



**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı**

**BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI PSİKOEĞİTİM  
PROGRAMININ ERGENLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK  
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**Nuray AŞANTUĞRUL**

**Danışman**

**Dr. Öğretim Üyesi Yaşar BARUT**

**DOKTORA TEZİ**

**Mart, 2020**

## TELİF HAKKI

2547 Sayılı Yükseköğretim Kanunu Ek Madde 40 hükümleri çerçevesinde (Ek:22/2/2018-7100/10 md.) “*Lisansüstü tezler yetkili kurum ve kuruluşlar tarafından gizlilik kararı alınmadıkça, bilime katkı sağlamak amacıyla Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi tarafından elektronik ortamda erişime açılır.*”

Araştırmacılar tezlerin tamamı veya bir bölümünü yazarın izni olmadan ticari veya mali kazanç amaçlı kullanamaz, yayınlamayaz, dağıtamaz ve kopyalayamaz. Ulusal Tez Merkezi Web Sayfasını kullanan araştırmacılar, tezlerden bilimsel etik ve atıf kuralları çerçevesinde yararlanırlar.

## YAZARIN

Adı :Nuray

Soyadı : AŞANTUĞRUL

Bölümü : Eğitim Bilimleri

İmza :

Teslim Tarihi :

## TEZİN

Türkçe Adı :Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Psikoeğitim Programının Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine Etkisi

İngilizce Adı : The Effect of Psychoeducation Program Based on Cognitive-Behavioral Approach on Social Media Addiction Level of Adolescents

## ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Nuray AŞANTUĞRUL

İmza: .....

## KABUL VE ONAY

Nuray AŞANTUĞRUL tarafından hazırlanan “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psiko eğitim Programının Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman:** (Dr. Öğretim Üyesi Yaşar BARUT)

(Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi) .....

**Başkan:** (Prof. Dr. İbrahim KISAÇ)

(Felsefe Grubu Eğitimi Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi) .....

**Üye:** (Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK)

(Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi) .....

**Üye:** (Prof. Dr. Ercümen ERSANLI)

(Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi) .....

**Üye:** (Dr. Öğretim Üyesi Yusuf SARIKAYA)

(Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Gaziosmanpaşa Üniversitesi) .....

Bu tezin Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı’nda Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Tarihi: \_\_/03/2020

Prof. Dr. Ali BOLAT

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

(İmza ve Mühür)



*Sevgili eşime*

## TEŞEKKÜRLER

Emek verilen her çalışmada olduğu gibi bu çalışmaya da katkı sağlayan çok değerli kişiler bulunmaktadır. İlk olarak danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Yaşar BARUT'a, tez izleme komitelerinde yapmış oldukları katkılardan dolayı saygıdeğer hocalarım Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK ve Doç. Dr. Ercümen ERSANLI'ya en içten teşekkürlerimi sunarım. Tez savunmamda değerli geri bildirimleri ile bana yol gösteren Prof. Dr. İbrahim KISAÇ ve Dr. Öğretim Üyesi Yusuf SARIKAYA hocalarıma teşekkür ederim.

Tez çalışmamın her aşamasında yardımını esirgemeyen ve her sorumu sabırla cevaplayan Dr. Ahmet GENÇ'e, tezimin uygulama sürecinde bana kolaylıklar sağlayan o süreçteki okul müdürüm Aydın DEMİR'e ve sevgili meslektaşım Sibel SARIKAYA'ya çok teşekkür ederim. Ayrıca tezimin yazım, dil bilgisi ve anlatım bozuklukları konusunda destek aldığım değerli öğretmenim Mehmet SEZER'e teşekkür ederim.

Beni yetiştiren, okumamı ve kendimi geliştirmemi her daim destekleyen annem ve babama ne kadar teşekkür etsem azdır. Tezimin başlama sürecinde hayatıma giren sevgili eşim Ahmet AŞANTUĞRUL'a bu zor süreçte bana gösterdiği fedakarlık ve destek için gönülden teşekkür ederim. Her zaman yanımda olduğun için çok şanslıyım.

İlkokuldan bu yana üzerimde emeği bulunan, bana öğrenme isteğini ve merakını aşıl原因an tüm öğretmenlerime teşekkür ederim. Doktora eğitimime başladığım günden bu yana bana destek olan sayamadığım bütün dostlarıma, arkadaşlarıma teşekkür ederim. Son olarak tüm zorluklara rağmen eğitimi için azim gösteren kız çocuklarına ve onlara destek sağlayan herkese sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI PSİKOEĞİTİM  
PROGRAMININ ERGENLERİN SOSYAL MEDYA  
BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**Doktora Tezi**

**Nuray AŞANTUĞRUL**

**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**Mart, 2020**

**ÖZ**

Araştırmanın amacı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına dayalı olarak geliştirilen psikoeğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırmada ön test, son test ve izleme çalışmalı, deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Çalışma grubunu uygun örnekleme yöntemiyle kolay ulaşım sağlanabilecek üç farklı liseden seçilen ve seçkisiz atamayla belirlenen 24 (12 deney ve 12 kontrol) ortaöğretim öğrencisi oluşturmuştur. 10 ve 11. sınıf öğrencilerinden oluşan çalışma grubundan deney grubuna dokuz oturumluk psikoeğitim programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Bununla beraber çalışmanın deney grubunda yer alan öğrencilerin ailelerine yönelik sosyal medya bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konularında beş oturumluk aile eğitimi düzenlenmiştir. Deney grubuna yönelik yapılan oturumlarda hedef oluşturma, sokratik sorgulama, zihinsel canlandırma, alternatif düşünce geliştirme, kar-zarar analizleri, derecelendirme cetveli, karşı zaman pratiği, hatırlatıcı kartlar, örnek olay paylaşımı, gevşeme egzersizleri ve uygulamaların pekişmesi amacıyla ev ödevlerine yer verilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Fırat ve Barut (2018) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) ve Aile Oturumları Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Deney grubunu oluşturan ergenlerin, psikoeğitim programı

**VI**

uygulamasından iki hafta önce ön test, uygulamanın hemen ardından son test ve uygulamanın sonlanmasından üç ay sonra izleme ölçümü yapılmıştır. Deney grubunun ailelerine ise yapılan eğitimin ardından sonra ise yarı açık uçlu sorular yöneltilerek çalışmaya dair düşünce ve değerlendirmeleri alınmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen nitel veriler içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiş ve anlamlı hale getirilmiştir. Böylece araştırmada yarı deneysel ve nitel araştırma desenlerini içeren karma araştırma yöntemi kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler; deney grubundaki ergenlerin sosyal medya bağımlılığı toplam ölçek ve alt boyut (yoksunluk ve günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük) puanlarında anlamlı düzeyde azalma meydana geldiğini ortaya koymuştur. Ayrıca elde edilen sonuçların ön teste bağlı öğrenme/duyarsızlaşma ve olgunlaşma ile zaman etkileşiminden bağımsız olarak gerçekleştiği gözlenmiştir. Kontrol grubuna ait puanlarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı, ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde azalma sağlamıştır. Ayrıca eğitime katılan ailelerle yapılan yarı yapılandırılmış görüşme sonucunda deney grubundaki sosyal medya bağımlısı ergenlerin ailelerine yönelik uygulanan eğitimin bağımlılığı azaltmada etkili olduğu, ailelerin aldıkları eğitimi faydalı buldukları ve bağımlılık konusunda farkındalıklarının arttığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda sosyal medya bağımlılığını azaltma konusunda ergenlere uygulanan psikoeğitim programının bu süreçte başarılı sonuçlar almada etkili olduğu söylenebilir. Elde edilen bulgular ilgili literatür kapsamında tartışılmış ve ilgililere araştırma sonuçları doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler** : Sosyal Medya, Sosyal Medya Bağımlılığı, Bilişsel-Davranışçı Psikoeğitim Programı

**Sayfa Sayısı** :

**Danışman** : Dr. Öğretim Üyesi Yaşar BARUT



**THE EFFECT OF PSYCHOEDUCATION PROGRAM BASED ON  
COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH ON SOCIAL MEDIA  
ADDICTION LEVEL OF ADOLESCENTS**

**Ph.D. Dissertation**

**Nuray AŞANTUĞRUL**

**ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY**

**GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES**

**March, 2020**

**ABSTRACT**

It is aimed in this research, to investigate the effect of psychoeducation program based on Cognitive-Behavioral Approach on adolescents' social media addiction levels. A quasi-experimental design with pre-test, post-test and follow-up study, experiment and control group and was used in the study. Study group consisted of 24 high school students (12 experiment and 12 control) selected from three different high schools by appropriate sampling method and determined by random assignment. While a nine-session psychoeducation program was applied to the experimental group, no intervention was made to the control group of the population consisting of 10th and 11th grade students. In addition, a five-session family training was organized on the social media addiction and secure internet usage for the families of the students in the experimental group of the research. In the sessions for the experimental group, homework including goal formation, socratic questioning, mental revitalization, alternative thinking development, profit and loss analysis, grading scale, counter-time practice, reminder cards, case sharing, relaxation exercises and practices was given. Personal Information Form, Social Media

Addiction Scale (SMAS) and Family Sessions Assessment Form developed by Firat and Barut (2018) were used as data collection instruments. The adolescents in the experiment group were given pre-test two weeks before the psychoeducation application, post-test immediately after the application and follow-up measurement three months after the end of the application. After the training, the experiment group families were asked open-ended questions and their thoughts and evaluations were taken. The collected data were analyzed and made meaningful by using content analysis method. Thus, mixed research method including quasi-experimental and qualitative research designs was used in the research. The statistical analysis revealed that a significant decrease occurred in the social media addiction total scale and sub-dimensions scores of the experimental group (deprivation and influencing daily life/directionlessness). Social media addiction of adolescents in the experimental group revealed that there was a significant decrease in total scale and sub-dimension scores. In addition, it was determined that the results obtained were independent of maturation and time interaction and pre-test effect. There was no statistically significant difference in the scores of the control group. The psychoeducation program based on the cognitive-behavioral approach resulted in a decrease in the social media addiction and sub-dimensions of adolescents (deprivation and influencing daily life/directionlessness). In addition, the semi-structured interview conducted with the families participating in the training revealed that the education given to the families of social media addicted adolescents in the experimental group was effective in reducing the addiction, that the families found the education they received beneficial and that their awareness about addiction increased. In line with these results of the research, it may be suggested that educating both adolescents and their families on reducing social media addiction is effective in achieving more successful results in this process. The findings were discussed within the scope of the related literature and suggestions were made in line with the research results.

**Key Words** : Social Media, Social Media Addiction, Psychoeducation Program with Cognitive-Behavioral Approach

**Number of Pages** :

**Advisor** : Dr. Öğretim Üyesi Yaşar BARUT

## İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI .....	I
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	II
KABUL VE ONAY .....	III
TEŞEKKÜRLER .....	V
ÖZ.....	VI
ABSTRACT .....	VIII
İÇİNDEKİLER .....	X
TABLolar LİSTESİ.....	XII
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
I. GİRİŞ .....	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Problem Cümlesi .....	3
1.3 Alt Problemler .....	4
1.4 Denenceler .....	5
1.5 Sınırlılıklar .....	6
1.6 Sayıtlar .....	6
1.7 Tanımlar .....	6
1.8 Araştırmanın Önemi .....	7
İKİNCİ BÖLÜM.....	9
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	9
2.1 İnternet .....	9
2.2. Sosyal Medya .....	10
2.2.1 Sosyal Medyanın Tanımı.....	10
2.2.2 Sosyal Medya Tarihçesi.....	12
2.2.3 Sosyal Medya Çeşitleri .....	12
2.2.4 Sosyal Medyanın Özellikleri .....	20
2.2.5 Sosyal Medya ve Ergenler Üzerindeki Etkileri.....	22
2.3 Sosyal Medya Bağımlılığı.....	24
2.3.1 Bağımlılık.....	24
2.3.2 İnternet Bağımlılığı.....	25
2.3.3 Sosyal Medya Bağımlılığı .....	27

2.4 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım .....	30
2.4.1 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal Medya Bağımlılığı .....	35
2.5 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....	39
2.6 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	42
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	48
<b>III. YÖNTEM .....</b>	<b>48</b>
3.1 Çalışma Grubu .....	48
3.2 Araştırma Deseni.....	51
3.3 Veri Toplama Araçları.....	53
3.3.1 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği .....	53
3.4 Çalışmanın Geçerlik ve Güvenirliği .....	61
3.5 Verilerin Analizi .....	62
3.6 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psikoeğitim Programı.....	62
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....	97
<b>IV. BULGULAR.....</b>	<b>97</b>
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>111</b>
<b>V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>111</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.1</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>130</b>
<b>ÖZ GEÇMİŞ.....</b>	<b>158</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Cinsiyete Göre Grupların Betimsel İstatistikleri .....	46
Tablo 2: Sınıf Düzeyine Göre Grupların Betimsel İstatistikleri .....	46
Tablo 3: Deney Grubunun Ön Test Puanlarıyla Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının İlişkisiz Örneklemeler İçin $t$ -Testi ile Karşılaştırılması .....	47
Tablo 4: Araştırma Deseni .....	48
Tablo 5: Faktör Analizi Sonrası Dönüştürülmüş Bileşenler Matrisi.....	52
Tablo 6: SMBÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları .....	54
Tablo 7: Test-Tekrar Test Güvenirliğini Belirlemek İçin Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analiz Sonuçları .....	56
Tablo 8: Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarına İlişkin Shapiro-Wilks Normallik Testi Sonuçları .....	57
Tablo 9: Deney Grubu Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	95
Tablo 10: Deney Grubu Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları .....	96
Tablo 11: Deney Grubu Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yoksunluk Alt Boyutuna Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	97
Tablo 12: Deney Grubu Yoksunluk Alt Boyutuna Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları .....	97
Tablo 13: Deney Grubu Günlük Yaşamı Etkileme/Kontrolsüzlük Alt Boyutuna Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	98
Tablo 14: Deney Grubu Günlük Yaşamı Etkileme/Kontrolsüzlük Alt Boyutuna Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları .....	98
Tablo 15: Kontrol Grubu Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	99
Tablo 16: Kontrol Grubu Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Tekrarlı Ölçümler Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları .....	100
Tablo 17: Kontrol Grubu Yoksunluk Alt Boyutuna Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	100
Tablo 18: Kontrol Grubu Yoksunluk Alt Boyutuna Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Tekrarlı Ölçümler Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları.....	101
Tablo 19: Kontrol Grubu Günlük Yaşamı Etkileme/Kontrolsüzlük Alt Boyutuna Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	101
Tablo 20: Kontrol Grubu Günlük Yaşamı Etkileme/Kontrolsüzlük Alt Boyutuna Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Tekrarlı Ölçümler Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları.....	102
Tablo 21: Deney ve Kontrol Grubunun Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklemeler İçin $t$ -Testi Analizi Sonuçları .....	102

