific identities: The social reality of self-symbolizing. *Public self and private self* (s. 143-159). içinde New York: Springer.
- Gong, J., Chen, X., Zeng, J., Li, F., Zhou, D., & Wang, Z. (2009). Adolescent addictive Internet use and drug abuse in Wuhan, China. *Addiction Research & Theory*, 17(3), 291-305.
- Gönül, A. (2002). Patolojik internet kullanımı (Pathologic internet usage). *In Yeni Symposium* 40(3), 105-110.
- Green, L. (2010). *The internet: an introduction to new media*. Berg.
- Greene, J. (2007). *Mixed methods in social inquiry*. San Francisco: Jossey- Bass.
- Greene, J., Caracelli, V., & Graham, W. (1989). Toward a Conceptual Framework for Mixed-Method Evaluation Designs. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 11(3), 255-274.
- Greenfield, D. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 403-412.
- Greenfield, P., & Yan, Z. (2006). Children, adolescents, and the Internet: A new field of inquiry in developmental psychology. *Developmental Psychology*, 42(3).
- Griffiths, M. (1996). Internet addiction: an issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97 (s. 32-36). içinde Nottingham Trent University.
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: does it really exist?. G. J içinde, *Psychology and the internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications* (s. 61-75). New York: Academic Press.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously? *Addiction research*, 8(5), 413-418.
- Griffiths, M. (2003). Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations. *Cyberpsychol Behaviour*, 6, 557-568.
- Grohol, J. (. (2017, 02 01). *Internet addiction guide*. <http://psychcentral.com/netaddiction> adresinden alındı

- Grohol, J. (1999). Internet addiction guide. *Recuperado el*, 6, 25-26.
- Gross, E. (2004). Adolescent Internet use: What we expect, what teens report. . *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(6), 633-649.
- Guo, J., Chen, L., Wang, X., Liu, Y., Chui, C., He, H., . . . Tian, D. (2012). The relationship between Internet addiction and depression among migrant children and left-behind children in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(11), 585-590.
- Güçray, S., Çekici, F., & Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1).
- Gümüş, A., Şıpkın, S., Tuna, A., & Keskin, G. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımını, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(6).
- Gürcan, N. (2010). Ergenlerin problemlı internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya*.
- Ha, J., Yoo, H., Cho, I., Chin, B., Shin, D., & Kim, J. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *The Journal of clinical psychiatry*, 67(5), 821-826.
- Hall, A., & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-327.
- Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet. *Computers in human behavior*, 16(4), 441-449.
- Hamburger, Y., & Fox, S. (2000). Virtual organizations on the Internet. *Megamot* 40, 512-530.
- Hamilton, J., Gagne, P., & Hancock, G. (2003). The effect of sample size on latent growth models. *Annual Meeting of the American Educational Research Association*. Chicago, USA.

- Han, D., Kim, S., Lee, Y., & Renshaw, P. (2012). The effect of family therapy on the changes in the severity of on-line game play and brain activity in adolescents with on-line game addiction. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 202(2), 126-131.
- Hancock, G., & Mueller, R. (2013). *Structural equation modeling: A second course*. Greenwich, Connecticut: IAP Information Age Publishing.
- Hechanova, M., Tuliao, A., Teh, L., Alianan, A., & Acosta, A. (2013). Problem severity, technology adoption, and intent to seek online counseling among overseas Filipino workers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(8), 613-617.
- Helling, G. (1966). *The Turkish village as a social system*. Los Angeles, CA: Occidental College.
- Hesse-Biber, S. (2010). *Mixed methods research: Merging theory with practice*. New York, NY: Guilford Press.
- Hong, S., You, S., Kim, E., & No, U. (2014). A group-based modeling approach to estimating longitudinal trajectories of Korean adolescents' on-line game time. *Personality and Individual Differences*, 59, 9-15.
- Houghton, S. M., Douglas, G., Lawrence, V., Whiting, K., Tannock, R., & Durkin, K. (2004). Motor control and sequencing of boys with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) during computer game play. *British Journal of Educational Technology*, 35(1), 21-34.
- Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Huang, R., Lu, Z., Liu, J., You, Y., Pan, Z. Q., Wei, Z., . . . Wang, Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28(5), 485-490.
- Huang, X., Li, M., & Tao, R. (2010). Treatment of internet addiction. *Current psychiatry reports*, 12(5), 462-470.

- Huang, Z., Wang, M., Qian, M., Zhong, J., & Tao, R. (2007). Chinese Internet addiction inventory: developing a measure of problematic Internet use for Chinese college students. *Cyberpsychology & Behavior, 10(6)*, 805-812.
- Huffaker, D. (2006). Let them blog: using weBlogs to promote literacy in K-12 education. *Handbook of research on literacy in technology at the K-12 level*, 337-356.
- Huffaker, D. (2006). Let them blog: using weBlogs to promote literacy in K-12 education. *Handbook of research on literacy in technology at the K-12 level*, 337-356.
- İçli, T. (1987). Adam öldürme olayında sosyo-ekonomik ve kültürel faktörlerin önemi. *Edebiyat Fakültesi Dergisi, 5(2)*, 26.
- İkiz, E., Asıcı, E., Savcı, M., & Yörük, C. (2015). Problemlı internet kullanımı ile üniversite yaşamına uyum ilişkisi. *Bartın Journal of Faculty of Education, 4(1)*, 34-50.
- İpek, İ. (2001). *Bilgisayarla öğretim: Tasarım, geliştirme ve yöntemler*. Ankara: Feryal Matbaacılık San. Ve Tic. Ltd. Şti.
- İskender, M., & Akın, A. (2010). Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Computers & Education, 54(4)*, 1101-1106.
- İskender, M., & Akın, A. (2011). Self-Compassion and Internet Addiction. *The Turkish Online Journal of Educational Technology, 10 (3)*, 215-221.
- Ivory, J., & Kalyanaraman, S. (2007). The effects of technological advancement and violent content in video games on players' feelings of presence, involvement, physiological arousal, and aggression. *Journal of Communication, 57(3)*, 532-555.
- Jackson, L., Von Eye, A., Fitzgerald, H., Witt, E., & Zhao, Y. (2011). Internet use, videogame playing and cell phone use as predictors of children's body mass index (BMI), body weight, academic performance, and social and overall self-esteem. *Computers in Human Behavior, 27(1)*, 599-604.
- Jacobs, E., Masson, R., Harvill, R., & Schimmel, C. (2011). *Group counseling: Strategies and skills*. USA: Cengage Learning.

- Jacobson, D. (1999). Impression formation in cyberspace: Online expectations and offline experiences in text-based virtual communities. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 5(1).
- Jäger, S., Müller, K., Ruckes, C., Wittig, T., Batra, A., Musalek, M., . . . Beutel, M. (2012). Effects of a manualized short-term treatment of internet and computer game addiction (STICA): study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 13(1), 43.
- Jia, R., & Jia, H. (2009). Factorial validity of problematic Internet use scales. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1335-1342.
- Johansson, A., & Göttestam, K. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian journal of psychology*, 45(3), 223-229.
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Eğitim Araştırmaları. Nicel, Nitel ve Karma Yaklaşımlar*, (Çev. Editörü: Selçuk Beşir Demir). Ankara: Eğiten Kitap.
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları: nicel, nitel ve karma yaklaşımlar*. (Çev. edit: SB DEMİR). Ankara: Eğiten Kitap.
- Joinson, A., & Paine, C. (2007). Self-disclosure, privacy and the Internet. *The Oxford handbook of internet psychology* (s. 237-252). içinde
- Jones, K., & Minatrea, N. (2001). The Consequences of Internet Addiction: Implications for Counseling Practice. *Journal of Technology in Counseling*, 2(1).
- Jung, C. (1939). *The integration of the personality*. New York: Farrar and Rinehart.
- Jung, C. G. (2014). *Psychological types*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Jung, Y., Leventhal, B., Kim, Y., Park, T., Lee, S., Lee, M., . . . Park, J. (2014). Cyberbullying, problematic internet use, and psychopathologic symptoms among Korean youth. *Yonsei Medical Journal*, 55(3), 826-830.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., & 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.
- Kandell, J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior, 1(1)*, 11-17.
- Karabulut-Coşkun, B. (2015). Lisans öğrencilerinin problemlı internet kullanım davranışları ve bu davranışları etkileyen faktörler: modelleme çalışması. *Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya, Z. (2005). *Öğretim Teknolojileri ve Materyal Tasarımı*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Kaya, Z., İkiz, F. E., & Asıcı, E. (2016). Investigation of the relationship between problematic internet use and psychological symptoms of science high school students. *Journal of Human Sciences, 13(1)*, 451-465.
- Kayri, M., & Günüç, S. (2009). The adaptation of internet addiction scale into Turkish: The study of validity and reliability. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 42(1)*, 157-175.
- Kerkhof, P., Finkenauer, C., & Muusses, L. (2011). Relational consequences of compulsive Internet use: A longitudinal study among newlyweds. *Humman Communication Research 37*, 147–173.
- Keser-Özcan, N. (2004). Üniversite öğrencilerinde internet kullanımının psiko-sosyal durum ile ilişkisi (Doktora tezi). *İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*
- Keser-Özcan, N., & Buzlu, S. (2005). Problemlı İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç:“İnternette Bilişsel Durum Ölçeği”nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik Ve Güvenirliği. *Journal of Dependence, 6*, 19-26.
- Keser-Özcan, N., & Buzlu, S. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *CyberPsychology & Behavior, 10(6)*, 767-772.

- Kesici, S., & Sahin, I. (2010). Turkish adaptation study of Internet addiction scale. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 13*(2), 185-189.
- Khang, H., Han, E., & Ki, E. (2014). Exploring influential social cognitive determinants of social media use. *Computers in Human Behavior, 36*, 48-55.
- Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E., & Zullino, D. (2008). French validation of the internet addiction test. *Cyberpsychology & Behavior, 11*(6), 703-706.
- Khazaal, Y., Xirossavidou, C., Khan, R., Edel, Y., Zebouni, F., & Zullino, D. (2012). Cognitive-behavioral treatments for internet addiction. *The Open Addiction Journal, 5*(1), 30-35.
- Khazaei, F., Khazaei, O., & Ghanbari-H, B. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior, 72*, 304-311.
- Kheirkhah, F., & Gouran, A. (2010). Internet Addiction, Prevalence and Epidemiological Features in Mazandaran Province, Northern Iran. *Iranian Red Crescent Medical Journal, 2010*(2), 133-137.
- Kheirkhah, F., & Gouran, A. (2010). Internet Addiction, Prevalence and Epidemiological Features in Mazandaran Province, Northern Iran. *Iranian Red Crescent Medical Journal, 2010*(2), 133-137.
- Kim, D., Jeng, Y., Lee, E., Kim, D., & Joe, Y. (2008). Development of internet addiction proneness scale - short form (KS-Scale). *Korean Journal of Counselling, 9*, 1703-1722.
- Kim, D., Nam, J., Oh, J., & Kang, M. (2016). A latent profile analysis of the interplay between PC and smartphone in problematic internet use. *Computers in Human Behavior, 56*, 360-368.
- 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, K., Ryu, E., Chon, M., Yeun, E., Choi, S., Seo, J., & Nam, B. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal

- ideation: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 43(2), 185-192.
- Kim, S., Baik, S., Park, C., Kim, S., Choi, S., & Kim, S. (2011). Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction. *Neuroreport* 22, 407–411.
- King, D., Delfabbro, P., Griffiths, M., & Gradisar, M. (2011). Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: A systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1110-1116.
- Kır, G. (2008). *İnternet ve Gençlik*. İzmir: Şenocak Yayınları.
- Klein, M. (1961). *Narrative of a child analysis*. London: Hogarth Press.
- Kline, R. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Ko, C., Liu, G., Hsiao, S., Yen, J., Yang, M., Lin, W., . . . Chen, C. (2009). Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *Journal of psychiatric research*, 43(7), 739-747.
- Ko, C., Liu, T., Wang, P., Chen, C., Yen, C., & Yen, J. (2014). The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: A prospective study. *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1377-1384.
- Ko, C., Yen, J., Chen, C., Chen, C., & Yen, C. (2008). Psychiatric comorbidity of internet addiction in college students: an interview study. *CNS Spectrums*, 13(02), 147-153.
- Ko, C., Yen, J., Chen, C., Chen, S., & Yen, C. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *The Journal of nervous and mental disease*, 193(11), 728-733.
- Ko, C., Yen, J., Chen, C., Chen, S., Wu, K., & Yen, C. (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51(14), 887-894.

- Ko, C., Yen, J., Chen, C., Yeh, Y., & Yen, C. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents: a 2-year prospective study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 163(10)*, 937-943.
- Ko, C., Yen, J., Liu, S., Huang, C., & Yen, C. (2009). The associations between aggressive behaviors and Internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health, 44(6)*, 598-605.
- Ko, C., Yen, J., Yen, C., Chen, C., & Chen, C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry, 27(1)*, 1-8.
- Ko, C., Yen, J., Yen, C., Chen, C., & Wang, S. (2008). The association between Internet addiction and belief of frustration intolerance: the gender difference. *CyberPsychology & Behavior, 11(3)*, 273-278.
- Ko, C., Yen, J., Yen, C., Chen, C., Weng, C., & Chen, C. (2008). The association between Internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: the problem behavior model. *CyberPsychology & Behavior, 11(5)*, 571-576.
- Ko, C., Yen, J., Yen, C., Lin, H., & Yang, M. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. *CyberPsychology & Behavior, 10(4)*, 545-551.
- Kocagöz, E. (2010). Kadınların Makyaj Malzemelerini Satın Alma Davranışlarının İncelenmesi: Planlanmış Davranış Teorisinin Bir Uygulaması. *Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Kayseri*.
- Koç, M. (2011). Internet Addiction and Psychopatology. *The Turkish Online Journal of Educational Technology, 10(1)*, 143-148.
- Korkmaz, İ. (2017). Sosyal Öğrenme Kuramı. B. Yeşilyaprak içinde, *Eğitim Psikolojisi, Gelişim-Öğrenme-Öğretim (17. Baskı)* (s. 245-269). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Korkut, F. (2007). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D., & Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: a cross-sectional study. *BMC public health, 11(1)*, 595.

- Kowert, R., Vogelgesang, J., Festl, R., & Quandt, T. (2015). Psychosocial causes and consequences of online video game play. *Computers in Human Behavior, 45*, 51–58.
- Kozan, H., Kesici, S., Buyukbayraktar, C., & Yalcin, S. (2016). Prediction Of Problematic Internet Use By Attachment In University Students. *Journal of Education and Training Studies, 5(1)*, 79-83.
- Köroğlu, E. (1989). *Amerikan Psikiyatri Birliği: Mental bozuklukların tanısai ve sayımsai elkitabı. Gözden geçirilmiş üçüncü baskı (DSM-III-R)*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, E. (2005). *DSM-IV-TR tanı ölçütleri başvuru elkitabı*. Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, E. (2013). *DSM-5 Tanı ölçütleri başvuru el kitabı. Beşinci baskı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, E., & Bayraktar, S. (2010). *Kişilik bozuklukları*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues, 58(1)*, 49-74.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist, 53(9)*, 1017-1031.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *Journal of Communication, 51*, 366-382.
- Kubicek, K., Carpineto, J., McDavitt, B., Weiss, G., & Kipke, M. (2011). Use and perceptions of the internet for sexual information and partners: a study of young men who have sex with men. *Archives of Sexual Behavior, 40(4)*, 803-816.
- Kuo, F. Y. (2004). A Psychoanalytic Perspective of Internet Abuse. M. Anandarajan, & C. A. Simmers içinde, *Personal Web Usage in the Workplace: A Guide to Effective Human Resources Management*. London: Information Science Publishing.

- Kurtaran, G. (2008). İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. *Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin*.
- Kuss, D., Griffiths, M., & Binder, J. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior, 29(3)*, 959-966.
- Kuss, D., Van Rooij, A., Shorter, G., Griffiths, M., & Van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior, 29(5)*, 1987-1996.
- Kuss, J., Griffiths, D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design, 20(25)*, 4026-4052.
- Kühn, S., & Gallinat, J. (2015). Brains online: structural and functional correlates of habitual Internet use. *Addiction Biology, 20(2)*, 415-422.
- Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Cooper, A., & Montag, C. (2016). Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. *Psychiatry Research, 238*, 363-367.
- Ladouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., Lachance, S., Doucet, C., Leblond, J., & Jacques, C. (2001). Cognitive treatment of pathological gambling. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 189(11)*, 774-780.
- Lam, L. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review. *Current Psychiatry Reports, 16(4)*, 1-9.
- Lam, L., & Peng, Z. (2010). Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 164(10)*, 901-906.
- Lam, L., Peng, Z., Mai, J., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *CyberPsychology & Behavior, 12(5)*, 551-555.
- Lam, L., Peng, Z., Mai, J., & Jing, J. (2009). The association between internet addiction and self-injurious behaviour among adolescents. *Inj Prev 15*, 403-408.

- Lampe, C., Ellison, N., & Steinfield, C. (2006). A Face (book) in the crowd: Social searching vs. social browsing. *20th anniversary conference on Computer supported cooperative work* (s. 166-170). ACM.
- Lanjun, Z. (2009). The Applications of Group Mental Therapy and Sports Exercise Prescriptions in the Intervention of Internet Addiction Disorder. *Psychological Science, 3*.
- LaRose, R. M., & Eastin, M. (2001). Understanding Internet usage a social-cognitive approach to uses and gratifications. *Social science computer review, 19(4)*, 395-413.
- LaRose, R., & Eastin, M. (2004). A social cognitive theory of Internet uses and gratifications: Toward a new model of media attendance. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 48(3)*, 358-377.
- Law, S., & Chang, M. (2007). Factor structure for the Internet Addiction Test: A confirmatory approach. *International DSI/Asia and Pacific DSI*, 1-12.
- Leak, G. (1984). A Multidimensional Assessment of the Validity of the Personal Orientation Inventory. *Journal of Personality Assessment, Vol. 48 Issue 1*.
- Lee, E. (2011). A case study of Internet Game Addictio. *Journal of Addictions Nursing, 22(4)*, 208-213.
- Lee, H., Choi, J., Shin, Y., Lee, J., Jung, H., & Kwon, J. (2012). Impulsivity in Internet addiction: A comparison with pathological gambling. *Cyberpsychology, Behaviour Social Network 15*, 373–377.
- Leiner, B., Cerf, V., Clark, D., Kahn, R., Kleinrock, L., Lynch, D., . . . Wolff, S. (2009). A brief history of the Internet. *ACM SIGCOMM Computer Communication Review, 39(5)*, 22-31.
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior, 7(3)*, 333-348.
- Leung, L., & Lee, P. S. (2012). Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review, 10*, 44-49.

- Lewis, T. (2009). *Network science*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Li, G., & Dai, X. (2009). Control study of cognitive-behavior therapy in adolescents with internet addiction disorder. *Chinese Mental Health Journal*, *23*, 457-470.
- Lin, C., Lin, S., & Wu, C. (2009). The Effects of Parental Monitoring and Leisure Boredom on Adolescents' Internet Addiction. *Adolescence*, *44*(176), 993-1004.
- Lin, I., Ko, C., Chang, Y., Liu, T., Wang, P., Lin, H., . . . Yen, C. (2014). The association between suicidality and Internet addiction and activities in Taiwanese adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, *55*(3), 504-510.
- Lin, M., Ko, H., & Wu, J. (2008). The role of positive/negative outcome expectancy and refusal self-efficacy of Internet use on Internet addiction among college students in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, *11*(4), 451-457.
- Lin, M., Ko, H., & Wu, J. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(12), 741-746.
- Liu, C., Liao, M., & Smith, D. (2012). An empirical review of internet addiction outcome studies in China. *Research on Social Work Practice*, *22*(3), 282-292.
- Liu, T., Desai, R., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D., & Potenza, M. (2011). Problematic Internet use and health in adolescents: data from a high school survey in Connecticut. *The Journal of clinical psychiatry*, *72*(6), 836.
- Livingstone, S. (2002). *Young people and new media: Childhood and the changing media environment*. London: Sage.
- Lo, S., Wang, C., & Fang, W. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *Cyberpsychology & Behavior*, *8*(1), 15-20.
- Lopez-Fernandez, O., Freixa-Blanxart, M., & Honrubia-Serrano, M. (2013). The problematic internet entertainment use scale for adolescents: prevalence of problem internet use in Spanish high school students. *CyberPsychology, Behavior, and Social Network*, *16*(2), 108-118.
- Lortie, C., & Guitton, M. (2013). Internet addiction assessment tools: Dimensional structure and methodological status. *Addiction*, *108*(7), 1207-1216.