Tablo 22: Deney ve Kontrol Grubunun Yoksunluk Alt Boyutu Son Test Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklem İçin <i>t</i> -Testi Analizi Sonuçları .....	103
Tablo 23: Deney ve Kontrol Grubunun Günlük Yaşamı Etkileme/Kontrolsüzlük Alt Boyutu Son Test Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklem İçin <i>t</i> -Testi Analizi Sonuçları .....	104
Tablo 24: Deney ve Kontrol Grubunun Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklem İçin <i>t</i> -Testi Analizi Sonuçları .....	105
Tablo 25: Deney ve Kontrol Grubunun Yoksunluk Alt Boyutu İzleme Testi Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklem İçin <i>t</i> -Testi Analizi Sonuçları .....	105
Tablo 26: Deney ve Kontrol Grubunun Günlük Yaşamı Etkileme/Kontrolsüzlük Alt Boyutu İzleme Testi Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklem İçin <i>t</i> -Testi Analizi Sonuçları .....	106

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: SBMÖ'deki Maddelere İlişkin Yığılma Grafiği.....	51
Şekil 2: SBMÖ Path Diyagramı ve Faktör Yükleri .....	55



## SİMGELER VE KISALTMALAR

BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
GYE	Günlük Yaşamı Etkileme
İBÖ	İnternet Bağımlılığı Ölçeği
SMBÖ	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği





# BİRİNCİ BÖLÜM

## I. GİRİŞ

### 1.1 Problem Durumu

Günümüzde iletişim araçlarının hem gelişim hızı hem de çeşitliliği artmıştır. İletişim aracı olarak birçok teknolojiden yararlanılmakta ama bunlar arasında bilgiye ve dünyanın herhangi bir yerindeki diğer insanlara ulaşmada kolay ve hızlı erişim imkânı sağlayan internet daha çok tercih edilmektedir. İnternet, sağlıktan eğlenceye, bilimsel çalışmalardan eğitime kadar çok farklı alanlarda kendisine kullanım alanı bulmuş ve bunun sonucunda da gündelik yaşamda yenilik ve değişimlere katkı sağlamıştır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından 2019 yılında yapılan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre Türkiye’de hanelerin %88.3’ünde internet erişiminin olduğu bu oranın 2018 yılına göre %4.5 oranında artış gösterdiği, bireylerin ise %98.7’sinin ise cep telefonu/akıllı telefona sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca 16-74 yaş grubundaki kişilerde internet kullanım oranının %75.3 olduğu belirlenmiştir. İnternet kullanım oranı önceki yıla göre % 2.4 artmıştır. Aynı araştırma sonuçları interneti kullanan bireylerin %82.7 oranla internet üzerinden video görüşmesi/telefonla görüşme, %81.4 oranla sosyal medya üzerinde profil oluşturma, içerik paylaşma, fotoğraf veya mesaj gönderme, %69.8 oranla da online gazete ve haber sitelerini takip etmek amacıyla interneti kullandığını göstermektedir (TÜİK, 2019). Dolayısıyla kullanıcılar internette harcadıkları zamanın büyük bir kısmını film ve müzik sayfalarında, online haber sitelerinde, sosyal ağlarda geçirmektedirler. Sonuç olarak iletişimin en önemli araçlarından biri haline gelen internetin çok yaygın biçimde kullanıldığı ve aynı zamanda internetin bireyler tarafından daha çok sosyal amaçlı kullanıldığı anlaşılmaktadır.

Web 1.0 teknolojisinde içeriğin yalnızca kullanıcı tarafından okunabildiği yani sadece tek yönlü iletişimin gerçekleşebildiği bir ortam iken web 2.0 teknolojisi ile iletişim çift yönlü olarak sağlanmaya başlamıştır (D’Souza, 2006). Kişiler arası iletişime olanak tanıyan internet, web 2.0 teknolojisinin gelişimi ile iletişimin yeni bir boyuta taşınmasına katkıda bulunmuştur. Sosyal iletişimi yani karşılıklı etkileşimi amaçlayan web 2.0 teknolojisi ile birlikte insanlar günümüzde yeni internet ortamları

arayışına girmiştir (Argın, 2013). Bunun sonucunda kullanıcıların da etkileşim içerisinde olduğu bir yapı geliştirilmeye başlanmıştır (Köseoğlu, 2012). Tüm bu gelişmeler sosyal medya isminde yeni platformların doğmasını sağlamış ve internet kullanıcılarının zamanını daha çok sosyal medyada kullanmalarına yol açmıştır. Sosyal medya kullanımının dünyada ve ülkemizde çok yoğun olması ve hatta gündelik yaşamın vazgeçilmezi olarak alışkanlık haline gelmesi ile birlikte aşırı sosyal medya kullanımı araştırmacıların ilgi alanına girmiştir. Dolayısıyla bu durum sosyal medya bağımlılığının da gündeme taşınmasına neden olmuştur (Tutgun Ünal, 2015).

Sosyal medya platformlarının çeşitliliği çocuklardan yetişkinlere kadar herkesin ilgisini çekmektedir. Bununla birlikte daha kolay kabul ve onay görmeleri, kendilerini istedikleri şekilde yansıtmaya fırsatı bulmaları nedeniyle özellikle ergenler arasında daha yaygın biçimde kullanılmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireyler ideal kimlik arayışı nedeni ile bu platformlarda istenilen biçimde kendini yansıtmaya imkanı bulmaktadırlar. Tüm bu olanakları sağladığından dolayı sosyal medya genç ve ergenler arasında daha çekici hale gelmektedir (Dikme, 2014). Özellikle ergenlik dönemindeki bireyler, sunulan malzemeyi seçmeden bilinçsizce almakta ve o oranda da etkilerine maruz kalmaktadır (Gürültü, 2016). Günümüzde yapılan çalışmalar, sosyal medyayı özellikle gençlerin sıklıkla kullandıklarını göstermektedir (Akyazı ve Tutgun Ünal, 2013; Köroğlu ve Tutgun Ünal, 2013; Usluel ve Mazman, 2009; Vural ve Bat, 2010). Buna rağmen yurt içi literatüre bakıldığında internet bağımlılığı konusunda çalışmaların yoğunlaştığı, sosyal medya bağımlılığı konusundaki çalışmaların ise üniversite öğrencileri ve yetişkinler ile gerçekleştirildiği görülmektedir (Bedir, 2016; Demir Türkdoğan, 2019; Kaya, 2018; Şahin ve Yağcı, 2017; Şeker, 2018; Tutgun Ünal, 2015; Yılmazsoy ve Kahraman, 2017).

Yoğun biçimde kullanılan internetin insan yaşamına oldukça kolaylık ve fayda sağladığı bir gerçektir. İnternet bankacılığı, e-devlet kullanımı, bilgiye ulaşımında ve akademik araştırmalarda kolaylık sağlaması internetin faydalarından bazılarıdır. İnternet uygulamalarından biri olan sosyal medya sayesinde ise insanlar duygu ve düşüncelerini diğer kullanıcılarla paylaşabilmekte ve sosyal etkileşimlerini fiziksel olarak aynı ortamda bulunmasalar bile sosyal medya mecralarında devam ettirebilmektedirler. Fakat bireyin interneti ve sosyal medyayı kullanırken kontrolünü kaybetmesi, amaçsız, gelişigüzel ve sınırsız kullanması çok ciddi problemlere yol açabilmektedir. Araştırmalara konu olan ve bireylerin yaşamında önemli bir sorun

haline gelen sosyal medya bağımlılığı konusunda yurt içi literatürde çalışmalar olduğu fakat azaltılmasına ve önlenmesine yönelik çalışmaların olmadığı görülmektedir. Özellikle ergenleri fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden olumsuz etkileyen sosyal medya bağımlılığının belirlenmesinin yanı sıra önlenmesi, azaltılması ve tedavi edilmesine yönelik deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ile belirtileri, etkileri ve tedavisi bakımından benzer bir kavram olduğu düşünülen internet bağımlılığının yurt içi ve yurt dışı literatürde daha çok Bilişsel-Davranışçı Terapi kullanılarak tedavi edildiğini görmek mümkündür (Ayazseven, 2019; Davis, 2001; Taş; 2015; Young, 1999). Bu tedavi modelinde ergenin internetten uzak tutularak internete ulaşım sağlanamadığında ortaya çıkabilecek olumsuz ve işlevsel olmayan düşünceler test edilir. İnternete girmeden önce ve girince hissettikleri duygular belirlenir. Otomatik düşünceleri, duygu değişimleri ve tedavideki ilerlemeleri günlük tutulan çizelgelere kaydedilir (Davis, 2001). Ayrıca internet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek, internet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak, dış durdurucular ve hatırlatıcı kartlar kullanmak, özellikle belli bir işlevden uzak durmaya çalışmak, internet yerine yapmak istediklerini not edebileceği kişisel bir defter oluşturmak gibi davranışçı teknikler de terapide kullanılır (Young, 1999). Ayazseven (2019) ve Young (1999), bağımlı ergenlere yönelik uyguladıkları psikoeğitim programının yanı sıra ailelerine yönelik bir eğitim uygulamışlardır. Yapılan çalışma sonucunda ergenler ile aileleri arasındaki iletişim gelişmiş ve bağımlılık azalmıştır. Buradan yola çıkılarak sosyal medya bağımlılığı ile benzer kavram olan internet bağımlılığı üzerinde etkisi sınanmış Bilişsel Davranışçı Yaklaşımaya dayalı hazırlanan psikoeğitim programlarının sosyal medya bağımlılığı konusunda da ergenlerin ruh sağlığının korunması ve iyileştirilmesi bakımından önemli bir işlevi yerine getireceği söylenebilir. Ayrıca internet bağımlılığı tedavisinde olduğu gibi bağımlı ergenlere yönelik uygulanan psikoeğitim programı ile birlikte bağımlılığı azaltmada ergene uygun rol model olma ve sosyal destek sağlama amacıyla ailelerine de eğitim verilmesi amaçlanmaktadır. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmada, ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarını azaltmaya yönelik Bilişsel Davranışçı Yaklaşımaya dayalı psikoeğitim programının ve ailelerine yönelik eğitim programının hazırlanması ve uygulanmasının gerekli olduğu söylenebilmektedir.

## **1.2 Problem Cümlesi**

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

### 1.3 Alt Problemler

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda belirlenen alt problemler şunlardır:

1. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney grubunun sosyal medya bağımlılık düzeyleriyle ilgili ön test, son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
  - 1.1. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney grubunun yoksunluk alt boyutu ilgili ön test, son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
  - 1.2. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney grubunun günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutu ilgili ön test, son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı kontrol grubunun sosyal medya bağımlılık düzeyleriyle ilgili ön test, son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
  - 2.1. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı kontrol grubunun yoksunluk alt boyutu ilgili ön test, son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
  - 2.2. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı kontrol grubunun günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutu ilgili ön test, son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney ve kontrol grubunun sosyal medya bağımlılık düzeyleriyle ilgili son test puanları arasında farklılık var mıdır?
  - 3.1. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney ve kontrol grubunun yoksunluk alt boyutu ilgili son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
  - 3.2. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney ve kontrol grubunun günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutu ilgili son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Deney grubu ailelerinin sosyal medya bağımlılığı ve güvenli internet konulu aile eğitimi almalarının deney grubundaki ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

#### 1.4 Denenceler

Araştırmanın alt problemleri doğrultusunda belirlenen denenceler şunlardır:

Denence 1. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney grubunun sosyal medya bağımlılık son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür, bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 1.1 Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney grubunun yoksunluk alt boyutu son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür, bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 1.2 Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney grubunun günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutu son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür, bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 2. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı kontrol grubunun sosyal medya bağımlılık ön test, son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Denence 2.1 Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı kontrol grubunun yoksunluk alt boyutu ön test, son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Denence 2.2 Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı kontrol grubunun günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutu ön test, son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Denence 3. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney grubunun sosyal medya bağımlılık son test puanları, kontrol grubunun sosyal medya bağımlılık son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 3.1 Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney grubunun yoksunluk alt boyutu son test puanları, kontrol grubunun yoksunluk alt boyutu son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 3.2 Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney grubunun günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutu son test puanları, kontrol grubunun günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutu son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Yukarıda belirtilen denencelerin yanı sıra ailelere yönelik deneysel işleme ilgili nitel bulguları sağlamak amacıyla şu sorulara da yanıt aranmaktadır:

1. Deney grubu ailelerinin sosyal medya bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda verilen eğitim uygulamalarının etkililiğine ilişkin görüşleri nelerdir?
2. Deney grubu ailelerinin sosyal medya bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda verilen eğitimin sonunda genel itibariyle süreçten elde ettikleri kazanımlara dair kişisel değerlendirmeleri nelerdir?
3. Deney grubu ailelerinin çocuklarına yönelik uygulanan psikoeğitim programının etkililiğine yönelik görüşleri nelerdir?
4. Deney grubu ailelerinin çocuklarına yönelik uygulanan psikoeğitim programını sonrasında çocuklarında gözlemledikleri davranış değişikliklerine yönelik değerlendirmeleri nelerdir?