- Madrid, E., & Swanson, J. (1995). Psychoeducational groups for young adults with genital herpes: training group facilitators. *Journal of Community Health Nursing, 12*(4), 189-198.
- Malamuth, N., Linz, D., & Yao, M. (2005). The Internet and aggression: motivation, disinhibitory and opportunity aspects. Amichai-Hamburger içinde, *The social net: Understanding human behavior in cyberspace* (s. 163–190). New York: Oxford University Press.
- Maldonado, J., Mora, M., García, S., & Edipo, P. (2001). Personality, sex and computer-mediated communication through the Internet. *Anuario de Psicología, 32*(2), 51-62.
- Marcus, B., Machilek, F., & Schütz, A. (2006). Personality in cyberspace: personal Web sites as media for personality expressions and impressions. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(6), 1014.
- Marcus, B., Machilek, F., & Schütz, A. (2006). Personality in cyberspace: personal Web sites as media for personality expressions and impressions. *Journal of personality and social psychology, 90*(6), 1014.
- Maslow, A. (1943). A Theory of human motivation. *Psychological Review, 50*, 370-396.
- McArdle, J. J., & Bell, R. Q. (2000). An introduction to latent growth curve models for developmental data analysis. T. D. Little, K. U. Schnabel, & J. Baumert içinde, *Modeling longitudinal and multiple-group data: Practical issues, applied approaches, and scientific examples* (s. 69–107). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- McHugh, R., Hearon, B., & Otto, M. (2010). Cognitive behavioral therapy for substance use disorders. *Psychiatric Clinics of North America, 33*(3), 511-525.
- McKenna, K., & Bargh, J. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review, 4*(1), 57-75.
- McKenna, K., Green, A., & Gleason, M. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction? *Journal of Social Issues, 58*(1), 9-31.
- Meerkerk, G., Van Den Eijnden, R., & Garretsen, H. (2006). Predicting compulsive Internet use: It's all about sex! *CyberPsychology & Behavior, 9*, 95–103.

- Meerkerk, G., Van Den Eijnden, R., Vermulst, A., & Garretsen, H. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): some psychometric properties. *Cyberpsychology & Behavior, 12(1)*, 1-6.
- Mehra, A., Kilduff, M., & Brass, D. (2001). The social networks of high and low self-monitors: Implications for workplace performance. *Administrative Science Quarterly, 46(1)*, 121-146.
- Meral, D., & Bahar, H. (2016). Ortaöğretim Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Education Faculty, 18(2)*, 1117-1134.
- Mertens, D. (2005). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative and mixed methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Meta-analysis of Internet addiction scales' reliability and validity. (Kuang, X; Cao, Y; Dai, X). *Chinese Journal Of Clinical Psychology, 19*, 192-194.
- Mihara, S., Osaki, Y., Nakayama, H., Sakuma, H., Ikeda, M., Itani, O., . . . Higuchi, S. (2016). Internet use and problematic Internet use among adolescents in Japan: A nationwide representative survey. *Addictive Behaviors Reports, 4*, 58-64.
- Mitchell, K., Sabina, C., Finkelhor, D., & Wells, M. (2009). Index of problematic online experiences: Item characteristics and correlation with negative symptomatology. *CyberPsychology & Behavior, 12(6)*, 707-711.
- Mitra, A. (2001). Marginal voices in cyberspace. *New Media & Society, 3(1)*, 29-48.
- Mittal, V., Dean, D., & Pelletier, A. (2013). Internet addiction, reality substitution and longitudinal changes in psychotic-like experiences in young adults. *Early intervention in psychiatry, 7(3)*, 261-269.
- Monte, C. (1995). *Beneath the mask: An introduction to theories of personality*. Harcourt Brace College Publishers.
- Morahan-Martin, J. (1997). Incidence and correlates of pathological Internet use. *105th annual meeting of the American Psychological Association*. Chicago, IL.

- Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and Internet use and abuse. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 431-439.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659–671.
- Moreno, M., Jelenchick, L., Cox, E., Young, H., & Christakis, D. (2011). Problematic internet use among US youth: a systematic review. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 165(9), 797-805.
- Morganett, R. S. (2005). *Yaşam becerileri ergenler için grupla psikolojik danışma uygulamaları*. Baskı, Çev: Sonay Güçray, Alim Kaya, Mesut Saçkes. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Morrison, C., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2), 121-126.
- Morse, J., & Niehaus, L. (2009). *Principles and procedures of mixed methods design*. Walnut Creek, CA: Left Coast Press.
- Mottram, A. J., & Fleming, M. J. (2009). Extraversion, impulsivity, and online group membership as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 12(3), 319-321.
- Murdock, N. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Muthén, B., & Curran, P. (1997). General longitudinal modeling of individual differences in experimental designs: A latent variable framework for analysis and power estimation. *Psychological Methods*, 2(4), 371-402.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2012). Mplus (Version 7.31) [Computer Software]. Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.

- Muthén, L., & Muthén, B. (2002). How to use a Monte Carlo study to decide on sample size and determine power. *Structural Equation Modeling*, 9(4), 599-620.
- Mythily, S., Qiu, S., & Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive Internet use among youth in Singapore. *Annals Academy of Medicine Singapore*, 37(1), 9-14.
- Nalwa, K., & Anand, A. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.
- Neukrug, E. (2003). *The world of the counselor*. USA: Thomson.
- Ni, X., Yan, H., Chen, S., & Liu, Z. (2009). Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychology & behavior*, 12(3), 327-330.
- Nichols, L., & Nicki, R. (2004). Development of a psychometrically sound internet addiction scale: A preliminary step. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(4), 381-384.
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (tarih yok). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire and disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8(6), 562-570.
- Nyikos, E., Szeredi, B., & Demetrovics, Z. (2001). Egy új viselkedéses addikció: Az Internethasználat személyiségpszichológiai korrelátumai (A new behavioral addiction: The personality psychological correlates of Internet use). *Pszichoterápia2001*, 10, 168.
- O'Regan, G. (2012). *A Brief History of Computing*. London: Springer.
- Odacı, H., & Çikrikci, Ö. (2017). Problemlü İnternet Kullanımında Depresyon, Kaygı ve Stres Düzeyine Dayalı Farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 41-61.
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091–1097.

- Oktan, V. (2015a). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Oktan, V. (2015b). An investigation of problematic internet use among adolescents in terms of self-injurious and risk-taking behavior. *Children and Youth Services Review*, 52, 63-67.
- Olatunji, B., Cisler, J., & Deacon, B. (2010). Efficacy of cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: a review of meta-analytic findings. *Psychiatric Clinics of North America*, 33(3), 557-577.
- Orzack, M. H., Voluse, A. C., Wolf, D., & Hennen, J. (2006). An ongoing study of group treatment for men involved in problematic Internet-enabled sexual behavior. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 348-360.
- Öner, U. (2004). *Çatışma Çözme ve Arabuluculuk Eğitimi. İlköğretimde Rehberlik*. Kuzgun, Y. (Ed). s. 189-227. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özçınar, Z. (2011). The Relationship Between Internet Addiction and Communication, Educational and Physical Problems of Adolescents in North Cyprus. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 21 (1), 22- 32.
- Özmutaf, M., Özgür, Z., & Gökmen, F. (2008). Üniversite öğrencilerin bilgisayar kullanımına birey sağlığı açısından genel bakış açıları. *Ege Tıp Dergisi*, 47(2), 81-86.
- Pallanti, S., Bernardi, S., & Quercioli, L. (2006). The Shorter PROMIS Questionnaire and the Internet Addiction Scale in the assessment of multiple addictions in a high-school population: prevalence and related disability. *CNS spectrums*, 11(12), 966-974.
- Pallesen, S., Mitsen, M., Kvale, G., Johnsen, B., & Molde, H. (2005). Outcome of psychological treatments of pathological gambling: a review and meta-analysis. *Addiction*, 100(10), 1412-1422.
- Park, I., & Schutz, R. (2005). An Introduction to latent growth model: analysis of repeated measures physical performance data. *Research quarterly for exercise and sport*, 76(2), 176-192.

- Park, S. K., Kim, J. Y., & Cho, C. B. (2008). Prevalence of Internet Addiction and Correlations with Family Factors among South Korean Adolescents. *Adolescence, 43*(172), 895-909.
- Park, S., Hong, K. E., Park, E. J., Ha, K. S., & Yoo, H. J. (2013). The association between problematic internet use and depression, suicidal ideation and bipolar disorder symptoms in Korean adolescents. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry 47*(2), 153-159.
- Park, T., Kim, S., & Lee, J. (2014). Family therapy for an Internet-addicted young adult with interpersonal problems. *Journal of Family Therapy, 36*(4), 394-419.
- Pawlak, C. (2002). Correlates of Internet use and addiction in adolescents. *Doctoral dissertation, State University of New York, Buffalo.*
- Peker, A. (2013). İnsani değerler yönelimli psiko-eğitim programının problemlili internet kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisi. *Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Sakarya.*
- Peris, R., Gimeno, M., Pinazo, D., Ortet, G., Carrero, V., Sanchiz, M., & Ibáñez, I. (2002). Online chat rooms: Virtual spaces of interaction for socially oriented people. *Cyberpsychology & Behavior, 5*(1), 43-51.
- Peter, J., & Valkenburg, P. (2006). Research note: Individual differences in perceptions of Internet communication. *European Journal of Communication, 21*(2), 213-226.
- Peters, O. (2009). A social cognitive perspective on mobile communication technology use and adoption. *Social Science Computer Review, 27*(1), 76-95.
- Peters, O., Rickes, M., Jöckel, S., Criegern, C., & Deursen, A. (2006). Explaining and analyzing audiences: A social cognitive approach to selectivity and media use. *Communications, 31*(3), 279-308.
- Petry, N., & Weinstock, J. (2007). Internet gambling is common in college students and associated with poor mental health. *American Journal on Addictions, 16*(5), 325-330.
- Phares, E., & Erskine, N. (1984). The measurement of selfism. *Educational and Psychological Measurement, 44*(3), 597-608.