### **1.5 Sınırlılıklar**

1. Araştırmaya katılan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları puanlarla sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma, 2018-2019 eğitim öğretim yılının ikinci döneminde, ortaöğretim 10. ve 11. sınıf öğrencilerinden deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencileri ve deney grubu öğrencilerin ailelerini kapsamaktadır. Bundan dolayı araştırma bulguları, öncelikle çalışma grubuna ve benzer özelliklere sahip öğrencilere genellenebilir.

### **1.6 Sayılılar**

1. Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunu oluşturan ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'ni içtenlikle ve objektif olarak cevapladıkları kabul edilmiştir.
2. Çalışma grubunda yer alan öğrencilere uygulanan ölçeğin amaca hizmet etmiş olduğu ölçtüğü kabul edilmiştir.
3. Araştırma kapsamına alınan deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerde deney koşulları dışında yaşadıkları olgunlaşma ve değişimlerin aynı olduğu varsayılmaktadır.

### **1.7 Tanımlar**

Sosyal Medya: Kullanıcılar tarafından kolayca katılım sağlanabilen, içerik ve paylaşım oluşturulabilen, wiki, blog, forum, sosyal ağ ve sanal dünyaları kapsayan bir platformdur (Mayfield, 2008).

Bağımlılık: Bireyin biyolojik, fiziksel ve ruhsal işlevleri üzerinde problem

oluşturarak bireyin düzen ve dengesini bozan normaldışı davranışların bütünüdür (Köknel, 1998).

Psikoeğitim Grubu: Bireylerin, yaşamlarında sorun teşkil edebilecek konularla ilgili bilgi eksikliğini ortadan kaldırmak, farkındalıklarını artırmak ve ayrıca problemlerle daha iyi başa çıkabilmelerini sağlamak için bilişsel, duygusal ve davranışa yönelik becerilerini yapılandırılmış grup oturumlarında geliştirmeyi amaçlayan gruplardır (Corey ve Corey, 2006).

Bilişsel-Davranışçı Terapi: Kişinin duygu ve davranışlarında değişiklik meydana getirmek için işlevsiz ve sağlıksız düşünce yapısı yerine alternatif sağlıklı ve işlevsel düşünceler geliştirmeyi esas alan, “şimdiki zaman odaklı” bir yaklaşımdır (Beck, 2018).

### **1.8 Araştırmanın Önemi**

Teknolojinin hızlı gelişimi ile iletişim araçlarının çeşitliliği artmaktadır. Bu durum etkileşimi kolaylaştırmakta ve internetin kullanım alanının artmasına katkıda bulunmaktadır. McLuhan’a (1964) göre, teknolojik gelişmeler iletişimin içeriğine ve biçimlendirilmesine etki etmektedir. Web 2.0 araçları ile boyut değiştiren internetin kullanım platformları da değişmiştir. Bu platformların başında da sosyal ağlar yer almaktadır.

Sosyal ağlar, günümüzün en popüler iletişim aracı olarak bilinmektedir. Özellikle son dönemlerde bireyler duygu ve düşünce paylaşımlarını sosyal medya ile gerçekleştirmektedir. Kişiler sosyal ilişkilerini interaktif ilişkinin söz konusu olduğu sosyal medyada kurmaktadır. Anlık mesajlaşma, paylaşımında bulunma, takip etme/arkadaş olma özellikleriyle sosyal ilişki devam ettirilmektedir. Bu durum, sosyal medyanın neden bu denli yoğun kullanıldığını göstermektedir.

Sosyal medya platformları, kullanıcıların bireysel olarak profiller oluşturabileceği, gerçek arkadaşları ile etkileşime girebileceği ve benzer ilgi alanlarına sahip diğer insanlarla tanışarak çevrimiçi ve çevrimdışı ilişkiler kurabilecekleri alanlardır (Griffiths, 2012; Kuss ve Griffiths, 2011). Bu imkanları sağladığından dolayı her yaş grubundan insan için bir cazibe olmakla birlikte özellikle problemlerinden uzaklaşmak, bir gruba dahil olmak, arkadaş çevresi içinde kendisini daha iyi göstermek ve kabul görmek isteyen genç ve ergenler arasında yaygın olarak kullanılmaktadır. Lenhart, Purcell, Smith, ve Zickuhr (2010), gençler ve genç yetişkinlerde sosyal medya ve mobil internet kullanımını incelemek amacıyla 12-17

yaşlarındaki 800 kişi ve 18 yaş üstü 2253 kişi ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre araştırmaya katılanlardan 12-13 yaşlarındaki bireylerin %55'inin, 14-17 yaşlarındaki bireylerin %82'sinin, 18-29 yaş arası bireylerin ise %72'sinin sosyal ağları kullandığı tespit edilmiştir. Öğrenim çağında olan ergenlerin sosyal medyayı yoğun bir biçimde kullandığı düşünüldüğünde, sosyal medya bağımlılığının bu gelişim döneminde ele alınmasının önemli olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının ve aşırı kullanımının akademik başarıyı ve gündelik yaşamı olumsuz etkilediğini, akademik erteleme davranışının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır (Bedir, 2016; Gürültü, 2016). Dolayısıyla bu psikoeğitim programının, ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarının azaltılmasına yönelik etkin bir çözüm olabileceği düşünülmektedir. Bu düşünceyle araştırma sırasında geliştirilmiş olan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ergenlerde sosyal medya bağımlılık düzeylerinin azaltılabilmesi noktasında oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.



## İKİNCİ BÖLÜM

### II. KURAMSAL ÇERÇEVE

Sosyal medya, bir internet uygulaması olduğu ve buraya erişim de yine internet üzerinden gerçekleştiği için sosyal medya kavramını internet kavramından sosyal medya bağımlılığını da internet bağımlılığından ayrı düşünmek mümkün değildir. Bundan dolayı, sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan bu çalışmada, yakın ilişkili olduğu problemler internet kullanımı ve internet bağımlılığı konularında yapılmış çalışmalardan yararlanmak Dolayısıyla çalışmanın hem kuramsal çerçeve hem sonuç ve tartışma kısmında sosyal medya bağımlılığının yanında internet bağımlılığı konusunda yapılan araştırmalara da değinilecektir.

#### 2.1 İnternet

İnternet kelime olarak International ve Network kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşturulmuştur. Kavram olarak ise insanlar arasında gittikçe artan bilgiye ulaşma, bilgi üretme, saklama ve paylaşma istekleri sonucunda ortaya çıkan teknolojinin adıdır. Türkçede tam bir karşılığı olmamakla birlikte “ağlar arası ağ”, “uluslararası ağ” veya “ağlar arası iletişim ağı” olarak tanımlanan internet, dünyada sayıları milyona ulaşan ve milyonlarca insanı etkileşim içerisine sokan, dünyayı global bir topluluk haline dönüştüren bir sistemdir (Ergenç, 2011). Odabaşı, Kabakçı ve Çoklar’a (2007) göre ise internet, milyonlarca insanın amaçlarına uygun olarak ve teknolojik cihazları aracılığı hem iletişim sağlayabildiği hem de bilgi alışverişinde bulunabildiği bir sistemdir.

Günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelen internetin Türkiye’ye girişi, 1991 yılında TÜBİTAK-ODTÜ ortaklığı ile oluşturulan TÜBİTAK-DPT projesinin kabul edilmesiyle olmuştur. Türkiye’de fiziksel olarak ilk internet bağlantısı 23 Ekim 1992’de kullanılırken 21 Nisan 1993’te ise Türkiye’nin genel kullanımına açılmıştır (Erkul, 2009). Askeri ve araştırma amacıyla kurulmuş olan internet, kullanım ve teknik özelliklerinin avantajlarıyla kuruluş amacının dışına çıkarak birçok alanda kullanımı hızla gelişmeye ve yayılmaya başlamıştır (Ergenç, 2011). Bilgiye hızlı, kolay, ucuz ve güvenli ulaşma imkanı sunduğundan çok kısa sürede meydana gelen değişimin ve teknolojinin sembolü haline gelmiştir. 1990’lı yıllardan itibaren

internet, tüm dünyaya damgasını vurmaya başlamıştır (Anar, 2000). Erişim olanaklarının artmasıyla da bilgisayar, cep telefonu, tablet ile her an her yerde internete girmek mümkün hale gelmiştir. İnternete erişimin bu kadar kolay hale gelmesi de hiç şüphesiz eğitim, iletişim, sosyal yaşam gibi birçok alandaki değişime kapı aralamıştır.

Statik web sayfalarının oluşturulmasına imkan sağlayan web 1.0 teknolojisinin yerini web 2.0 teknolojisinin sağladığı dinamik yapıya bırakmasıyla internet kullanıcıları içerik üretme sürecine dahil olabilmişlerdir (Filiz, Erol, Dönmez ve Kurt, 2014). Çünkü web 1.0 teknolojisinde kullanıcılar içeriğe ulaşabilir fakat hiçbir müdahalede bulunamazlardı. Web 2.0 teknolojisi ile internet kullanıcıları, birbirleriyle çevrim içi olarak iş birliği ve içerik paylaşımı yapma olanağına sahip olmuştur (Genç, 2010). Web 2.0, tüm bu özellikleriyle sosyal medyanın ortaya çıkışı ve gelişimi için gerekli olan teknolojik altyapıyı oluşturmuştur. İnsanlar sosyal medya ile içerik oluşturabilmekte, birbirleriyle iletişim kurabilmekte, çift yönlü paylaşım yapabilmektedir.

Dünyada internetin oluşturulmasından itibaren çok hızlı teknolojik gelişmeler yaşanmaktadır. İlk olarak insanların daha pasif olduğu sadece içeriğe ulaşabildiği web 1.0 uygulamaları kullanılırken kullanıcıların daha aktif olduğu ve içeriğin kendileri tarafından oluşturulabildiği web 2.0 uygulamaları kullanılır olmuştur. Yani bu değişimle beraber kontrolün kullanıcıların eline geçtiği, çok çeşitli sosyal medya uygulamalarının hayatımıza girdiği görülmüştür. İnternetteki gelişmelerin hala yaşandığı ve bunun çok hızlı bir biçimde olduğu bilinmektedir. Artık günümüzde kontrolün insan elinden çıktığı, cihazlar aracılığıyla internetin kendi kendini yaratacağı web 3.0 ve web 4.0 teknolojisi gündemdedir. Dolayısıyla internet üzerindeki gelişmelerin gün geçtikçe daha hızlı biçimde gerçekleşeceği düşünülmektedir. Bu da farklı uygulama ve yapıların oluşabileceğini ve birtakım sonuçları da beraberinde getirebileceğini göstermektedir.

## **2.2. Sosyal Medya**

### **2.1.1 Sosyal Medyanın Tanımı**

Medya telefon, bilgisayar gibi cihazlarda internet olmasıyla beraber medya süreç içinde bazı evrimler geçirmiştir. Geleneksel medya yerini “sosyal medya” veya başka bir deyişle “yeni medya” ya bırakmış ve hayatımızda yerini almıştır. Son yıllardaki teknolojik gelişmelerle iletişim biçimi ve içeriği değişim göstermiştir. McLuhan’ın

(1964) “Araç mesajdır” ifadesi, teknolojik gelişmelerin iletişimin biçimlendirilmesine sebep olduğu ve aracın kendisi iletişimin içeriğini etkilediği düşünülmektedir. Yani buna göre, araç değiştikçe iletişim şekli de değişmektedir. Bu durumda, teknolojinin gelişmesi ve buna bağlı olarak araçların değişmesi ile birlikte, insanların iletişim içeriği ve biçiminin de etkilendiği söylenebilir.

McLuhan’ın (1964) bu düşüncesini sosyal medyanın ortaya çıkışı açısından değerlendirmek de mümkündür. Web 1.0 tabanlı teknolojinin yerini web 2.0 tabanlı teknolojinin almasıyla birlikte farklı internet platformları kullanılmaya başlanılmıştır. Bu farklı platformların başında da sosyal medya diğer adıyla yeni medya gelmektedir. McLuhan’ın (1964) bir zamanlar için bahsetmiş olduğu televizyon, radyo, gazete vb. araçlarla bilgi akışı ve iletişim sağlansa da günümüzde artık bunların yerini sosyal medya almaktadır. Televizyonda akşam haberleri yayınlanmadan anlık olarak sosyal medyada paylaşılmaktadır. Dolayısıyla sosyal medyanın günümüzün yeni “aracı” olduğu kabul edilmektedir.

Bayram (2012) ve Onat (2010) sosyal medyayı, kişilerin web 2.0 teknolojisi ile birebir ve çift yönlü iletişime imkan tanıyan, bilgi iletiminin ve bunun yanı sıra fotoğraf, video gibi her türlü paylaşımın mümkün olduğu yeni bir iletişim kanalı olarak açıklamışlardır. Argın’a (2013) göre sosyal medya, bireylerin ilgi duyduğu konularla ilgili eş zamanlı olarak iletişim ve etkileşimde buldukları, mekân ve zaman sınırlaması olmaksızın yazı, fotoğraf, video vb. paylaşımlarda bulunarak içeriği kendilerinin hazırladığı internet tabanlı bir ortamdır. Erkul’a (2009) göre ise bir web sitesi ya da uygulamanın sosyal medya olarak adlandırılabilmesi için şu özelliklere sahip olması gerekmektedir:

- Yayıncıdan bağımsız kullanıcıları ya da üyelerinin olması,
- Mekân ve zaman sınırlaması olmaması,
- Kullanıcı kaynaklı içeriğe olanak tanınması,
- Kullanıcılar arasında etkileşim sağlaması.

Çeşitli sosyal medya platformlarında kullanıcıların o an nerede olduklarını ve neler yaptıklarını sunabilmelerine, sakladıkları düşüncelerini belirtebilmelerine, çektikleri fotoğraf ve videolarını paylaşabilmelerine olanak sağlamaktadır. Dolayısıyla içeriklerin kullanıcılara özgü olması, özelleştirilebilmesi sosyal medyanın en önemli özelliklerinden birisidir (Büyüksener, 2009). Bunun yanı sıra sosyal medya, kullanıcıların diğer kullanıcılar ile ilgili bilgi toplamak ve onlarla iletişime geçmek için kullandıkları programlar olarak tanımlanabilmektedir (Gürsakal, 2009). Genel

olarak sosyal medya için insanlar arası etkileşimi sağlayan, ses, fotoğraf, video gibi paylaşımlarının yapılabilirdiği, içeriklerin üyelerin kendisi tarafından oluşturulabilirdiği, zaman ve mekan sınırlaması olmayan sanal bir ortamdır, denilebilir.