- Phillips, J., Ogeil, R., & Blaszczynski, A. (2012). Electronic interests and behaviours associated with gambling problems. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(4), 585-596.
- Pinnelli, S. (2002). Internet Addiction Disorder and Identity Online: The Educational Relationship. *Informing Science, InSITE – Where Parallels Intersect*.
- Plano Clark, V., & Creswell, J. (2008). *The mixed methods reader*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Poe, M. (2010). *A History of Communications: Media and Society from the Evolution of Speech to the Internet*. Cambridge University Press.
- Poli, R., & Agrimi, E. (2012). Internet addiction disorder: prevalence in an Italian student population. *Nordic journal of psychiatry*, 66(1), 55-59.
- Potenza, M. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction*, 101(s1), 142-151.
- Primo, A., Pereira, V., & Freitas, A. (2000). Brazilian crossdresser club. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 287-296.
- Prochaska, J., & DiClemente, C. (2005). The transtheoretical approach. C. Narcross, & M. Goldfried içinde, *Handbook of Psychotherapy Integration*, 2 (s. 147-171). New York: Oxford University Press.
- Rasmussen, S. (2000). *Addiction treatment: Theory and Practice*. New York: Sage.
- Reed, P., Vile, R., Osborne, L., Romano, M., & Truzoli, R. (2015). Problematic Internet usage and immune function. *PloS one*, 10(8), e0134538.
- Rheingold, H. (1996). A slice of my life in my virtual community. *High Noon on the Electronic Frontier: Conceptual Issues in Cyberspace*, 413-436.
- Robbins, S., & Patton, M. (1985). Self-psychology and career development: Construction of the Superiority and Goal Instability scales. *Journal of Counseling Psychology*, 32(2), 221.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1980). *A way of being*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

- Rogers, E. (2010). *Diffusion of innovations*. New York: Simon and Schuster.
- Rogosa, D., & Willett, J. (1985). Understanding correlates of change by modeling individual differences in growth. *Psychometrika*, 50(2), 203-228.
- Ross, C., Orr, E., Sisic, M., Arseneault, J., Simmering, M., & Orr, R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 578-586.
- Ryan, J. (2010). *A History of the Internet and the Digital Future*. London, UK: Reaktion Books Ltd.
- Sadock, B., & Sadock, V. (2011). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Saleem, M., Anderson, C., & Gentile, D. (2012). Effects of prosocial, neutral, and violent video games on children's helpful and hurtful behaviors. *Aggressive Behavior*, 38(4), 281-287.
- Sancak, Ö. (2003). Okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 6 yaş çocuklarına sayı ve şekil kavramlarının kazandırılmasında bilgisayar destekli eğitim ile geleneksel eğitim yöntemlerinin karşılaştırılması. *Master thesis. Ankara: Gazi Üniversitesi*.
- Sanders, D., & Morrison-Shetlar, A. (2001). Student attitudes toward web-enhanced instruction in an introductory biology course. *Journal of Research on Computing in Education*, 33(3), 251-262.
- Santrock, J. (2015). *Yaşam boyu gelişim. Çev., Galip Yüksel*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sargın, N. (2015). Üniversite öğrencilerinin internete yönelik tutumları ve problemleri internet kullanımları. *Turkish Journal of*, 2(2), 44-53.
- Sarı, S. V., & Aydın, B. (2014). Problematic Internet use and body mass index in university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 54, 135-150.
- Sariyska, R., Reuter, M., Lachmann, B., & Montag, C. (2015). Attention deficit/hyperactivity disorder is a better predictor for problematic Internet use than depression: evidence from Germany. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 6(209), 1-6.

- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A., Manzella, S., & Famà, F. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic Internet use among late adolescents. *Child Psychiatry & Human Development, 45*(5), 588-595.
- Schmidt, E., & Cohen, J. (2014). *Yeni dijital çağ: insanların, ulusların ve iş dünyasının geleceğini yeni baştan şekillendirmek*. İstanbul: Optimist Yayıncılık.
- Schultz, D., & Schultz, S. (2011). *A History of Modern Psychology (10. Basım)*. Wadsworth, USA: Cengage Learning.
- Schunk, D., & Pajares, F. (2004). Self-efficacy in education revisited. D. McInerney, & S. Etten içinde, *Big theories revisited* (s. 115-138). Greenwich, CT: Information Age.
- Shaffer, H., Hall, M., & Vander Bilt, J. (2000). "Computer addiction": a critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry, 70*(2), 162.
- Shapira, N., Goldsmith, T., Keck, P., Khosla, U., & McElroy, S. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders, 57*(1), 267-272.
- Shapira, N., Lessig, M., Goldsmith, T., Szabo, S., Lazoritz, M., Gold, M., & Stein, D. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety, 17*(4), 207-216.
- Shaw, M., & Black, D. (2008). Internet addiction. *CNS Drugs, 22*(5), 353-365.
- Shek, D. T., Sun, R. C., & Yu, L. (2013). Internet addiction. D. W. Pfaff içinde, *Neuroscience in the 21st century* (s. 2775-2811). New York: Springer.
- Shek, D., & Yu, L. (2012). Internet addiction phenomenon in early adolescents in Hong Kong. *The Scientific World Journal, 2012*.
- Shek, D., Tang, V., & Lo, C. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence, 44*(174), 359-373.
- Shields, M., & Behrman, R. (2000). Children and computer technology: Analysis and recommendations. *The Future of Children, 4*-30.
- Shotton, M. (1989). *Computer Addiction? A Study of Computer Dependency*. Bristol, PA: Taylor & Francis.

- Shotton, M. (1991). The costs and benefits of 'computer addiction'. *Behaviour & Information Technology, 10(3)*, 219-230.
- Siomos, K., Dafouli, E., Braimiotis, D., Mouzas, O., & Angelopoulos, N. (2008). Internet addiction among Greek adolescent students. *CyberPsychology & Behavior, 11(6)*, 653-657.
- Siomos, K., Dafouli, E., Braimiotis, D., Mouzas, O., & Angelopoulos, N. (2008). Internet addiction among Greek adolescent students. *CyberPsychology & Behavior, 11(6)*, 653-657.
- Siomos, K., Floros, G., Braimiotis, D., Lappas, A., & Karagiannaki-Kastani, I. (2010). P01-410-Stress-related, self-inflicted wounds during on-line gaming: diagnosis, co-morbidity and treatment. *European Psychiatry, 25*, 473.
- Siomos, K., Floros, G., Fisoun, V., Evaggelia, D., Farkonas, N., Sergentani, E., . . . Geroukalis, D. (2012). Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: the impact of parental bonding. *European child & adolescent psychiatry, 21(4)*, 211-219.
- Siomos, K., Floros, G., Mouzas, O., & Angelopoulos, N. (2009). Validation of adolescent computer addiction test in a greek sample. *Psychiatriki, 20(3)*, 222-232.
- Sırakaya, M. (2011). Öğretmen Adaylarının Problemlı İnternet Kullanımı ve İnternet Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. *Hacettepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Sırakaya, M., & Seferoğlu, S. (2013). Öğretmen adaylarının problemlı internet kullanımlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(28-1)*.
- Siyez, D. (2015). Validity and Reliability of a Turkish Version of the Career Locus of Control Scale. *Journal of Career Development, 42(4)*, 281-293.
- Smead, R. (1995). *Skills and techniques for group work with children and adolescents*. USA: Research Press.
- Spada, M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic Internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry, 14(1)*, 59-63.

- Sproull, L., Conley, C., & Moon, J. (2005). Prosocial behavior on the net. Amichai-Hamburger içinde, *The social net: Understanding human behavior in cyberspace* (s. 139–161). New York: Oxford University Press.
- Stats, I. W. (2012, 01 01). Retrieved from *Internet World Stats: Usage and Population statistics*. Internet World Stats: <http://www.internetworldstats.com/surfing.htm#1> adresinden alındı
- Stats, I. W. (2016, 06 30). *Internet usage in Turkey*. Internet World Stats: <http://www.internetworldstats.com/europa2.htm#tr> adresinden alındı
- Strittmatter, E., Parzer, P., Brunner, R., Fischer, G., Durkee, T., Carli, V., . . . Kaess, M. (2016). A 2-year longitudinal study of prospective predictors of pathological Internet use in adolescents. *European child & adolescent psychiatry*, 25(7), 725-734.
- Su, W., Fang, X., Miller, J., & Wang, Y. (2011). Internet-based intervention for the treatment of online addiction for college students in China: a pilot study of the Healthy Online Self-helping Center. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(9), 497-503.
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships. *The Future of Children*, 18(1), 119-146.
- Subrahmanyam, K., Greenfield, P., Kraut, R., & Gross, E. (2001). The impact of computer use on children's and adolescents' development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 22(1), 7-30.
- Subrahmanyam, K., Kraut, R., Greenfield, P., & Gross, E. (2000). The impact of home computer use on children's activities and development. *The Future of Children*, 123-144.
- Subrahmanyam, K., Smahel, D., & Greenfield, P. (2006). Connecting developmental constructions to the internet: identity presentation and sexual exploration in online teen chat rooms. *Developmental Psychology*, 42(3), 395.
- Suler, J. (1999). To get what you need: healthy and pathological Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385-393.

- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321-326.
- Sun, P., Johnson, C., Palmer, P., Arpawong, T., Unger, J., Xie, B., & ... Sussman, S. (2012). Concurrent and predictive relationships between compulsive Internet use and substance use: Findings from vocational high school students in China and the USA. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9, 660-673.
- Sung, J., Lee, J., Noh, H., Park, Y., & Ahn, E. (2013). Associations between the risk of internet addiction and problem behaviors among Korean adolescents. *Korean journal of family medicine*, 34(2), 115-122.
- Sylvain, C., Ladouceur, R., & Boisvert, J. (1997). Cognitive and behavioral treatment of pathological gambling: A controlled study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(5), 727-732.
- Şahin, C. (2011). An analysis of Internet Addiction Levels of Individuals According to Various Variables. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10 (4), 60-66.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. (2010). Internet addiction and its cognitive behavioral therapy. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11, 261-8.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2007). *Using multivariate statistics (5th Ed.)*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Taçyıldız, Ö. (2010). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. *Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir*.
- Tahiroğlu, A., Çelik, G., Fettahoğlu, Ç., Yıldırım, V., Toros, F., Avcı, A., . . . Uzel, M. (2010). Psikiyatrik bozukluğu olan ve olmayan ergenlerde Problemlili İnternet Kullanımı. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 241-246.
- Tam, P. (2012). A survey of school counsellors' experience and attitudes towards problematic Internet use in high school students. *Yayınlanmamış veri*.
- Tam, P. (2016). Problematic Internet Use in Youth: An Outline and Overview for Health Professionals. *Australian Clinical Psychologist*, 2(1).

- Tan, Y., Chen, Y., Lu, Y., & Li, L. (2016). Exploring associations between problematic internet use, depressive symptoms and sleep disturbance among Southern Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *13*(3).
- Taş, İ. (2015). Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko - eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisi . *Yayımlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi.*
- Taş, İ., & Kestellioğlu, G. (2011). Halkla ilişkilerde internetin yeri ve önemi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *1*(1), 73-92.
- Taştan, N., & Öner, U. (2006). *Çatışma çözme eğitimi ve akran arabuluculuğu*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tavşancıl, E., & Keser, H. (2002). İnternet Kullanımına Yönelik Likert Tipi Bir Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, *1* (1), 79-100.
- Teddlie, C., & Tashakkori, A. (2009). *Foundations of mixed methods research: Integrating quantitative and qualitative approaches in the social and behavioral sciences*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Thatcher, A., & Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the Problematic Internet Use Questionnaire. *South African Journal of Psychology*, *35*(4), 793-809.
- Thatcher, A., Wretschko, G., & Fridjhon, P. (2008). Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination. *Computers in Human Behavior*, *24*(5), 2236-2254.
- Thorsteinsson, E., & Davey, L. (2014). Adolescents' compulsive Internet use and depression: A longitudinal study. *Open Journal of Depression*, *3*(01), 13-17.
- Titov, N., Andrews, G., Davies, M., McIntyre, K., Robinson, E., & Solley, K. (2010). Internet treatment for depression: a randomized controlled trial comparing clinician vs. technician assistance". *PloS ONE* *5*:e10939.
- Tosun, L., & Lajunen, T. (2009). Why do young adults develop a passion for Internet activities? The associations among personality, revealing "true self" on the

- Internet, and passion for the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 401-406.
- Tosun, L., & Lajunen, T. (2010). Does Internet use reflect your personality? Relationship between Eysenck's personality dimensions and Internet use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 162-167.
- Törüner, E., & Büyükgönenç, L. (2012). *Çocuk sağlığı: temel hemşirelik yaklaşımları*. İzmir: Göktuğ Yayıncılık.
- Treuer, T., Fábíán, Z., & Füredi, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control disorder: is it a real psychiatric disorder? *Journal of Affective Disorders*, 66(2), 283.
- Tsai, C., & Lin, S. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 649-652.
- Tsai, H., Cheng, S., Yeh, T., Shih, C., Chen, K., Yang, Y., & Yang, Y. (2009). The risk factors of Internet addiction—a survey of university freshmen. *Psychiatry research*, 167(3), 294-299.
- Tsitsika, A., Andrie, E., Psaltopoulou, T., Tzavara, C., Sergentanis, T., Ntanasistathopoulos, I., . . . Tsolia, M. (2016). Association between problematic internet use, socio-demographic variables and obesity among European adolescents. *The European Journal of Public Health*, 26(4), 617-622.
- Tuncer, N. (2001). İnternet: Çocuklar ve yasalar. *Türk Kütüphaneciliği*, 15(4), 427-435.
- Turel, O., Mouttapa, M., & Donato, E. (2015). Preventing problematic Internet use through video-based interventions: a theoretical model and empirical test. *Behaviour & Information Technology*, 34(4), 349-362.
- Turkle, S. (1995). *Life on the screen: Identity in the age of the internet*. New York: Simon and Schuster.
- Turkle, S. (1996). Parallel lives: Working on identity in virtual space. *Constructing The Self in A Mediated World*, 156-175.
- Twohig, M., & Crosby, J. (2010). Acceptance and commitment therapy as a treatment for problematic internet pornography viewing. *Behavior Therapy*, 41(3), 285-295.

- Tyler, T. R. (2002). Is the Internet changing social life? It seems the more things change, the more they stay the same. *Journal of Social Issues*, 58(1), 195-205.
- Uysal, G. (2013). Sağlıklı internet kullanım programının internet bağımlısı olan adölesanlar üzerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul.*
- Üçkardeş, E. (2010). Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi. *Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Mersin.*
- Üneri, Ö. Ş., & Tanıdır, C. (2011). Evaluation of internet addiction in a group of high school students: a cross-sectional study. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24(4), 265-272.
- Vaidya, N., Jaiganesh, S., & Krishnan, J. (2016). Prevalence of Internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 6(1), 97-100.
- Van den Eijnden, R., Meerkerk, G., Vermulst, A., Spijkerman, R., & Engels, R. (2008). Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: a longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655-665.
- Van den Eijnden, R., Spijkerman, R., Vermulst, A., van Rooij, T., & Engels, R. (2010). Compulsive Internet use among adolescents: Bidirectional parent-child relationships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 77-89.
- Van Den Eijnden, R., Spijkerman, R., Vermulst, A., van Rooij, T., & Engels, R. (2010). Compulsive internet use among adolescents: bidirectional parent-child relationships. *Journal of abnormal child psychology*, 38(1), 77-89.
- Van der Aa, N., Overbeek, G., Engels, R., Scholte, R., Meerkerk, G., & Van den Eijnden, R. (2009). Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: a diathesis-stress model based on big five personality traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 765-776.

- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Van de Eijnden, R. J., & Van de Mheen, D. (2010). Compulsive internet use: the role of online gaming and other internet applications. *Journal of Adolescent Health, 47*(1), 51-57.
- Van Rooij, A., Zinn, M., Schoenmakers, T., & Van de Mheen, D. (2012). Treating internet addiction with cognitive-behavioral therapy: A thematic analysis of the experiences of therapists. *International Journal of Mental Health and Addiction, 10*(1), 69-82.
- Vandelandotte, C., Sugiyama, T., Gardiner, P., & Owen, N. (2009). Associations of leisure-time internet and computer use with overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviors: Cross-sectional study. *J Med Internet Res 2009;11*(3):e28.
- Villella, C., Martinotti, G., Di Nicola, M., Cassano, M., La Torre, G., Gliubizzi, M., . . . G, C. (2011). Behavioural addictions in adolescents and young adults: results from a prevalence study. *Journal of Gambling Studies, 27*(2), 203-214.
- Wang, C., Chen, C., & Chen, C. (2015). Exploring the different aspects of Internet leisure use by college students. *Information Development, 31*(1), 5-12.
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., & Hong, L. (2011). Problematic Internet use in high school students in Guangdong Province, China. *Plos One 6*(5).
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Luo, J., Gao, W., & Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research & Theory, 21*(1), 62-69.
- Watson, P., Hood Jr, R., Morris, R., & Hall, J. (1984). Empathy, religious orientation, and social desirability. *The Journal of Psychology, 117*(2), 211-216.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36*(5), 277-283.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadfi, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry, 27*(1), 4-9.
- Wellman, B., & Gulia, M. (1999). Net surfers don't ride alone: Virtual communities as communities. *Networks in the Global Village, 331-366*.

- Whang, L., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 143-150.
- Whitehead, D. (2001). A social cognitive model for health education/health promotion practice. *Journal of Advanced Nursing*, 36(3), 417-425.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). 'Internet addiction': a critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51.
- Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(2), 173-177.
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. (2013). Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317-329.
- Wood, R., & Williams, R. (2011). A comparative profile of the Internet gambler: Demographic characteristics, game-play patterns, and problem gambling status. *New Media & Society*, 13(7), 1123-1141.
- Wölfling, K., Müller, K., & Beutel, M. (2010). Diagnostic measures: scale for the assessment of Internet and computer game addiction (AICA-S). *Prevention, diagnostics, and therapy of computer game addiction*, 212-215.
- Wölfling, K., Müller, K., & Beutel, M. (2012). Treating internet addiction: first results on efficacy of a standardized cognitiv-behavioral therapeutic approach. *European Psychiatry*, 27, 1.
- Xu, J., Shen, L., Yan, C., Hu, H., Yang, F., Wang, L., . . . Shen, X. (2012). Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: a survey in Shanghai, China. *BMC Public Health*, 12(1), 1106.
- Xu, Z., & Yuan, Y. (2008). The impact of motivation and prevention factors on game addiction. *SIGHCI 2008 Proceedings*, 15.
- Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79-96.

- Yao, M., & Zhong, Z. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior, 30*, 164-170.
- Yates, T., Gregor, M., & Haviland, M. (2012). Child maltreatment, alexithymia, and problematic internet use in young adulthood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(4), 219-225.
- Yau, Y., Crowley, M., Mayes, L., & Potenza, M. (2012). Are Internet use and video-game-playing addictive behaviors? Biological, clinical and public health implications for youths and adults. *Minerva Psichiatrica, 53*(3), 153.
- Yedig, S., & Akman, H. (2002). *İnternet çağında gazetecilik*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Yeh, Y., Ko, H., Wu, J., & Cheng, C. (2008). Gender differences in relationships of actual and virtual social support to Internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *Cyberpsychology & behavior, 11*(4), 485-487.
- Yellowlees, P., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior, 23*(3), 1447-1453.
- Yen, C., Ko, C., Yen, J., Chang, Y., & Cheng, C. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 63*(3), 357-364.
- Yen, J., Ko, C., Yen, C., Chen, C., & Chen, C. (2009). The association between harmful alcohol use and Internet addiction among college students: comparison of personality. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 63*(2), 218-224.
- Yen, J., Ko, C., Yen, C., Chen, S., Chung, W., & Chen, C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and clinical neurosciences, 62*(1), 9-16.
- Yen, J., Ko, C., Yen, C., Wu, H., & Yang, M. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of adolescent health, 41*(1), 93-98.