### **2.1.2 Sosyal Medya Tarihçesi**

W. Christensen ve R. Suess tarafından 1978 yılında arkadaşları ile iletişimde olabilmek amacıyla BBS isimli bir yazılımın geliştirmesi sosyal medyanın başlangıcı olarak kabul edilmektedir. BBS'nin geliştirilmesinden 11 yıl sonra İsviçre'de MIRC ve ICQ yazılımları kullanımına başlanarak arkadaş gruplarının oluşturulması ve bir araya toplanması sağlanmıştır (Sanlav, 2015). Sosyal medyanın tarihsel süreci içindeki varlığı 1979 yılında Tom Truscott ve Jim Ellis tarafından kurulan Usenet ile de kendini göstermiştir. Tüm internet kullanıcılarına mesaj gönderme imkanı tanıyan Usenet, bir tartışma platformudur. Sosyal medyanın günümüzdeki kullanımını anlamında meydana çıkışı ise 1989'da Bruce ve Susan Abelson tarafından kurulan ve çevrim içi günlük yazan kişileri bir platformda toplayan "Open Diary Web" sitesi ile meydana gelmiştir (Çelik, 2019).

Web 1.0 teknolojisinin yerini web 2.0 teknolojisinin almasıyla beraber 1995 yılında "Classmates.com" sitesi faaliyete geçmiştir. Bu site, bireylerin okul arkadaşlarını bulunmasına olanak sağlayarak sosyal medya ortamının ilk alanı denilebilir (Ucun, 2012). Bu gelişmeleri takiben 1997'de kurulan ilk sosyal ağ sitesi SixDegrees, profil oluşturma ve arkadaş listesini görüntüleme olanağı sağlayarak milyonlarca kişiye ulaşmasını sağlamış fakat daha sonra 2001 yılında kapanmıştır (Akyazı ve Tutgun Ünal, 2013; Hazar, 2011). 1999 yılında kurulan LiveJournal sayesinde kullanıcılar, grup oluşturma, diğerlerini takip etme ve diğerleriyle etkileşim kurma konularında etkili olmaya başlamıştır (Hazar, 2011). 2000'li yılların başında Web 2.0 teknolojilerinin popülerleşmesiyle birlikte Friendster ve Myspace, daha sonra Youtube ve Flickr ile son olarak da Twitter ve Facebook ile giderek hız kazanmıştır (Borges, 2009; Boyd ve Ellison, 2007) ve günümüzde bu hız daha da artarak devam etmektedir. Teknolojik gelişmeler, hızlı internet erişimi ve akıllı telefonlar ile birlikte sosyal medya kolay ulaşılabilir konuma gelmiş ve hatta hayatımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur.

### **2.1.3 Sosyal Medya Çeşitleri**

Sosyal medya biçim ve içerik olarak geniş yelpazede bir platformdur. Mayfield (2008) sosyal medya araçlarını bloglar, microbloglar, wikiler, podcast, içerik

toplulukları, sosyal ağlar ve forumlar şeklinde gruplandırırken; Akar (2010) günümüzde kullanılan sosyal medya araçlarını bloglar, mikroblogging, wikiler, medya paylaşım siteleri, sosyal işaretleme, podcasting, sosyal ağlar ve sanal dünyalar olarak gruplandırmaktadır. Bu gruplar içerisinde yer alan uygulamaları ise şu şekilde detaylandırmaktadır: Blog (Blogger, WordPress), Microblog (Tumblr, Twitter), Wikiler (Wikipedia), Medya Paylaşım Siteleri (Flickr, Youtube), Sosyal İşaretleme (Delicious), Podcast, Sosyal Ağlar (Myspace, Facebook, FriendFeed) ve Sanal Dünyalar (Secondlife).

**Blog:** 1989 yılında “weblog” kavramı ortaya çıkmış ve bir yıl sonra blog yazarlarının “weblog” kavramını “we blog” (blogluyoruz) şeklinde kullanması ile blok kavramını oluşturmuştur (Çelik, 2019). Türkçeye “ağ günlüğü” ya da “web günlüğü” olarak çevrilmiş fakat bu kavramların yerine Türkçede de aynı şekilde “blog” olarak kullanılmaktadır. Blog, kolay hazırlanabilir bir web sayfasıdır. Dolayısıyla ucuz ve kolay yazılımlar aracılığıyla herkesin kısa zamanda bir web sayfası üzerinde günlük oluşturmasını sağlamaktadır (Özata ve Öztaşkın, 2005). Blog için teknik bilgi, kod bilgisi, dosya aktarım ve donanım bilgisi gerektirmeyen uygulamalar da denilebilir. Yönetimi ve kullanımını kolay kişisel web alanları olarak kullanıcılarının üretimlerini yazılı ve görsel olarak internet ortamında tüm dünyaya ulaşmasını sağlamaktadır (Alikılıç ve Onat, 2007).

Blog, genellikle kişisel ilgi alanları doğrultusunda web sitesi sahiplerinin günlük olarak çeşitli konular hakkında bilgi, fikir ve tecrübelerini, gözlemlerini paylaştıkları, blog okuyucularının da bu yazılara yorumlarını yapabildikleri bir tür web siteleridir (Eldeniz, 2010). Bloglarda oluşturulan her bir konuya ise post denilir ve postlar, yorumlar kısmında okuyucularına kendi fikirlerini yazmalarına olanak tanımaktadır (Zafarmand, 2010). Bloglar kullanım amaçlarına göre çeşitlilik göstermekle beraber temel olarak kişisel bloglar, topluluk blogları, temasal bloglar ve kurumsal bloglar olarak dört grupta incelemek mümkündür (Bostancı, 2010).

**Kişisel Bloglar:** İnternet üzerinde bireysel biçimde oluşturulan, genel ya da belli bir odağı olan blog çeşididir. Genellikle kişisel blogda yazarının ismi ya da takma adı alınır. Bu tür bloglar pek fazla deneyimi olmayan bireylerin bile yazabileceği, sayfalarını düzenleyebileceği özelliktedir ve daha çok günlük gibi kullanılırlar. Yazarın bireysel günlüğü olması dışında, gündemi kendi kalemi ile yansıttığı ortamdır. Kişisel bloglar, kişilerin günlük yaşamda karşılaştıkları olayları okurlarıyla paylaşmasını sağlar. Bloglar arasında en çok rastlanan türdür (Bostancı, 2010).

Temasal Bloglar: Sadece belirli bir konuda yazılan içeriklerin yer aldığı, belirli bir alanda uzman kişilerin yazdığı ve düzenlediği bloglardır. Politika, ekonomi, pazarlama, programlama dilleri, internet, yemek, tasarım, fotoğraf, moda gibi çeşitli alanlara odaklanmış bloglar mevcuttur. Türkçe olarak yayımlanan bloglardan en fazla ilgiyi blogger eklentileri ve yemek konulu bloglar dikkat çekmektedir (Bostancı, 2010).

Topluluk Blogları: Üyelik sistemine bulunan ve bu üyelerin yazdıkları gönderilerden oluşan bloglardır. Bu bloglar, tek bir blog yazarının paylaşımlarından ziyade farklı bilgi ve düşünceye sahip üyelere tartışma olanağı sağlar. Topluluk bloglarından bazıları ise gerçek bir grup olmayan ve kullanıcılar arasındaki sınırları yok etmeyi amaçlayan sanal gruplardır (Karcıoğlu ve Kurt, 2009).

Kurumsal Bloglar: Şirketlerin kendileri ile alakalı duyuru ve haberlerini kendilerini takip etmek isteyen halka daha samimi bir biçimde açtıkları bu bloglar dünyada ve iş hayatında gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Türkiye'de çok az sayıda olsa da bazı şirketler, kurumsal bloglarını hizmete sunmaya başlamıştır. Kurumsal blogların amacı blog şirketlerin müşteri ile iletişimlerini artırmaktır (Bostancı, 2010).

**Microblog:** Mayfield (2008), microblog kavramını anlık mesajlaşma ve bloglamayı birleştiren sosyal medya aracı olarak tanımlamıştır. Microblog, bilinen geleneksel blog uygulamalarından dosya büyüklüğü ve içeriğin kullanım biçimi bakımından farklılık göstermektedir. Microbloglar, bloglardaki işlevin yanı sıra kullanıcıların kendi aralarında anlık kısa cümleler, fotoğraf ya da video linki gibi küçük içerik bölümlerini paylaşmak için ortam sağlamaktadır (Bedir, 2016). Twitter ve Tumblr bilinen en yaygın microbloglardır. İnsanların yaptıklarını anlık olarak başkalarıyla paylaşmalarını sağlayan mikrobloglar, özellikle profesyoneller tarafından haber ve bilgi paylaşımı amaçlı kullanılmaktadır (Ök, 2013).

*Twitter:* Biz Stone, Evan Williams ve Jack Dorsey tarafından 2006 yılında geliştirilen Twitter, ilk olarak internet üzerinden SMS uygulaması biçiminde ortaya çıkmış bir microblogtur (O'Reilly ve Milstein, 2009). Twitter, kullanıcılarına "tweet" (*civildama*) adı verilen 140 karakteri ile yayın yapmalarına, güncel ve gündemdeki konuları takip etmelerine izin vermektedir (Greenberg ve MacAulay, 2009). Twitter yazı özelliğinin yanı sıra Twitpic uygulaması ile fotoğraf, Twitvid uygulaması ile de video yüklemesi sağlayan yapıları kullanıcıların kullanımına sunmuştur.

Anlık paylaşımları, o an yaşanan bir olay, düzenlenen bir kampanya, duyurulmak istenilen bir haber ve bilgi verilmek istenen bir konu hakkındaki gelişmeler kullanıcılar tarafından twitter üzerinden yayınlanabilir. En yaygın microblog türü olan Twitter'ın kullanıcı sayısı gün geçtikçe artmaktadır (Gürültü, 2016). Türkiye'nin de içinde bulunduğu dünya genelindeki birçok ülkeden toplanan verilerle "We Are Social" ve "Hootsuite" tarafından yayınlanan "Digital in 2019" raporu mobil, internet ve sosyal medya kullanıcı istatistikleri konusunda bizlere önemli bilgiler sunmaktadır. Raporda Twitter'ın ülkemizde en çok kullanıcıya sahip sosyal medya platformları arasında beşinci sırada olduğu tespit edilmiştir. Twitter'ın dünyada yaklaşık 250 milyon kullanıcısı varken Türkiye'de tam olarak 9 milyon kullanıcıya sahiptir (We Are Social, 2019). Twitter'ın hem dünyada hem ülkemizde oldukça çok kullanılan bir sosyal medya platformu olduğu görülmektedir.

*Tumblr:* David Karp tarafından 2007'de kurulmuş olan Tumblr, kullanımı kolay, fonksiyonel ve dünya çapında oldukça popüler olan bir mikroblog türüdür. Tumblr, kelime olarak "tumble" ve "blog" kelimelerinin birleşiminden meydana gelmiştir. Kullanıcılar Tumblr üzerinden diğer microbloglarda da olduğu gibi fotoğraf, ses, video, metin paylaşımı yapabilmektedir (Tekin, 2016). Tumblr'ı benzer türdeki platformlardan ayıran özelliği ise, diğer popüler sosyal medya platformları ile eş zamanlı olarak tam bir uyum içerisinde çalışmasıdır (Sevinç, 2018). Bu özelliği ile de tüm dünyada çok sayıda kullanıcıya sahip olduğu düşünülmektedir.

**Wikiler:** Wikiler, ilk olarak Ward Cunningham tarafından 1994 yılında "WikiWikiWeb" adıyla geliştirilmiş ve 1995 yılında da bugünkü halini almıştır (Akar, 2010). Askeroğlu'na (2010) göre wikiler, bireylerin diğer bireyler tarafından geliştirilmiş sayfaları kendi isteği doğrultusunda düzenledikleri web sayfalarıdır. Wikilere kayıtlı olan her kullanıcı, diğerleri tarafından oluşturulmuş olan bilgilere müdahale edebilir, eksik gördüğü yerleri tamamlayabilir ve kendine göre düzenlemede bulunabilir. Wikiler, günümüzde internet kullanıcıları tarafından yaygın bir biçimde kullanılan web uygulamalarından biridir. Yaygın olarak kullanılmasının nedeni (Altun, 2008) ise bilgilerin sistematik biçimde ansiklopedi gibi yönetildiği web tabanlı bir veri tabanına sahip olmasıdır. Wikipedia bunun en iyi örneğidir.

*Wikipedia:* Web ortamında en çok bilinen wiki, Wikipedia'dır (Mayfield, 2008). Wikipedi ya da Wikipedia, wiki teknolojisinde ortaklaşa birçok farklı dilde

hazırlanan, bağımsız, özgür, reklamsız, kâr amacı gütmeyen ve ücretsiz bir internet ansiklopedisidir (<http://tr.wikipedia.org>). Kurucularından Jimmy Wales Wikipedia'yı, "Dünyanın her yerindeki insana kendi dillerinde, en üst kalitede bedava bir ansiklopedi sağlama ve dağıtma emeği" olarak tanımlamaktadır (Aslan, 2007).

Wikipedia kelimesi ise "Wiki" ve "encyclopedia" kelimelerinin birleşiminden oluşmuştur (Bat, 2012). 2001'de hizmete giren Wikipedia'nın içerik üretiminin kullanıcılar tarafından yapılması, onu diğer ansiklopedilerden ayıran en önemli özelliğidir. Kullanıcılar iş birliği içerisinde basit metin düzenleme araçlarıyla içerikler üzerinde farklılık yapabilirler. İçerikte arzu edilmeyen bir değişiklik yapıldığında ise moderatör anında duruma müdahale ederek içeriğin kimseyi rahatsız etmeyecek biçimde yayınlanmasını sağlar (Caverly ve Ward, 2008). Bu özelliği Wikipedia'nın güvenilirliğinin sorgulanmasına ve eleştirilmesine yol açmaktadır.

**İçerik paylaşım siteleri:** Kullanıcılar arasında müzik, resim ve video gibi çeşitli formatlardaki dosyaların önceden belirlenmiş başlıklar halinde paylaşımına olanak tanıyan web sayfalarıdır (Bedir, 2016). En yaygın olarak bilinen içerik/medya paylaşım siteleri Youtube, Swarm ve Flickr'dır (Zafarmand, 2010). 2010 yılında kurulan Instagram da bir fotoğraf paylaşım sitesi olarak içerik paylaşım sitesi olarak değerlendirilmektedir. İçerik paylaşım siteleri çok şaşırtıcı ve ilginç bilgilerin yanı sıra sağlık, kültür, eğitim ve güncel olayların paylaşımı üzerine odaklanmaktadır. Dolayısıyla paylaşılan materyallerle yararlı birer bilgi kaynağı olarak da görülebilir.

*YouTube:* Chad Hurley, Jawed Karim, San Mateo ve Steve Chen tarafından 2005 yılında Amerika'da kurulan bir video paylaşım sitesidir. Steve Chen ve Chad Hurley'in ve ev partisinde kaydettikleri komik videoları paylaşmak amacıyla oluşturdukları kolay yol, Youtube'un doğmasını sağlamıştır. 2006 yılında Google tarafından yaklaşık 1,5 milyar dolar karşılığında satın alınan Youtube, dünyanın en çok kullanılan içerik paylaşım sitelerinden biridir (Nakilcioğlu, 2007).

Youtube, yorum yapma, etiketleme, içerik paylaşma, içeriğe puan vererek değerlendirme gibi birçok özelliği içinde barındırmaktadır (Burke ve Snyder, 2008). Dünyanın en popüler sosyal medya sitelerinden biri haline gelen Youtube'da her gün milyonlarca video izlenmektedir. "Digital in 2019" raporuna göre en fazla kullanılan sosyal medya platformları arasında dünyada ikinci sırada ülkemizde ise ilk sırada yer almaktadır (We Are Social, 2019).



*Swarm:* 2014 yılında, bulunulan yeri paylaşma olanağı sağlayan Foursquare tarafından ortaya çıkarılarak kullanılmaya başlanmıştır. Web tabanlı uygulaması bulunmadığı için sadece android ve ios sistem akıllı telefon uygulamalarında kullanılabilir. Bu ağ, kullanıcıların anlık olarak buldukları yeri bildirmelerini ve kullanıcının arkadaşlarının ona olan uzaklıklarını öğrenmelerini sağlar (Kalender, 2016).

*Flickr:* 2004'te Ludicorp tarafından kurulmuş olan Flickr, Mart 2005'te Yahoo tarafından satın alınmıştır (<http://tr.wikipedia.org>). Flickr, fotoğraf paylaşımı için kullanılan en popüler web sayfalarından biridir (Mayfield, 2008). Flickr ile kullanıcılar fotoğraf ve videoları dünyadaki diğer insanlarla paylaşabilir ve fotoğraf havuzundaki fotoğraflara ulaşabilir. Bu paylaşım ağı ile kişiler, fotoğraf paylaşılabilmenin yanı sıra arkadaş edinilebilir, ortak ilgiler doğrultusunda iletişim kurabilen gruplar kurabilir, arkadaşlarının fotoğraflarına yorum yapabilir ve bu paylaşım sitesiyle birçok uygulamaya ulaşabilirler (Alper, 2012; Atalay, 2014). Flickr'ın blogger'ların fotoğraf deposu olarak kullanması fotoğraf paylaşımında bu kadar yaygın ve popüler olmasının nedenlerinden biridir.

*Instagram:* 2010 yılında Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından kurulan bir fotoğraf paylaşım uygulamasıdır. Instagram ile fotoğraflara hızlı ve etkileyici filtrelerin uygulanabilmesi bu sosyal ağın oldukça ilgi çekici hale gelmesini sağlamıştır. "Digital in 2019" raporuna göre Instagram dünyada yaklaşık 895 milyon kullanıcıya sahip olarak en sık kullanılan sosyal medya uygulamalarından biridir. Ülkemizde ise kullanıcı sayısını 33 milyondan 38 milyona yükselterek YouTube'dan sonra en popüler mecra olmuştur (We Are Social, 2019).

Instagram üzerinden fotoğraf paylaşımı ve düzenlemesi ücretsiz olarak yapılmaktadır. Ayrıca Twitter, Facebook, Foursquare, Tumblr gibi sosyal ağlarla entegredir ve Instagram aracılığı ile bu ağlar üzerinden de hızlı bir şekilde fotoğraf paylaşımı yapılabilir (Sönmez, 2013). Instagram'ın tüm bu özellikleri ile kullanımı dünyada ve ülkemizde artmaktadır.

**Podcast:** Ses ya da video dosyalarının belirli bir amaç çerçevesinde internet aracılığıyla paylaşımı için oluşturulmuş uygulamalardır. Podcast kavramı ilk kez, 2004 yılında ses dosyalarının taşınabilir oynatıcıları ile dinlenmesini sağlamak için kullanılmıştır. Genellikle müzik, dizi, eğitsel içeriklerin dijital medya ürünlerinin internet üzerinden bildirim yoluyla taşınabilir cihazlara ve bilgisayarlara indirilmeye

uygun olarak yayınlanıp indirilmiş dosyalara podcast denir. Podcasting ise çevrim içi yayının üyelik yoluyla kullanıcılara ulaştırılmasıdır (Karaman, Yıldırım ve Kaban, 2008; Kılıç, 2016). Özellikle eğitim alanında öğretim materyali olarak sıklıkla kullanılmaktadır. Podcasting sayesinde kullanıcılar siteye abone olabilir ve yüklenen dosyaları istedikleri zaman izleyebilir ve podcastlerden yararlanabilirler.

**Sosyal ağlar:** Sosyal ağlar, web 2.0 teknolojisi ile birlikte ortaya çıkan sosyal medyanın en önemli ve en çok kullanılan ortamlarıdır. Web içeriğinin kullanıcı tarafından oluşturulma imkanını sağlayan “kullanıcı yaratımlı” bir model üzerine temellenmiştir (Köseoğlu, 2012). Sosyal ağ kavramı ilk olarak Barnes tarafından 1954 yılında, bireyin bulunduğu ortamdaki diğer bireylerle kurduğu ilişkilerini açıklamak için kullanılmıştır. Karcı ve Boy (2011) sosyal ağ kavramını, kullanıcılardan aralarındaki çeşitli ilişki ve etkileşimlere bağlı olarak onları birbirine bağlayan yapı olarak tanımlamaktadır. Argın (2013) sosyal ağı, kullanıcılara içerik oluşturabilme, diğer kullanıcılarla etkileşim kurma ve kişisel web sayfası oluşturma olanağı sağlayan uygulamalar olarak açıklamaktadır. Genel itibariyle sosyal ağ, ortak bir amaç doğrultusunda insanların etkileşimini sağlayan, düşünce ve bilgi paylaşımlarına olanak sağlayan yapılar olarak tanımlanabilir.

Sosyal ağlar, web 2.0 teknolojisi ile beraber en sık kullanılan sosyal medya ortamlarından olmuştur. Bu ortamların en önemli özellikleri; katılımcılara kullanıcı adı, şifre, fotoğraf gibi tanıtıcı bilgiler göndermeleri ve bununla birlikte çevrim içi mesaj, fotoğraf, video gibi paylaşımlarla diğer kullanıcılarla iletişim kurmasına olanak sağlayan, kullanıcı tabanlı web hizmeti olmalarıdır (Pempek, Yermolayeva ve Calvert, 2009). Sunduğu bu hizmetlerden dolayı yüzlerce sosyal ağ ve milyonlarca sosyal ağ kullanıcısı mevcuttur. Bu sosyal ağlar içerisinde en bilinenleri arasında Facebook, MySpace, Friendfeed, LinkedIn yer almaktadır.

*Facebook:* Harvard Üniversitesi öğrencisi Mark Zuckerberg tarafından 2004 yılında kurulmuş en yaygın kullanılan sosyal ağlardan biridir. Facebook ilk kurulduğunda üyeliği sadece bu üniversite ile sınırlı tutulurken daha sonraki yıllarda bu durum değişmiş ve herkes için kullanımı açık hale gelmiştir (Tekin, 2016). Facebook’un akademi dışındaki kullanıcılara da açılması yalnızca kullanıcı profilini değiştirmekle kalmamış aynı zamanda onların sosyal ağı kullanmaya yönelik amaçlarını da değiştirmiştir (Joinson, 2008).

Facebook’ta kullanıcılar kişisel profil oluşturmakta ve profillerinde eğitim durumu, yaş, cinsiyet, iletişim bilgileri, ilgi alanları gibi kişisel bilgilere yer

verebilmektedirler (Tiryaki, 2015). Fakat kullanıcılar profillerine ait gizlilik ayarlarını kendileri yapabilmektedirler. Facebook, insanlarla sanal iletişim kurmanın yanı sıra eski arkadaşlarınıza bulma ve çevrim içi/dışı sohbet etme, özel mesaj gönderebilme, arkadaşlık isteği gönderebilme ve arkadaşlarının paylaşım veya duvarlarına istedikleri iletileri yazma imkanı sağlamaktadır. Kullanıcılar ayrıca istedikleri fotoğrafı, videoyu ve içeriği paylaşabilir, arkadaş oldukları kişilerin de fotoğraf, video veya paylaşımını beğenebilir ve bunlara yorum yazabilir (Alper, 2012).

Facebook'un diğer bir özelliği de etkinlikler eklentisi ile kullanıcıların birçok konuda organizasyon, toplantı düzenleyebilmeleri, bu etkinliklere davet göndererek arkadaşlarının da katılıp katılamayacağına dair geri bildirimde bulunabilmeleridir. Facebook kullanıcıları ilgi duydukları sanatçı, müzik grupları, yazarlar ya da eğlence üzerine kurulmuş sayfaları takip edebilir, bu sayfaların paylaştığı videoları izleyebilir ve kendileri de onları paylaşabilir (Sönmez, 2013). Facebook, kullanıcıları tarafından eğlence, eğitim, iletişim gibi çeşitli konularda tercih edilmekte ve sunduğu tüm bu özellikleriyle kısa sürede dünya çapında kullanımı yaygınlaşmaktadır.

Hootsuite ve We Are Social'ın beraber yayınladığı "Digital in 2019" raporunda Facebook 2.27 milyar kullanıcısı ile dünyada en fazla kullanılan sosyal medya uygulamasıyken bu durum ülkemizde de benzer bir tablo sergilemektedir. Facebook ülkemizde ise 43 milyon kullanıcısı ile en çok kullanılan uygulamalar arasında dördüncü sırada yer almaktadır (We Are Social, 2019). Bu veriler, Facebook'un hem dünyada hem ülkemizde çok yaygın biçimde kullanılan bir sosyal ağ olduğunu göstermektedir.

*Myspace*: 2003 yılında kullanıma açılan Myspace, "a place for friends" (arkadaşlık yeri) sloganı ile popüler olan ve kullanıcılarını en hızlı biçimde artıran sosyal medya platformlarından biridir (Bat, 2012). Sanal ortamda arkadaşlık kurulabilen, kişisel profillerin, müziklerin, resim ve videoların grupların kullanıcı denetiminde saklanabilen bir sosyal iletişim web sayfasıdır (<http://tr.wikipedia.org>). MySpace, dünya çapındaki ününü müzik servisi özelliği sayesinde kazanmıştır. Sosyal ağ, kullanıcılardan telif hakkını almadan, sanatçı adaylarına ücretsiz bir biçimde şarkılarını siteye yükleme ve buradan büyük kitlelere sunma olanağı tanır. Myspace, kişisel bilgi ve fotoğraf eklenebilen bedava reklam sitesi işlevi de görmektedir (Alper, 2012). Myspace, yapı olarak Facebook'la benzerlik göstermektedir. Fakat Facebook'un aksine MySpace kullanıcıları kendi sayfalarının profillerini, arka

görünümlemlerini, formatını kendi isteklerine göre değiştirebilmektedirler (Zafarmand, 2010). 2007’de Facebook’un kurulmasıyla kullanımı azalsa da hala en çok kullanıcıya sahip sosyal ağlardan biridir.

*LinkedIn*: Reid Hoffman’ın “Dünyanın En Büyük Profesyonel Ağı” sloganıyla yayın hayatına başlamıştır (Bat, 2012). LinkedIn, meslekler ve iş hayattı ile ilgilenen önemli bir sosyal ağdır. Bu sosyal ağ iş arayanların, çalışanların ve iş yaşamındaki profesyonellerin kullanımı için tasarlanmıştır. Bu ağ, kullanıcılarına iş dünyası ile ilgili haber, güncelleme ve iş ilanlarına erişim imkanı sunmaktadır (Uysal, 2013). Ayrıca kişilerin profesyonel kimliğini internet ortamında koordine etmesini sağlayarak kariyer süreçlerinde daha başarılı olmalarına yardımcı olmaya çalışmaktadır (Menteşe, 2013).

LinkedIn, kişilere belirtilen imkanları sağlayarak diğer sosyal ağlardan farklı pozisyonda olmakta ve sosyal medya kullanıcıları arasında yaygın biçimde kullanılmaktadır. “Digital in 2019” raporu verilerine göre dünya çapında 604 milyon kullanıcıya sahipken ölkemizde ise 7.3 milyon kullanıcıya sahiptir (We Are Social, 2019). Bu rakamlar LinkedIn’in hem dünyada hem ölkemizde yaygın kullanılan bir sosyal ağ olduğunu göstermektedir.