- Yen, J., Yen, C., Chen, C., Chen, S., & Ko, C. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior, 10*(3), 323-329.
- Yen, J., Yen, C., Chen, C., Tang, T., & Ko, C. (2009). The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: the gender difference. *Cyberpsychology & Behavior, 12*(2), 187-191.
- Yen, J., Yen, C., Wu, H., Huang, C., & Ko, C. (2011). Hostility in the real world and online: the effect of internet addiction, depression, and online activity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(11), 649-655.
- Yeşilyaprak, B. (2007). *İlköğretimde gelişimsel rehberlik*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Yılmaz, S. (2006). İnternet ve İnternet Kafelerin İlk ve Orta Öğretim Öğrencilerine Etkileri (İstanbul Örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. *Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya*.
- Yoo, H., Cho, S., Ha, J., Yune, S., Kim, S., Hwang, J., . . . Lyoo, I. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry and clinical neurosciences, 58*(5), 487-494.
- Young, K. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports, 79*(3), 899-902.
- Young, K. (1997). Internet addiction: What makes computer-mediated communication habit forming.
- Young, K. (1998). *Caught in the Net*. New York: Wiley.
- Young, K. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book, 17*, 19-31.
- Young, K. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist, 48*(4), 402-415.
- Young, K. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior, 10*(5), 671-679.
- Young, K. (2011). CBT-IA: the first treatment model for Internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 25*(4), 304-312.

- Young, K. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of Behavioral Addictions, 2*(4), 209-215.
- Young, K. (2017). The Evolution of Internet Addiction Disorder. C. Montag, & M. Reuter içinde, *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction* (s. 3-18). Springer International Publishing.
- Young, K., & De Abreu, C. (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
- Young, K., & De Abreu, C. (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
- Yu, L., & Shek, D. (2013). Internet addiction in Hong Kong adolescents: a three-year longitudinal study. *Journal of pediatric and adolescent gynecology, 26*(3), 10-17.
- Yuen, E., Goetter, E., Herbert, J., & Forman, E. (2012). Challenges and opportunities in internet-mediated telemental health. *Professional Psychology: Research and Practice, 43*(1), 1.
- Yücel, N. (2009). Ergenlerin akran ilişkileri ve yalnızlık düzeylerinde evde internet kullanımının etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Yüksel, N. S. (2013). Uzamsal yetenek, bileşenleri ve uzamsal yeteneğin geliştirilmesi üzerine. *Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Ankara*.
- Zhan, L., Sun, Y., Wang, N., & Zhang, X. (2016). Understanding the influence of social media on people's life satisfaction through two competing explanatory mechanisms. *Aslib Journal of Information Management, 68*(3), 347-361.
- Zhu, T. M., Jin, R. J., & Zhong, X. M. (2009). Clinical effect of electroacupuncture combined with psychologic interference on patient with Internet addiction disorder. *Chinese Journal of Integrated Traditional and Western Medicine, 29*(3), 212-214.
- Zorbaz, O., & Dost, M. (2014). Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29*.

EKLER

EK 1

Araştırmada Kullanılan Ölçekler

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Ahmet ERDEM tarafından yürütülen doktora tezi çalışmasında katılımcı olarak davet etmekteyiz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Vermiş olduğunuz bilgiler hiçbir şekilde bilimsel araştırma amacının dışında kullanılmayacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Lütfen soruları dikkatlice okuyup içtenlikle cevaplandırınız. Araştırmaya yaptığınız değerli katkılarınız için çok teşekkür ederiz.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- Araştırmanın Amacı: Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programının Etkisini İncelemek
- Araştırmanın İçeriği: Araştırma 8 haftalık bir eğitim süreci ve 6 ölçümden oluşan bir veri toplama sürecinden oluşmaktadır.
- Araştırmanın Nedeni: Tez çalışması
- Araştırmanın Öngörülen Süresi: 8 Hafta
- Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: 120
- Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Grupla Psikolojik Danışma Odası Kat:1
No:136

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-

Soyadı:.....

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Ahmet ERDEM

İmzası:

Demografik Değişkenler
Ad-Soyad:
Mail Adres:
Cinsiyet: () Erkek () Kız Yaş: () 15-17 () 18-20 () 21-23 () 24-26 () 27 ve üzeri
Geldiğiniz Coğrafi Bölge: 1. Marmara () 4. Akdeniz () 7. Güney Doğu Anadolu ()
2. Ege () 5. Karadeniz ()
3. İç Anadolu () 6. Doğu Anadolu ()
Anne Eğitim Durumu: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Diğer.....
Baba Eğitim Durumu: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Diğer.....
Kaç Kardeşiniz Var: () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve Daha Fazla () Kardeşim Yok
Aile Gelir Durumu: () 0-500 TL () 501-1000 TL () 1001-1500 TL () 1501-2000 TL () 2001-2500 TL () 2501-3000 TL () 3001 ve üzeri
İnterneti En Fazla Hangi Amaçla Kullanırsınız?:
Bilgisayar/Tablet ile İnternette Günlük Ortalama Kaç Saat Geçiriyorsunuz?:
Telefonunuzda İnternet Kullanıyor musunuz? () Evet () Hayır
Telefonunuz ile İnternette Günlük Ortalama Kaç Saat Geçiriyorsunuz?:
Ne kadar sıklıkla hesaplarınızı kontrol etme ihtiyacı hissedersiniz? 1 (Nadiren) ile 10 (Çok Sık) arasında bir sayı yazarak değerlendiriniz.....
Kaç dakikada bir internetten/tefondan hesaplarınızı kontrol edersiniz?.....
Hangi saat aralığında daha çok internette vakit geçiriyorsunuz? (Birden fazla seçim yapabilirsiniz) () 8.00-10.00 () 10.00-12.00 () 12.00-14.00 () 14.00-16.00 () 16.00-18.00 () 18.00-20.00 () 20.00-22.00 () 22.00-24.00 () 24.00-02.00 () 02.00-04.00 () 04.00-06.00 () 06.00-08.00
Hangi Sosyal Medya Platformlarında Hesabınız Bulunmaktadır? (Birden fazla seçim yapabilirsiniz) () Facebook () Whatsapp () Twitter () Instagram () Google+ () Skype () LinkedIn () Viber () Vine () Snapchat () Flicker () Periscope () Swarm () Diğer.....
Facebook Üzerinde Kaç Adet Arkadaşınız Var? :.....
Facebook Üzerindeki Arkadaşlarınızdan Kaçıyla Sırlarınızı Paylaşabilecek Kadar Yakınsınız? :.....
Twitter Üzerindeki Takipçi Sayınız Ne Kadar?:.....
Twitter Üzerinde Kaç Kişiyi Takip Ediyorsunuz?:.....
Instagram Üzerinde Takipçi Sayınız Ne Kadar?:.....
Instagram Üzerinde Kaç Kişiyi Takip Ediyorsunuz?:.....
Diğer Sosyal Medya Platformlarında Üzerinde Ortalama Kaç Arkadaşınız/Takipçiniz Vardır?.....
Diğer Sosyal Medya Platformlarında Üzerinde Ortalama Kaç Kişiyi Arkadaş/Takip Etmektesiniz?.....
Sosyal Medyadaki Paylaşımlara Yorum Yapıyor musunuz?: () Evet () Hayır
Yaptığınız Yorumlarda Hakaret/Küfür vb. İfadeler Geçiyor mu?.....
Yaptığınız Her Paylaşım Ortalama Kaç Beğeni Alır?.....
Arkadaşlarınızın Yaptığı Paylaşımları Beğenmek Zorunda Hisseder misiniz? () Evet () Hayır
Arkadaşlarınızın Yaptığınız Paylaşımları Beğenmesi Hususunda Baskı Yaptığınızı Düşünür müsünüz? () Evet () Hayır

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

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

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

	Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Biraz Uygun	Nadiren Uygun	Hiç Uygun Değil
1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum.					
7. İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum.					
14. İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum.					
21. Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor.					
33. İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum.					

Bu anket sizin internet hakkındaki düşünceleriniz, tutumlarınız ve inançlarınızla ilgilidir. Her bir soruyu size uygunluk derecesine göre “1” den “7” ye kadar numaralandırıp (x) işareti koyarak belirleyebilirsiniz. Katıldığınız için teşekkürler...

	Kesinlikle katılmıyorum							Kesinlikle katılıyorum
1- Kendimi en çok internetteyken rahat hissediyorum								
6-İnsanları internet yoluyla , şahsen olduğundan daha iyi tanımak mümkün								
12-Asla planladığımdan daha uzun süre internette kalmıyorum								
18-Arkadaşlarım ve ailemin, internetteki insanların benimle ilgili görüşlerini bilmelerini isterdim								
24-İnternet hayatımın önemli bir parçasını oluşturuyor								
30-İnterneti bazen yapmam gereken bir işi ertelemek için bahane olarak kullanıyorum								
36-İnternet kullanımım zaman zaman denetimden çıkmış gibi görünüyor								

Bireysel Amaç Belirleme Formu

Bireysel amaçlarınızı yazılı olarak ifade ederken, program süresince bu amaçlarınızı gerçekleştirmek için çaba göstereceğinizi unutmamanız gerekir. Dolayısıyla ulaşabileceğiniz ve kendi potansiyellere uygun amaçlar yazmanız önemlidir. Bir ya da birden fazla amaç belirleyebilirsiniz. Amaçlarınızı, olumlu cümle ifadeleriyle kısa, açık ve anlaşılır bir biçimde ifade etmeniz önemlidir. Olumsuz ifadeleri kullanmamaya özen gösteriniz. Yapmak istemediklerinizi değil yapmak ve ulaşmak istediklerinizi amaç cümlesi olarak yazınız.

Amaçlarım

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

İnternetin Olumlu-Olumsuz Özellikleri Soru Formu

1. İnternetin Olumlu Özellikleri Nelerdir?



2. İnternetin Olumsuz Özellikleri Nelerdir?

Değişim Belirtke Formu

Adı-Soyadı:

Sınıfı:

Katıldığı gün ve saat:

Aşağıdaki forma sürecin başından bu zamana kadar internet ile ilgili sizde meydana gelen değişimleri belirtiniz.

1. İnternete yönelik düşünce ile ilgili değişimler?

2. İnternet kullanım davranışı ile ilgili değişimler?

3. İnternet kullanımına ilişkin duygularınızdaki değişimler?

Sürece İlişkin Düşüncelerim

Katılmış olduğunuz Kontrollü İnternet Kullanımı Psiko eğitim Programıyla ilgili olarak aşağıdaki soruları lütfen dikkatlice okuyup cevaplandırınız.

Adı-Soyadı:

Sınıfı:

Katıldığı gün ve saat:

1.Kontrollü İnternet Kullanımı Psiko eğitim Programında yaptığımız çalışmalar size yardımcı oldu mu? Açıklayınız.

2.Bu çalışmaların en çok hangi yönlerini sevdiniz?