#### **2.1.4 Sosyal Medyanın Özellikleri**

Sosyal medya uygulamalarının birçok özelliğe sahip olmasıyla hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Sosyal medya ile ilgili literatüre bakıldığında sosyal medyanın çeşitli özelliklerinden bahsedilmiştir. Sosyal medyanın özellikleri arasında belki de en önemlisi, kişilerin kendilerini istedikleri şekilde ve özelliklerde çevrim içi bir ortamda ifade etmesi olarak söylenebilir. Benzer olarak Hazar’a (2011) göre sosyal medyanın en önemli özelliği, bireylerin kendilerini diğerlerine açık bir biçimde internet kanalıyla ifade edebilmesidir. Bireyler sosyal medya uygulamaları sayesinde profil oluşturmakta ve bu profiller aracılığıyla iletişimde bulunabilmektedirler. Yine bu profiller yoluyla diğer profilleri beğenmekte ve etkileşime geçebilmektedirler. Dolayısıyla sosyal medya yaygınlığını ve popölerliğini kullanıcıya göre özelleşeabilmesiyle sağlamaktadır.

Sosyal medyanın diğer özellikleri Akıncı Vural ve Bat (2010) tarafından sıralanmaktadır:

- Sosyal medya herkese açıktır.
- Katılımcı sınırı yoktur.

- İnternet olması kaydıyla erişilebilirdir.
- Bağlantılılık özelliği vardır.
- Çift yönlü etkileşim mevcuttur.
- Kullanılabilirliği kolaydır.
- Kalıcı bir yapıdadır.
- Yeni topluluklar oluşturmaya müsaittir.
- Kaynaştırıcı ve birleştirici olmaya katkı sağlar.
- Demokratikleşmeye katkı sağlar.

Mayfield (2008) yayınlamış olduğu “what’s social media? e-book’ta (elektronik kitap) bu özelliklerden şu şekilde bahsetmiştir:

**Katılım:** Sosyal medyanın ilk özelliği sahip olduğu “katılımcı”lardır. Sosyal medya, iletişim kurulan bireylerin geri bildirimde bulunmasını ve gerekli katkıları göstermesini kolaylaştırmaktadır. Bunu da medya ile kullanıcısı arasındaki çizgiyi bulanıklaştırarak gerçekleştirmektedir. Bunun en çarpıcı örneği ise popüler kişilerin ya da bürokratların sosyal medya üzerinden kendileriyle iletişim kurmak isteyen kişilere yorum/cevap yazması olduğu ifade edilebilir.

**Açıklık:** Sosyal medya katılıma açık, giriş yapma ve içeriği kullanma konusunda ise engelsiz bir ortama sahiptir.

**Diyalog/Karşılıklı Konuşma:** Geleneksel medya içeriğin izleyiciye iletiği bir yapı iken sosyal medya bireylere çift yönlü iletişim sunmaktadır. Böylece rahatlık ve anlık geri bildirim mümkün hale gelmiştir.

**Topluluk:** Sosyal medya toplulukların hızla biçimlenmesine olanak sağlayarak fotoğraf, eğitim, politika, TV programı gibi ortak ilgi alanlarını paylaşabilmesine imkan vermektedir.

**Bağlantısallık:** Sosyal medyanın diğer bir özelliği de bağlantısallıktır. Sosyal medya ağlarının birçoğu, diğer site, kaynak veya kişilere bağlantı (link) vererek gelişmekte ve zenginleşmektedir.

Mayfield’in (2008) genel hatlarıyla ortaya koymuş olduğu bu özelliklere, günümüzde şüphesiz çok daha fazlası eklenmiştir. Öncelikle internetin yaygınlaşmasıyla beraber sosyal medyaya kolay erişilebilirlik bunların başında yer almaktadır. Sosyal medyadaki paylaşımlarla ilgili kişilerin anında tepki verilebilmesi veya alabilmesi de diğer önemli özelliğidir. Bunların yanı sıra sosyal medyanın televizyon, gazete, radyo gibi birçok aracın işlevlerini içinde barındırması gösterilebilmektedir. Tüm bu özellikleri sosyal medyanın çok geniş kitleler tarafından kullanılmasını sağlamış ve

hatta beraberinde aşırı kullanımını da gündeme getirerek bireylerin yaşamlarında birtakım problemlere neden olmaktadır.

### **2.1.5 Sosyal Medya ve Ergenler Üzerindeki Etkileri**

Teknolojinin yaygınlaşması ve internetin gelişmesiyle sosyal medya her yaş grubundan bireylerin hayatının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Özellikle de akıllı telefonların ortaya çıkışıyla sosyal medyaya ulaşmak bireyler için çok daha fazla kolaylaşmış, bu da sosyal medya kullanımını artırmıştır. Sosyal medya yaş cinsiyet, sosyoekonomik durum farkı gözetmeksizin toplumun her kesimi tarafından yoğun biçimde kullanılmaktadır. Bu kadar yaygın kullanımı olan sosyal medyanın bireylerin yaşamında hem olumlu ve hem olumsuz etkilere sahiptir.

Sosyal medya etkileşime açık yapısından dolayı insanların sanal ortamda düşüncülerini paylaştığı ve birbirleriyle çevrim içi olarak iletişim kurduğu bir ortam olarak dikkat çekmektedir (Borges, 2009). Kullanıcılar tarafından bilginin paylaşılması, içeriğin oluşturulması ve sunulması, interaktif iletişime ve uygulamalara da imkan tanımaktadır (Palmer ve Lewis 2009). Böylece Web 2.0 teknolojisi ile birlikte geliştirilen sosyal medya uygulamaları birliktelik, iletişim, topluluk oluşturma ve proje ortaklığına olanak tanır (Akar, 2010). Sağladığı bu imkânlarla kullanıcı ve katılımcı durumundaki bireylerin kendilerini ifade etme, iletişim kurma, etkileşimde bulunma, gruplara dahil olma ve sosyalleşmelerine katkıda bulunmaktadır (Evans, 2008). Diğer taraftan da sosyal medya kimileri için kendi kendine yalnız kaldığı, sosyalleşmeden kaçtığı ve daha çok izleyici durumunda olduğu bir ortam şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Sosyal medyanın ucuz ve kolay erişilir olması, zaman ve mekan sınırlamasının olmaması bireylerin sosyal etkileşimlerini güçlendirebilecekken yüz yüze iletişimin azalmasına bağlı olarak da sosyal etkileşimi zayıflatan etkisi oluşabilmektedir (Hazar, 2011).

Sosyal medyanın iletişime olanak tanınması özelliğinden dolayı özellikle kimlik arayışı içinde olan ve bir gruba ait olmak isteyen ergenlik dönemi bireylerinin sosyal medyayı sıklıkla kullandıkları düşünülmektedir. Sosyal medyada ergenler ilgi ve yetenekleri doğrultusunda gruplara dahil olarak bilgi alışverişinde bulunabilir, gelişmeleri takip edebilirler ve bu durumu da eğitimlerinde kullanarak sosyal medyadan faydalanabilirler. Fakat ergenler hatta tüm kullanıcılar sosyal medyadan faydalanmak yerine sadece bir eğlence aracı görerek amaçsızca zaman geçirmekte yani başka bir deyişle vakit öldürmektedirler. Diğer tarafından ergenler gruplara dahil olarak tanımadıkları kişilerle sosyal medyada arkadaşlık yapmakta ve iletişim

kurmaktadırlar. Güvenli internet ve mahremiyet konusunda bilinç sahibi olmayan ergenlerin ciddi biçimde zarar görmelerine sebep olmaktadır.

Diğer bir durum ise sosyal bir ortamda duygularımız en çok yüz ifademizden veya mimiklerimizden anlaşılırken sosyal medyada öyle olmamasıdır. Sosyal medyada bireylerin paylaşımlarında, mesaj içeriklerinde, yorumlarında ifadeler yerine yazdıklarıyla duyguları hakkında fikir sahibi olurlar. Örneğin, mesaj yazarken sonuna gülücük konulmadığında durum farklı algılanabilirken gülücük emoji konulduğunda pozitif duygular içinde olduğu düşünülmektedir. Aksi halde kişi ciddi, kızgın veya bunun gibi negatif duygular içinde algılanabilmektedir. Söz konusu bu durum sosyal medyanın iletişim konusunda oluşturduğu olumsuz etkilerinden biridir. İnternetin günümüzde yaygınlaşmasıyla birlikte genç ve ergenler sosyal medya aracılığıyla yeni arkadaşlık kurmakta, yaşantılarını paylaşmakta, sohbet etme fırsatı bulmakta ve sosyal ilişkilerini sürdürmektedirler. Okul, arkadaş ve aile etkileşiminin yerini elektronik arkadaşlıkların alması, onların gerçek hayatta ilişki kurma ve ilişkiyi sürdürme becerisini olumsuz biçimde etkilemektedir (Muslu ve Bolışık, 2009). Ayrıca sosyal kimlik kavramının önemli olduğu ergenlik dönemindeki bireyler arasında arkadaş/takipçi sayısı veya yapmış oldukları paylaşıma gelen beğeni, yorum sayısı benlik sayısına yönelik önemli sosyal ölçütler olarak algılanmaktadır (Griffits, 2005). Bu da ergenlerin kendilerine yönelik değer yargılarının sağlıksız biçimde gelişmesine sebebiyet vermektedir.

Özellikle zorlayıcı bir dönemi olarak bilinen ergenlik dönemindeki bireyler sosyal medya aracılığıyla problemlerinden uzaklaşmak için gerçek hayattan ve ilişkilerden koparak gerçeklikten uzak olan sanal ortamlarda vakit geçirme eğilimindedirler. Bu da ergenlerin iletişim becerinin olumsuz etkilenmesine ve aile, arkadaş ilişkilerinde problemler yaşamasına neden olmaktadır. Tüm bu özellikler göz önünde bulundurulduğunda, sosyal medyanın hem ergenler üzerinde hem toplumun genelinde olumsuzdan çok olumsuz etkilerinin olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca bireyi merkeze alan teknoloji aracılığıyla iletişim sağlanan bu sanal ortamların birey merkezli bağımlılığı gündeme getirmiş ve çalışmaların yönünü de bu noktada değiştirmiştir (Tutgun Ünal, 2015). Bundan dolayı günümüzde üzerinde yoğunlaşılacak bağımlılık türleri daha çok teknoloji tabanlı olan cep telefonu bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, facebook bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi bağımlılık türleridir. Bu çalışmanın konusu olan sosyal medya bağımlılığı detaylı olarak ele alınacak ve akabinde bilişsel davranışçı

yaklaşımına dayalı geliştirilen psikoeğitim programının uygulanması neticesinde elde edilen bulgu ve sonuçlara yer verilmiştir.

## **2.3 Sosyal Medya Bağımlılığı**

### **2.3.1 Bağımlılık**

Bağımlılık, çok boyutlu bir kavram olduğu için literatürde kavrama yönelik birçok farklı tanımla karşılaşmak mümkündür. Genel olarak bağımlılık kavramı, belirli bir durum veya nesne ile kurulan ilişki neticesinde ortaya çıkan özel bir durum ve birbirleri ile ilişkili davranışların bir neticesidir (Young, 1999). Hazar (2011)'a göre bağımlılık, bir iş veya eylemi yaptığında rahatlama, engellendiğinde ise huzursuzluk hissetme ya da güçlü bir yapma arzusunun ortaya çıkması ve bu eylemden elde edilen doyum düzeyi ile karakterizedir. Bir başka tanımda ise bağımlılık; bireylerin bedensel, zihinsel ve sosyal yaşantısını olumsuz etkileyen patolojik bir davranış olarak açıklanmaktadır (Demirci, 2016).

Bağımlılık kişiyi ruhsal, sosyal ve bedensel olarak olumsuz etkiler. Yeşilay'a göre, bağımlılık tanısı için aşağıda belirtilen ölçütlerin sadece üçünün bireyde görülmesi yeterlidir. Bunlar;

- Kullanılan maddeye karşı tolerans gelişmesi
- Madde bırakıldığında veya azaltıldığında yoksunluk semptomlarının kendini göstermesi
- Madde kullanımını bırakmak veya kontrol altına almak için yapılan çabaların boşa çıkması
- Maddeyi kullanmak, sağlamak veya bırakmak için ciddi bir zaman harcanması
- Madde kullanımından dolayı kişisel, sosyal ve mesleki etkinliklerin olumsuz etkilenmesi
- Maddenin daha uzun süre kullanılması ve yüksek miktarlarda alınması yani madde alımının/kullanımının her geçen gün artırılması
- Fiziksel veya ruhsal problemlerin ortaya çıkmasına rağmen madde kullanımının sürdürülmesidir.

Bağımlılık, bireyin kullandığı bir nesne ya da yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve artık onsuz bir yaşam sürememesidir. Yani kullanım veya davranışta irade tamamıyla ortadan kalkar ve birey istese de istemese de bağımlı davranışını devam ettirir. Bu kullanım veya davranış kişinin hayatının büyük bölümünü kaplar,



vaktini ve enerjisini bağımlı olduğu madde veya davranışa yatırır. Günümüzde yaygın olarak görülen bağımlılıklardan birisi de teknolojik bağımlılıklarıdır (Kodaman ve Dinç, 2016).

DSM-IV'te (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) "madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı" tanı kategorisinin, DSM-V'te "madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları" şeklinde değiştirilmesi ile bağımlılık kavramının maddeyle ilişkili olmayan davranışlar bütününe kapsar hale gelmesini sağlamıştır (Noyan, Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz, 2015). Teknoloji ile ilgili olan internet, televizyon, bilgisayar, cep telefonu, oyun, sosyal medya gibi bağımlılıklar ile yeme bağımlılığı, seks, kumar, alışveriş gibi bağımlılıkların da bu kategoride ele alınacağı düşünülmektedir (Ascher, 2015). Birçok araştırmada madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları kriterlerinin uyarlanması ile diğer bağımlılık çeşitleri ortaya konulmaktadır. Patolojik kumar oynama (Griffiths, 1990; Mobilia, 1993), cinsel bağımlılıklar (Goodman, 1993), yeme bozukluğu (Lacey, 1993; Leiseur ve Blume, 1993), teknoloji bağımlılıkları (Griffiths, 1995) ve video oyunu bağımlılığı (Griffiths, 1991, 1992; Keepers, 1990) gibi bağımlılık türleri psikoloji ve tıp literatüründe yerini almıştır.

İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı DSM-V'te henüz bir bozukluk olarak tanımlanmamaktadır (Savcı ve Aysan, 2017). DSM-V'te yer alan tek teknolojik bağımlılık, "İnternette Oyun Bozukluğu" (Internet Gaming Disorder)'dur. Young (2009), internet bağımlılığını bu bozukluğun bir alt kategorisi olarak tanımlamaktadır. Sosyal medya bağımlılığının da internet bağımlılığında olduğu gibi bu kategori altında değerlendirilebileceği ve ileriki yıllarda DSM'de yer alması gereklidir. O nedenle sosyal medya bağımlılığı konusunda gerçekleştirilen bu tez çalışmasında sosyal medya bağımlılığının daha iyi anlaşılabilmesi için internet bağımlılığı başlığına yer verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

### **2.3.2 İnternet Bağımlılığı**

İnternet bağımlılığını net bir biçimde tanımlayacak standart bir tanısal süreç ya da kriter yer almamaktadır (Tao, Huang, Wang, Zhang, Zhang ve Li (2009). Ortak yapılan bir tanımı olmadığı gibi kavramın ortak bir adlandırılması da bulunmamaktadır. Araştırmacılar tarafından internet bağımlılığı terimi farklı biçimlerde ifade edilmiştir. Young (1996), Egger ve Rauterberg (1996) "internet bağımlılığı (internet addiction)" terimini; Davis (2001), DiNicola (2004), Morahan-Martin ve Schumacher (2000) "patolojik internet kullanımı (pathological internet

use)" terimini; Shapira, Caplan (2002), Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy (2000) ise "problemlili internet kullanımı (problematic internet use)" terimini kullanmışlardır. İnternet bağımlılığıyla ilgili literatür incelendiğinde, madde bağımlılığından farklı olarak bir tür davranışsal bağımlılık olarak ele alındığı ve internet kullanımının normal dışı sıklıkla sergilenerek bireyin psikolojik, sosyal, bedensel işlevini yitirmesine veya zarar görmesine neden olduğu dengesizlik durumu olarak tanımlandığı görülmektedir (Aarts ve Dijksterhuis, 2000).

Kraut, Patterson, Landmark, Kiesler, Mukophadhyay ve Scherlis (1998) internet bağımlılığını, internette aşırı zaman harcama, internette geçirilen zamanı yönetememe, internetin kompulsif düzeyde kullanılması, internet dışında geçirilen zamanın sıkıcı olarak görülmesi, yoğun internet kullanımından dolayı gerçek sosyal etkileşimlerin olumsuz etkilenmesi, internete erişim sağlanamadığında sinirli ve gergin ruh hali olarak tanımlamaktadır. Young (1996), internet kullanıcılarının uyuşturucu madde, alkol veya kumar bağımlıları ile benzer şekilde internete bağımlı olduklarını belirtmiştir. Ayrıca, bu bireylerin internet kullanımından ötürü akademik başarısızlık, depresyon, sosyal izolasyon, ailevi anlaşmazlıklar, boşanma, iş kaybı gibi problemler yaşadığı görülmektedir (Andreassen, 2012; Çam ve İşbulan, 2012; Kuss ve Griffiths, 2011; Tutgun Ünal, 2015).

İnternet bağımlılığı tanımını yapan ve ilk tanı ölçütlerini oluşturan Young'dır. Young (1996), patolojik internet kullanımı olan bireylerde davranışsal dürtü kontrol bozukluğu olduğundan ve bu dürtü kontrol bozukluğunun da kimyasal bir madde alımını içinde bulundurmadığından bahsetmektedir. Bundan dolayı bu tanıma en çok uygun olan patolojik kumar oynama tanı kriterlerini patolojik internet kullanımına uyarlamış ve "internet bağımlılığı" için ilk ciddi tanı kriterlerini meydana getirmiş ve yayınlamıştır.

Young'ın İnternet Bağımlılığı İçin Önerdiği Tanı Kriterleri:

1. İnternet konusunda aşırı zihinsel uğraş gösterme (sürekli interneti ve internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, internette gerçekleştirilen aktivitelerin hayalini kurma vb)
2. İstenilen hazzı duymak amacıyla gittikçe daha fazla internet kullanma gereksinimi duyma
3. İnternet kullanımını azaltma, kontrol etme veya tamamen bırakmaya yönelik girişimlerin başarısız olması

4. İnternet kullanımının azaltılması veya tamamen bırakılması durumunda çökkünlük, huzursuzluk, kızgınlık gibi duyguların hissedilmesi

5. Başlangıçta planlanan süreden daha uzun internette kalınması

6. Aşırı internet kullanımı sebebiyle aile, arkadaş, okul ve iş ortamında sorunlar yaşama, eğitim ya da kariyer ile ilgili herhangi bir fırsatı tehlikeye atma veya kaybetme

7. Başkalarına (aile, arkadaş, terapist vb) internette geçirilen süre ile ilgili yalan söylemesi

8. İnternetin problemlerden kaçmak ya da olumsuz duygulardan (örneğin; çökkünlük, çaresizlik, kaygı, suçluluk) uzaklaşmak için kullanılmasıdır.

Young (1996), bu kriterlerden beş veya daha fazlasına “evet” cevabı verenleri internet bağımlısı olarak tanımlamaktadır. Bu çalışmadan sonra internet bağımlılığı hem akademisyenler hem klinisyenler tarafından kabul görmüş ve çalışmalara konu olmuştur. Günümüzde internet bağımlılığı veya problemlili internet kullanımına ilişkin söz konusu bağımlılık semptomlarının sosyal medya bağımlılığı veya aşırı kullanımında da görülmeye başlamıştır. Bundan dolayı internet bağımlılığı konusunda yapılan çalışmaların sosyal medya bağımlılığına doğru kaydığı görülmektedir (Tutgun Ünal, 2015).

### **2.3.3 Sosyal Medya Bağımlılığı**

Hayatımıza girdiği günden beri çok hızlı biçimde değişimler geçiren internet, beraberinde birçok yeni alışkanlık ve problemi de getirmiştir. Gündemdeki olaylardan anında haberdar olmak, elektronik postaları kontrol etmek, film izlemek, müzik dinlemek, bankacılık işlemlerini gerçekleştirmek, alışveriş yapmak, çevrim içi oyun oynamak, sosyal medyada paylaşım yapmak bunlardan bazılarıdır. İnternet kullanıcılarına sağladığı bu olanaklarla kişilerin yaşamında vazgeçilmez olmuştur. Fakat bilgisayar, tablet gibi cihazlardan sonra cep telefonlarında internet özelliğinin var olmasıyla tüm bu alışkanlıklar artış göstererek birer problem haline gelmiştir.

Hootsuite ve We Are Social'ın beraber yayınladığı "Digital in 2019" raporunda dünyadaki mobil kullanımı, internet kullanımı, sosyal medya kullanımı ve mobil sosyal medya kullanımı istatistiklerine göre:

- 5.112 milyar mobil kullanıcısı (dünya nüfusunun %67'si),
- 4.388 milyar internet kullanıcısı (dünya nüfusunun %56'sı),
- 3.484 milyar sosyal medya kullanıcısı (dünya nüfusunun %45'i),

- 3.256 milyar mobil sosyal medya kullanıcısı (dünya nüfusunun %42'si) mevcuttur (We Are Social, 2019). Ayrıca raporda 2018 yılına göre tüm alandaki kullanıcı sayılarının artış gösterdiği görülmektedir.

Aynı raporun ülkemiz oranları ise şu şekildedir:

- 76.34 milyon mobil kullanıcısı (Türkiye nüfusunun %93'ü),
- 59.36 milyon internet kullanıcısı (Türkiye nüfusunun %72'si),
- 52 milyon sosyal medya kullanıcısı (Türkiye nüfusunun %63'ü),
- 44 milyon mobil sosyal medya kullanıcısı (Türkiye nüfusunun %53'ü) mevcuttur (We Are Social, 2019). Kullanıcı sayılarının dünyada olduğu gibi önceki yıla göre artış gösterdiği de raporda yer almaktadır.

İnternet bir iletişim aracı olarak değerlendirildiğinde, yaygın biçimde kullanıldığını ve günümüzde hayatımızın vazgeçilmez parçası haline geldiğini söyleyebiliriz. Türkiye İstatistik Kurumunun “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması”na göre ise Türkiye’de hanelerde %88.3 oranında internet erişiminin olduğu görülmektedir. Aynı araştırma sonuçları interneti kullanan bireylerin %81.4 oranla sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj veya fotoğraf gibi içerik paylaşma amaçlı interneti sosyal amaçlı kullandığını da ortaya koymuştur (Türkiye İstatistik Kurumu, 2019). Yapılan araştırma sonuçları iletişim araçlarına sahip olma ve kullanma oranlarının hem dünyada hem ülkemizde ciddi oranlarda olduğunu ve her yıl artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bunlar arasında en hızlı gelişen iletişim teknolojisi ise sosyal medyadır. Sosyal medyanın aşırı kullanımı ve yaygınlığı araştırmacıların dikkatini çekmekte ve sosyal medya bağımlılığı gibi bir bağımlılık çeşidinin ortaya çıkmasına neden olarak çalışmalara konu olmaktadır.

Bugün literatürde alışveriş bağımlılığı, alkol bağımlılığı, madde bağımlılığı, oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı konularında çalışmalar yapılmıştır. Son zamanlarda sosyal medya bağımlılığı da diğer bağımlılık çeşitleri gibi çalışmalara konu olarak bir psikolojik sorun olarak literatürde yerini almaktadır. Sussman (2012) yaptığı çalışmada uyuşturucu madde, kumar, alışveriş, yemek yeme, teknoloji, internet, video oyunları gibi bağımlılıklarının da olduğu 16 bağımlılık türünü tanımlamıştır. Teknoloji bağımlılığı kavramı geniş bir alanı içine almakta, içerisine televizyon, bilgisayar, cep telefonu, internet ve sosyal medya bağımlılığı gibi bağımlılık gruplarını aldığı görülmektedir (Yıldız ve Kılınç, 2016).

Griffiths'in (2005) bileşen bağımlılık modelinde bağımlılık altı kriterden oluşmaktadır (Griffiths, 2005; Kuss ve Griffiths, 2011). İnternet bağımlılığı modeli

bağlamında da bu bileşenler geçerlilik kazanmış ve sosyal medya bağımlılığına da uygulanabileceği öngörülmektedir. Bağımlılık davranışı genel olarak belirginlik, duygudurum düzenleme, tolerans, çekilme belirtileri, çatışma ve tekrarlama olmak üzere altı temel bileşeni ile açıklanabilir. Bunlar bileşenler kısaca şu şekilde açıklanabilir:

1. Belirginlik: Bir aktivitenin kişinin hayatında önemli bir yer edinerek düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına hâkim olması durumu olarak açıklanabilir. Örneğin, sürekli sosyal medyayı hesaplarını kontrol eden bir kişinin, kontrol edemediği zamanlarda bile sosyal medyayı aklından çıkaramaması, kendilerini bir dahaki erişim sağlayacakları zamanı düşünmekten alıkoymaması bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

2. Duygudurum düzenleme: Bireylerin sosyal medyayı kullanmaları sonucunda elde ettikleri kişisel deneyimleri ifade etmektedir. Baş etme stratejisi olarak görülebilen bu durum, aynı deneyimin farklı zamanlarda farklı duygular uyandırması olarak açıklanabilir.

3. Tolerans: Kişinin ruh hali üzerinde önceden deneyimlediği olumlu etkileri tekrar elde etmek için sosyal medya kullanımını giderek arttırması olarak açıklanabilir.

4. Çekilme belirtileri: Kişinin sosyal medyada paylaşımında bulunamaması durumunda olumsuz duyguların ortaya çıkması olarak tanımlanabilir.

5. Çatışma: Kişinin sosyal medyayı yoğun kullanımı neticesinde yaşamında (kişiler arası çatışma, akademik performans, iş hayatı) ya da kendisiyle (intrapşşik çatışma) yaşadığı sorunlar olarak tanımlanabilir.

6. Tekrarlama: Kişinin sosyal medya kullanımına son vermek için ciddi bir çaba göstermesi fakat buna rağmen kullanımı bırakamaması veya kullanıma tekrar başlaması şeklinde açıklanabilir.

Sosyal medya bağımlılığının net bir tanımlaması olmamakla birlikte internet bağımlılığının bir uzantısı veya bir çeşit internet bağımlılığı olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı ile internet bağımlılığı süreci, bireyin yaşantısındaki etkisi ve tedavi yöntemlerinin benzerlik göstereceği düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı kavramı üzerinde yapılan akademik çalışmalar incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı kapsamında öncelikle internet bağımlılığına yönelik çalışmaların incelendiği görülmektedir. Araştırmacılar internet bağımlılığında gözlenen belirtilerin, sosyal medya kullanımında da görüldüğünü ortaya

koymaktadır (Andreassen, 2012; am ve İşbulan, 2012; Kuss ve Griffiths, 2011). Kodaman ve Din'e (2016) göre sosyal medya;

- Sıkılınca akla gelen ilk tercihse
- Gerçek hayatın önüne geçiyorsa
- Günlük yaşamın ve sorumlulukların aksatılmasına neden oluyorsa
- Bireylerin gerçek yaşamları değil de sanal paylaşımları daha önemli duruma gelmişse
- Gerçek arkadaşlıkların yerine sanal takipçiler ve arkadaşlıklar geçiyorsa
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşım sağlanılamadığında huzursuzluk hissettiriyorsa
- Sürekli paylaşım yapma ihtiyaı duyuluyorsa artık sosyal medya bağımlılığından bahsedebilebilir.