3.Bu çalışmaların en az hangi yönlerini sevdiniz?

4.Başka kişilerin de bizim yaptığımız gibi bir çalışma yapmasını ister misiniz? Neden?

5.Yapılan çalışmalarla ilgili fikirleriniz ve önerileriniz varsa lütfen yazınız.

EK 2
Araştırma İzin Yazıları
Uygulama İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 03/03/2016-E.11403



T.C.
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı



Sayı :46052777-044/

Konu :Uygulama İzni

EĞİTİM BİLİMLERİ BÖLÜM BAŞKANLIĞINA

İlgi : 26.02.2016 tarih ve 10323 sayılı yazı.

İlgi yazı gereği, bölümünüz Arş.Gör. Ahmet ERDEM'in, "Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programı" uygulamasını, Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık Anabilim Dalı ikinci sınıf öğrencilerine uygulama talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür. Bilgilerinize rica ederim.

e-İmzalıdır
Yrd.Doç.Dr. Uğur AKIN
Dekan Yardımcısı

Taahhütlük Yerleşkesi 60150 Tokat/Türkiye

Tel: 0 (356) 252 16 16 Faks: 0 (356) 252 15 46
E-Posta: egitim@gop.edu.tr Elektronik ağı: http://egitim.gop.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: A.Doğan Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği İzin Yazısı

Aydoğan Aykut CEYHAN <aceyhan@anadolu.edu.tr>

27.10.2015



Alıcı: A

Aydoğan Aykut CEYHAN

Merhaba,

İlgili ölçek ektedir.
Ölçeği bilimsel amaçlı çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar...



Ayrıntıları göster

Prof.Dr. A.Aykut CEYHAN
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Fakóltesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Yunus Emre Kampüsü- Eskişehir
E-mail: aceyhan@anadolu.edu.tr
Tel: 222 3350580-3464 & 3526

Prof.Dr. A.Aykut CEYHAN
Anadolu University
Educational Faculty
Guidance and Psychological Counseling Division
Yunus Emre Campus- Eskişehir, Turkey
E-mail: aceyhan@anadolu.edu.tr
Tel: +90 222 3350580-3464 & 3526

İnternette Bilişsel Durum Ölçeği İzin Yazısı

neslihan keser özcan <neslihan_keser@hotmail.com>

30.01.2016



Alıcı: ahmet-erdem

neslihan keser özcan

Sayın Erdem,

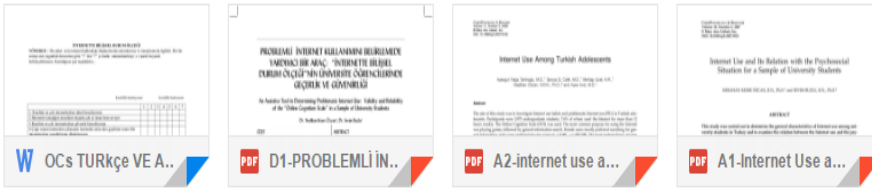
ekte ölçeği gönderiyorum. Ölçeği çalışmanızda referans göstermek kaydıyla kullanabilirsiniz. Ölçeğin kullanıldığı diğer iki çalışmaya da ekliyorum.
siz de çalışmanız hakkında bilgi verirsiniz memnun olurum
kolaylıklar diliyorum



Ayrıntıları göster

*Neslihan Keser Özcan, Psychiatric Nurse, PhD, Assoc. Prof.
Istanbul University Faculty of Health Science Department of Midwifery
Demirkapı Cad. Karabal Sk. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi Bahçesi içi
34740 Bakırköy/İSTANBUL/TÜRKİYE
Phone:+90 212 414 15 00/ 40136
Fax: +90 212 414 15 15
Gsm: +90 (532) 634 12 55*

4 Ek



adem peker <adem.peker@hotmail.com>

7 Haz



Alıcı: A

adem peker
adem.peker@hotmail.co



Ayrıntıları göster

Merhaba Ahmet Hoca,

Çalışmanızda "İNSANİ DEĞERLER YÖNELİMLİ PSİKO-EĞTİM PROGRAMININ PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE SİBER ZORBAKLIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ" adlı doktora tezimde kullandığım etkinliklerden alıntı yaparak araştırmanızda kullanabilirsiniz. Etkinliklere çalışmanızda yer verebilirsiniz.

EK 3

Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoğitim Programının Genel Akışı

KİKUPP belirli bir sistem içerisinde işlemektedir. Bu sisteme ait programın genel akışı aşığıdaki gibidir.

1. Her oturumun başında bireylerin sürece ısınmaları için ısınma etkinliğinin gerçekleştirilmesi.
2. Sürece başlamadan önce söylemek istedikleri bir şeyin olup olmadığının sorulması.
3. Önceki oturumda yapılanlar hakkında kısa bir özetin yapılması.
4. Verilen ev ödevlerinin kontrolünün yapılması.
5. Gündemin belirlenmesi.
6. Gündeme ilişkin etkinliklerin gerçekleştirilmesi.
7. Oturum sonunda liderle ve oturumdaki etkinliklerle ilgili genel geribildirim alınması
8. Bir sonraki oturum için ev ödevlerinin verilmesi.
9. Oturumun kısa özeti.
10. Oturumun sonlandırılması.

EK 4

Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programının Grup Kuralları

1. Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoeğitim Programı haftada bir gün, 90 dakika ve sekiz oturum olarak uygulanacaktır.
2. Grup üyelerinin zaruri durumlar (liderle paylaşılarak) dışında, her oturuma katılmaları beklenmektedir.
3. Grup içinde konuşulanlar grup içinde kalacaktır. Grupta konuşulanlar bir başkasına anlatılmayacaktır. Hatta grup odasından çıkıldıktan sonra üyeler dahi birbirleriyle grup hakkında konuşmayacaktır.
4. Tüm üyeler birbirine güvенеcek ve saygı gösterecektir.
5. Üyeler görüşlerini ifade etme konusunda özgür olacaklardır.
6. Grup üyelerinden herhangi birisi diğeri aşağılayıcı, suçlayıcı ve hakaret edici söz ve davranışlarda bulunmayacaktır.
7. Grupta konuşmak isteyenler izin alarak konuşmalı ve birisi konuşurken onun sözü kesilmeyecektir.
8. Grup üyelerinin oturum sonunda verilen ev uygulamalarını yaparak, bir sonraki oturuma gelmeleri beklenmektedir.

EK 5

Kontrollü İnternet Kullanımı Psikoğitim Programı Oturum Örnekleri

1. Oturum

(İnternet Kullanırken Zaman Yönetimine Hakim Olma)

Amaç: Sanal ortamda zaman yönetimini kazanmak ve zamanını boşa geçiren davranışlarının farkına varmak

Davranışsal Amaçlar

1. Zaman yönetiminin önemini kavrama
2. İnternetteki zamanın nasıl geçtiğini fark edebilme
3. İnternette zaman yönetimini kazanma

Materyaller

“Zaman Yönetimi” Formu

Örnek Olay

“Zaman Yönetimi Soruları” Formu

“Zamanımı Nerede Harcıyorum” Formu

Süre

90 dakika

Uygulama:

1. Bu oturuma “Aniden” etkinliği ile başlanır. Bu etkinlikte grup içinden bir üye herhangi bir hikaye veya var olan bir olayı anlatır. Sonrasında ise istediği bir yerde aniden der. Daha sonra başka bir üye bu hikayeyi devam ettirir. Bu etkinlikle üyelerin hikayeler uydururken bile aslında ne kadar mantılı olmaya çalıştıkları ve mantık dışına çıkmamak için çaba sarf ettiklerini göstermeye çalışılır. Ayrıca mantıkdışı bir cümle kurduklarında sonucunda ne olacağını da grup içinde tartışma fırsatı sağlar.
2. Grup lideri, bir önceki oturumun özetini yaptıktan sonra geçen oturuma ilişkin yaşanan ve paylaşılmak istenen olumlu ya da olumsuz bir yaşantı olup olmadığını sorarak, paylaşmak isteyenlere söz hakkı verir. Geçen oturumun sonunda verilen ödevi hatırlatılır. Konu ile ilgili grup üyelerinden edindikleri bilgileri gruba aktarmaları istenir. Daha sonra ilgilerinden dolayı teşekkür edilir. Bu oturumda zaman yönteminin öneminden, zaman yönetiminin neler kazandırabileceğinden, internette boşa harcanan zamanın farkına varıldığında ne kadar etkili zaman geçirilebileceğinden bahsedilerek bu haftaki oturuma giriş yapılır.

3. Grup üyelerinden, ikişerli gruplara ayrılmaları ve eşleriyle bir anlığına internetin hiç hayatlarında olmadığı bir hayat düşünerek zamanlarını nerelere geçirdiklerini anlatmaları istenir. Ancak internet yok, whatsapp yok, facebook yok, internetten izlenen diziler yok, neler yapıyor olurlardı. Şu anki durumlarından farklı olarak hayatlarında olumlu ne olurdu, ne olumsuz olurdu. Düşünüp anlatmaları istenir.
4. Daha sonra dinleyen eş arkadaşıyla ilgili bilgileri grup üyeleriyle paylaşır ve tartışmayla devam edilir.
5. Grup lideri öncede hazırlamış olduğu “**Zaman Yönetimi**” formunu üyelere dağıtır. Okumalarını ister. Bu bilgiler ışığında zamanı iyi yönetip yönetmedikleri kendilerine sorulur. Neleri doğru neleri yanlış yaptıklarını her bir üyenin anlatması istenir.
6. Sonrasında grup lideri birkaç adet internette zaman yönetimi ile ilgili **örnek olay** anlatır. Üyelere **soru formları** dağıtılır ve bu formları zaman yönetimi doğrultusunda cevaplamaları istenir. Gönüllü üyeler cevaplarını grupta paylaşır ve diğer üyelere yorum alır.
7. Grup dörderli gruplara bölünür ve her bir gruba üzerinde çalışmaları için “**Zamanımı Nerede Harcıyorum**” formu verilir. Bu formu verirken grup lideri “Arkadaşlar, bu formu internette zamanınızı nereye ne kadar harcadığınızı düşünerek doldurunuz. Aranızda tartışarak yazınız lütfen cevaplarınızı. Ayrıca bu zamanın boşa geçtiğini düşünüyorsanız ilgili kısma bu zaman boşa geçen zamandır diye belirtiniz. Hemen yanına ise bu kadar zaman da şunları şunları yaptım şeklinde ifade ediniz. Bu Yazdıklarınızı büyü grup önünde sunacaksınız ve onları size olan yorumlarını alarak son şeklini vereceksiniz.” şeklinde bir açıklama yaparak etkinliği başlatır.
8. Sonrasında üyeler gruplarına giderek çalışırlar on dakika sonra büyük grupta tekrar birleşilir ve her grup sonucunu sunar ve diğer üyelere onlara öneri ve eleştiri getirirler.
9. Haftaya kadar internette zaman yönetimi konusunda yaptıkları hataları gözlemlenmeleri ve not etmeleri istenir. Farkedip de değiştirdikleri davranışlarını da ayrıca not ederek onlara neler kazandırdıklarını yazarak gelecek oturuma getirmeleri istenir.
10. Grup lideri, grup üyelerine paylaşımlarından dolayı teşekkür eder. Grup üyelerine sormak istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Üyelere gizlilik kuralını ve bir sonraki oturumun zamanı hatırlatılarak oturum sonlandırılır.

Formlar

Zaman Yönetimi

Balcı'ya (1990) göre, zamanı etkin kullanabilme hem kaygıyı azaltır, hem de başarıyı artırır. Zaman yönetimini iki başlık altında inceleyebiliriz:

Etkili Zaman Yönetimi İçin Hedeflerin Belirlenmesi

Burada, amacın belirginliği çok önemlidir. Kişi, "Gerçekten benim için önemli olan nedir?" sorusunu dürüstçe cevaplayarak motivasyonunu, kaynaklarını ve zamanını hedefine ulaşmak için devreye sokmuş olur. Belirsiz amaçlar, zaman yönetiminin baş düşmanı olan erteleme davranışına yol açar. Bu nedenle, hedefleri netleştirmek çok önemlidir. Hayatta gerçek anlamda başarılı olan bireyler ile başarısız olan bireyler arasındaki en önemli fark, başarılı olanların amaçlarını iyi belirlemiş olmaları ve yaşamlarını amaca yönelik planlamalarıdır.

Pek çok insan daha az önemli ama acil işlerden dolayı, kendisini asli hedeflerine ulaştıracak işlerle uğraşmaya yeterince vakit bulamaz. Bu nedenle kişi, zamanın kendisini yönlendirdiği düşüncesine kapılır. Bu sorundan kaçınmanın en güzel yolu, önemli ve acil işler arasındaki ayrımı iyi yapmaktan geçer. Özgen'e (2002) göre de, amaç belirleme sürecinin hayati bir parçası "aciliyet" ve "önem" konusudur.

Bu iki durum temel alınarak, yapılması gereken ve yapılması istenen işler dört grupta toplanabilir. Bunlar:

a. Acil olmayan ve önemsiz işler: Bu tür işler, kolay olması sebebi ile ya da uğraşmaktan zevk alındığı için, özellikle de önemli işlere zaman ayrılması gereken dönemlerde, boş yere harcanmış zamanların kaynağını oluşturur.

b. Acil ama önemsiz işler: Bu işler, kişiyi sıkıştırdığı için, çabuk bitirilmesi gerektiği yönünde izlenim vererek üzerinde çok uğraşılır ve ne yazık ki işin sonunda kayda değer bir şey elde edilemez.

c. Acil olmayan ama önemli işler: Bu tür işler yanıltıcı olabilir çünkü genelde ileri bir tarihe kadar bitirilmeleri gerekir. Buradaki tehlike, acil olmadıkları için sık sık ertelenmeleri ya da hiç yapılmamalarıdır. Örneğin, aylar sonra yapılacak olan bir sınav önemlidir ama acil değildir. Ne var ki, sınavlarda başarılı olmak ancak belli zamanlarda yapılması gereken düzenli çalışma ile gerçekleştirilebilir.

d. Acil ve önemli işler: Bu tür işler hem önemli hem de acildir. Buradaki tehlike ise, bu tür işlere gereken dikkat ve önem verilmediği için son dakikaya bırakılmalarıdır. Genellikle zaman iyi planlanmadığında karşılaşılar. Doğru düzgün hazırlanılmamış bir sınava, bir gece önce çalışmaya başlamak ya da önemli bir dönem ödevinin başına teslim tarihinden iki gün

önce oturmak, bu tür işlerdendir. Zaman planının, önemli bir aksilik olmadıkça bu tür işlerle karşılaşılmayacak biçimde yapılması önemlidir (Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi, 2008).

Planlama

Zaman yönetiminin hayati unsurlarındandır. İleride yapılacak işleri önceden saptamaktır. Zaman yönetimi sürecinde plan yapmak kişiye zaman kazandırır. Kişi belirsizliklerden kurtularak hangi hedeflere öncelikle ulaşması gerektiğini bilir. İyi bir plan, daima şu sorulara yanıt verebilmelidir: Kim?, Ne zaman?, Nerede?, Nasıl?, Ne? ve Neden? Bu soruların yanıtlarında en küçük bir kuşku duyulduğunda planlar mutlaka gözden geçirilmelidir (Adair ve Adair, 1999).

Zamanın akışını önceden belirlemiş olan takvimler, daha çok uzun dönemli planların bir arada incelenmesi gerektiği durumlarda önemli bir not alma aracıdır. Özellikle öğrenciler tarafından sınav ve ödev teslim tarihleri, fatura ödeme günleri, seminer günleri, tatiller, doğum günleri ve kutlamalar türündeki bilgiler yıllık bir ajanda üzerinde işaretlenip, planlanabilir. Bir diğer planlama çeşidi ise, yapılacaklar listesini hazırlamadır. Yapılacak işlerin bu şekilde listelenmesi, bireyleri büyük bir kargaşadan kurtararak, benzer ya da ilgili işlerin atlanmamasına ve işlerin önceliklerinin doğru bir şekilde saptanmasına yarar sağlar, böylece daha verimli bir zaman kullanımı ortaya çıkacaktır. Haftalık plan yapmak da, bir başka zamanı planlama çeşididir. Günümüzde günlük planlar çok kısa gelmekte, aylık yapılan planlar ise, gerek işlerin belirlenmesinde, gerekse aniden ortaya çıkacak beklenmeyen gelişmeler nedeniyle çok verimli bir plan aralığı oluşturmamaktadır. Bu nedenle haftalık yapılacak planlamalar, çok daha verimli yaklaşımlar sunmaktadır.

Ertuğrula (2004) göre, planlı olmak öğrenciye zor gelir. Ancak, öğrenci planlı çalıştığı takdirde okulda başarısının arttığını ve günlük yaşamdaki huzuruna olumlu katkısını açık biçimde görür. Plan yapmak, öğrencinin motivasyonunu artırır; çünkü hangi gün ve saatte ne yapılması gerektiğini plan üzerinde açıkça görebilmektedir. Bir öğrenci disiplinli bir şekilde her hafta başında, geçmiş haftada yaptığı planı değerlendirir, aksayan işleri nedenleri ile sorgularsa, gelecekte daha sağlıklı planlar yapabilir.

Örnek Olaylar

Örnek Olay-1

Ne zaman çalışmaya karar versem, sürekli aklım telefonda oluyor. Acaba birisi whatsapp'tan yazdı mı, acaba oyun isteğime cevap geldi mi? Gibi sorular aklımı meşgul ediyor. Kendimi hep telkin ediyorum “Bu kez gitmek yok oturup bu derse çalışacaksın” diyorum ama sınava daha çok olduğu için “Amaan neyse vize haftası çalışırım” deyip kendimi bilgisayarın ya da telefonun başında buluyorum.

Örnek Olay-2

Arkadaşlarla dışarıya çıkmak için plan yapıyoruz ama ben sürekli unutuyorum. Daha doğrusu unutmuyorum ama bilgisayarın başından kalkamıyorum. Her oturuşumda on dakikadan fazla oturmak yok diyorum ama saate gözüm bir kaydığında en az iki saati onun başında geçiriyorum ve bunun farkında olamıyorum. Ne yapıyorsun diye sorarsan aslında elle tutulur bir şey de yok. O sayfa senin bu sayfa benim gezerken zaman akıp geçiyor. Buna bir çare bulamıyorum.

Örnek Olay-3

Sevgilimle dışarı çıkmak ve gezmek istiyorum ama o sürekli bilgisayarın başında online oyun oynuyor. Yok efendim bu gece arkadaşlarıyla mutlaka buluşması lazımmış diğer klana savaş açacaklarmış. Yok efendim bir level daha atlaması gerekiymiş. Çıkmaya başladığımızda böyle alışkanlıkları yoktu zamanla oluştu ve artık kendini durduramıyor. Bana ayırması gereken bir zamanı yok. Ne zaman buluşacağız desem hep birazdan geliyorum diyor ama saatlerce bekletiyor beni. Online oyun olmasa bu adamla evliliği düşünebilirim ama bu şartlarda çok zor.

Soru Formu

1.Örnek olaydaki gibi bir durumda planlamayla ilgili hangi hatalar yapılmıştır?

2.Örnek olaydaki gibi bir durumda amaçlarınızı ne gibi hatalar yapılmıştır?

3.Örnek olaydaki gibi bir durumda nasıl bir planlama yapardınız?

4.Örnek olaydaki gibi bir durumda amaçlarınızı nasıl belirlerdiniz?

EK 6

Özgeçmiş

Ahmet Erdem: 1987 yılında Konya'nın Cihanbeyli ilçesinde doğdu. İlkokul ve liseyi Cihanbeyli'de tamamladı. 2010 yılında Selçuk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'ndan mezun oldu. 2011 yılında başladığı Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programından 2013 yılında mezun oldu. 2013 yılında Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programını kazandı.

2010 yılında lisanstan mezun olunca bir yıldan fazla süre Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ilkokul ve liselerde rehber öğretmen olarak çalıştı. 2012 yılında Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda araştırma görevlisi olarak çalışmaya başlamış olup halen bu görevini sürdürmektedir. Flört şiddeti, çevrimiçi psikolojik danışma, problemlerli internet kullanımı alanlarında çalışmalar yapmaktadır.

İletişim Bilgileri:

Arş. Gör. Ahmet ERDEM
Gaziosmanpaşa Üniv. Eğitim Fak.
Kat:1 Oda No: 109 Merkez/TOKAT
Dahili: 3589
ahmet-erdem@outlook.com.tr