Sosyal medya bağımlılığının ergenlik dönemindeki bireylerde daha fazla görülmekte ve birtakım problemleri de beraberinde getirmektedir. Sosyal medyada çok fazla zaman geçiren bireylerin kendilerini başkaları ile karşılaştırma eğiliminin daha fazla olduğu ve dolayısıyla benlik saygısında düşüşe yol açtığı düşünülmektedir. Kişilerin sosyal medyada yansıtılan yaşam standartlarını takibe almaları, depresyon ve düşük benlik saygısı gibi olumsuz sonuçlara sebep olduğu tespit edilmiştir (Griffiths, 2012). Diğer yandan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığının günlük yaşamın işlevselliği olumsuz etkilediği, akademik başarının düşmesine, uykusuz kalınmasına, evlilik ile ilgili problemlerin yaşanmasına neden olduğu rapor edilmektedir (Andreassen, 2012; am ve İşbulan, 2012; Kuss ve Griffiths, 2011; Tutgun nal, 2015).

Özetle sosyal medya bağımlılığı konusunda literatürdeki çalışmalar incelendiğinde genel olarak sosyal medya bağımlılığını kişiye fiziksel, sosyal, psikolojik boyutlarda olumsuz etkileyen ve kişiler arası ilişkiler, akademik başarı ve iş performansı, öz bakım gibi günlük yaşam alanlarında aksamaya ve problemlere yol açan bir problem olarak tanımlamak mümkündür.

#### **2.4 Bilişsel Davranışı Yaklaşım**

Bilişsel Davranışı Terapi (BDT), kısa süreli, “şimdi ve burada”ya odaklı, mevcut problemleri zelmeye ve işlevsiz düşünce-davranışı değiştirmeye yönelik bir psikoterapi yöntemidir (Beck, 2018). BDT, bilişsel ve davranışı modellerin birleşimidir ve içerisinde birçok kuram yer almaktadır. Bunlar arasında özellikle Albert Ellis tarafından ortaya konulan “Akılcı Duygusal Terapi (Rational emotive

Therapy)” ile Aaron T. Beck tarafından ortaya konulan “Bilişsel Terapi (Cognitive Therapy)”ye dayanmaktadır (Murdock, 2014). Akılcı Duygusal Terapi, insanın ruhsal problemlerinin büyük oranda bireyin akılcı olmayan ve gerçekdışı inançlarından kaynaklandığını savunmaktadır. Bilişsel Terapi ise düşüncenin, ruhsal patolojilerin yerini psikoloji alanına kabul ettirmiştir. 1960’lı yıllarda psikanalize karşı tepkilerin artması ve ardından 1980’li yıllarda davranışçı terapistlerin bilişsel terapiyi benimsemeleriyle birlikte Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) adını verdikleri şemsiye altında toplanmışlardır. Bilişsel ve davranışçı yaklaşımın temel ilkelerinin bütünleşmesiyle ortaya çıkan BDT, ruhsal hastalıkların kavramsallaştırılmasında ve tedavisinde düşünceyi odak noktası haline getirmiştir (Türkçapar, 2018).

Bilişsel kuramın temel ilkelerden ilki çevreden gelen uyarılar ile ortaya çıkan sonuçlar arasında bilişsel sistemin aracı olduğudur. Kuramın diğer ilkesi ise insanlarda öğrenmenin hayvanlardan farklı olarak büyük ölçüde sosyal öğrenmeye bağlı olduğudur. Bu iki temel ilke hem normal insan psikolojisinin hem de patolojilerinin açıklanmasında ve tedavi edilmesinde son derece gelişmiş bir kuram olan bilişsel kuramın doğmasını sağlamıştır. Bilişsel kuramda olayların kendisinden çok algılanma ve yorumlanma biçimine önem verilir. Bu bağlamda bilişsel kuram bireyin yaşantılarını yorumlama tarzının duyguları ve eylemleri üzerine önemli bir etkisi olduğu varsayımına dayanmaktadır (Türkçapar, 2018).

Davranışçı yaklaşıma göre, psikolojik rahatsızlıklar aslında yanlış kazanılmış alışkanlıklar bütünüdür. Eğer bu problemler özellikler üzerine yoğun bir şekilde odaklanılarak sağaltım teknikleri kullanılırsa olumlu sonuçlar elde edilebilir. Bunun için de öncelikle bireyin doğrudan gözlemlenebilen davranışıyla ortaya koyduğu sorun belirlenir. Bireyin değiştirmesi istenen davranış örüntüsü tespit edildikten sonra, bu davranışın hangi durumlarda meydana geldiği ve davranışın sürdürülmesinden nelerin sorumlu olduğu incelenir. Bundan sonraki adım ise bireyin edindiği sorunlu davranışlarını değiştirebilmesi için etkili olabilecek model olma, sistematik duyarsızlaştırma, yüreklendirme, pekiştirme ve gevşeme eğitimi gibi davranışsal tekniklerin seçilmesi ve sistematik bir şekilde uygulanmasıdır. Bandura, Beck Wolpe, Kazdin, Lazarus, Mahoney, Mechenbaum, Pavlov, Skinner, Torndike, Watson davranışçı yaklaşımı benimseyen önemli karakterler arasındadır (Corey, 2008; Güleç, 1993; Nelson-Jones, 1982).

Davranışçı kuramın bilişsel davranışçı yaklaşımın meydana gelmesine katkıları arasında, karmaşık davranışların bile küçük parçalara ayrılarak çalışılabileceği,

hedefler koyarak değiştirilebileceği, öğrenmenin rolü ve bu sürecin gözlenmesinin önemi; bilişsel yaklaşımın katkıları ise dilin önemi, benlik algıları, kişilerin kendi ifadelerine önem verilmesi, kişilerin duygu, düşünce ve davranışları arasındaki karmaşık ilişkiyi ortaya koymasını sayılabilir (Bay, 2003).

Terapinin kuramsal temelini, bireyin duygu ve davranışlarının büyük oranda düşünceleri tarafından belirlendiği varsayımı oluşturmaktadır (Beck, 2001). Dolayısıyla bilişsel davranış terapistinin iki temel amacı bulunmaktadır. İlki, bireyin o durumda kendisi hakkındaki olumsuz duygu ve düşüncelerini öğrenmektir. İkincisi ise tespit ettiği bu olumsuz düşüncelerin yerine olumlu düşünceleri koyacağını öğretmektir. Olumsuz düşünceler bireyin benlik değerini düşürücü etkiye sahiptir. Terapistin görevi danışanın yıkıcı düşüncelerini fark etmesini sağlamak ve kendisine yönelik bu olumsuz/otomatik düşüncelerin yerine gerçekçi/sağlıklı düşünceler geliştirmesine yardımcı olmaktır (Leahy, 2010).

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre kişiye esas zarar veren şey, Ellis'in modelindeki akılcı olmayan inançlar (*irrational beliefs*) ve Beck'in modelindeki bilişsel çarpıtmalar (*cognitive distortions*) ismiyle nitelendirilen yanlış düşünme şekilleridir (Türküm, 2003). BDT'de çeşitli problemlere yol açan kişinin sağlıksız düşüncelerinin ve düşünce hatalarının yerine alternatif sağlıklı ve işlevsel düşünceler geliştirmek esastır (Corey, 2008). Terapi, bu amaçla psikolojik problemleri yatıştıran ve tedavi eden teknikleri kapsamaktadır. Bu yaklaşıma göre düşünceler duygu ve davranışları belirlemektedir. Dolayısıyla danışanın duygu ve davranışlarının temelini onun düşünceleri yoluyla ulaşılabilmektedir. Hatalı inanç ve düşünceleri işleyerek danışanın aşırı duygusal ve uygunsuz tepkileri azaltılabilmektedir (Beck, 2008). Benzer olarak Dobson ve Dozois'e (2001) göre bilişsel davranışçı terapiler üç ana varsayıma dayanmaktadır. Bu varsayımlar; (a) bilişlerin kontrol edilebilir ve değiştirilebilir olduğu, (b) bilişlerin davranış etkilediği ve (c) hedeflenen davranış değişikliklerinin bilişlerin değiştirilmesi ile mümkün olacağıdır.

Türkçapar (2018), bilişsel davranışçı yaklaşımının temel ilkelerini şu şekilde sıralamaktadır:

1. Kişi, çevrenin kendisinden çok, çevreye yönelik algısıyla oluşan kendi zihnindeki çevrenin bilişsel tasarımına göre reaksiyon verir.
2. Öğrenmelerinin çoğu bilişsel işlevler vasıtasıyla gerçekteşir.
3. Duygular, düşüncelere ve davranışlar nedensel biçimde karşılıklı ilişki halindedir. Bunlardan biri ise diğerinden daha baskın değildir.



4. Danışanın beklentileri, tutumları ve diğer bilişsel aktiviteler terapötik ilişkinin planlanmasında ve uygulanmasında temel oluşturur.
5. Bilişsel süreçler ve yöntemler davranışsal kuram ve tekniklerle bütünleştirilerek daha iyi sonuçlar almak mümkündür.
6. Bilişsel davranışçı terapist, işlevselliği bozan bilişsel süreçleri inceleyen bozuk bilişler ve onlara eşlik eden duygu ve davranış örüntülerini değiştirmek amacıyla yeni öğrenme deneyleri planlayan bir eğitmen ve danışman gibi çalışır.

Bilişsel terapide, terapist ile danışanın ortak çabası ve iş birliği gereklidir. Beck, yaklaşımının esas ilkesi olan iş birliğini danışanın kendi inanç ve düşüncelerini değerlendirmesi için yönlendirmiş ve her bir düşünce ve inancı doğruluğu ispatlanması veya çürütülmesi gereken hipotez gibi incelemiştir. Tedavinin amaçları, hızı, oturumlar arasında verilecek ev ödevleri daima danışan ile birlikte belirlenir. Başka bir ifadeyle, bilişsel terapiler danışana uygulanan değil danışan ile beraber yürütülen işlemlerdir. Bu iş birliği hep eşit düzeyde olmayabilir. Terapinin sonlarına doğru terapist daha az etkin olmaya ve sahneyi daha çok danışana bırakır. Bu tutum danışana bağımsızlık duygusu vermesinin beraberinde, kendi problemlerini çözmede sorumluluk almayı öğretir ve tedaviye uyum sorunlarının meydana gelmesini önler (Beck, 2001).

Bilişsel terapistler, danışanları her zaman terapi sürecinde aktif olmaya teşvik ederler. Danışanlardan düşüncelerindeki bozuklukları tanımlamaları, keşfedilecek konular bulmaları, seanstaki önemli noktaları özetlemeleri ve vermeyi planladıkları ev ödevlerini iş birliği içinde oluşturmaları aranır (Beck, 2001). Bilişsel terapistler aktiftir ve danışanlarla ilişki halindedirler. Ayrıca terapinin bütün evrelerinde danışanın aktif katılımını ve iş birliğini sağlamaya gayret gösterirler. Danışan ve terapist, danışanın sonuçlarını test edebilmek ve hipotez biçiminde çerçevelendirmek amacıyla birlikte hareket ederler (Corey, 2008).

Bilişsel davranışçı terapi uygulayan bir terapistin en önemli hedefi, terapi sürecini hem kendisi hem danışanı için anlaşılır hale getirerek terapiyi verimli bir şekilde uygulayabilmektir. Standart bir formata bağlı kalması ve danışana söz konusu terapinin yöntem ve teknikleri konusunda bilgi verilmesi bu hedefine varmasını kolaylaştıracaktır. Bilişsel davranışçı terapi yönlendirici, aktif, yapılandırılmış ve sınırlı zamanlı bir terapidir. BDT, problemin nasıl oluştuğu ve sürdüğü konusunda anlaşılır ve kolay bir çerçeve sunmaktadır. Bu yaklaşım, özellikle inanç, düşünce,

fikir ve tutumlar üzerinde yoğunlaşır. İçgörü ve anlam geliştirmenin, yalnız başına yeterli olmadığı kabul edilmektedir. Bu nedenle BDT kalıcı bir değişim olması için etkili uygulamalar ve yöntemler önermektedir. Yani sadece “konuşma terapisi” değildir. Terapide kendini gözlemesi, bireyin kendisini nasıl hissettiği, yeni fikirlerini uygulamaya koyması, farklı davranışlar denemesi ve günden güne pratik yapması için bireye aktif bir rol tanır. Bireyin, kendisine, diğer insanlara ve yaşama ilişkin fikirlerini değiştirebilmesi için onu yüreklendirir. Bireyin plan yapması, içgörü kazanması ve kendini tanıyarak kendi kendisinin terapisti olması amaçlanır (Corey, 2008).

Bilişsel davranışçı terapi, bilişsel teknikleri, davranışsal teknikleri ve problem çözme tekniklerini bir arada kullanır. Bu tekniklerin en önemlileri; baş edilemeyen sorunu baş edilebilir küçük parçalara ayırma, sorun çözmeye engel olan inanç ve düşünceleri belirleme, otomatik düşünce ve imgeleri saptama (rol oynama, hayalde düşünme ve canlandırma, duygunun değiştiği ana odaklanma), sokratik sorgulama, altta yatan sayıltı ve inançlara ulaşma, yönlendirilmiş keşif ile işlevsel olmayan düşünce ve inançları yeniden yapılandırma, aşamalı yüzleştirme, aktiviteleri programlama ve izleme, kademeli eyleme geçme, düşünce ve inançları sınamaya yönelik alıştırmalar ve gevşeme egzersizleridir (Türkçapar, 2018). Terapinin eğitsel bir yönü de vardır. Terapi sürecinde danışanın verilen ödevleri yapması, terapide öğrenilen becerilerin günlük yaşamda uygulaması, rasyonel düşünme stratejilerini öğrenmesi beklenir. Kısaca, terapide bilişsel ve davranışçı teknikler birlikte kullanılarak danışanda değişim elde etmeye çalışılır. Ayrıca terapide danışan-danışman iş birliği oldukça önemlidir (Corey, 2008).

Bilişsel davranışçı terapi birçok psikiyatrik rahatsızlıklarda kullanılmakta ve olumlu sonuçlar elde edilmektedir. Bilişsel terapinin ilk olarak kullanıldığı bozukluk depresyondur. Beck depresyonun gelişimini bilişsel açıdan açıklamıştır. Başlangıçta depresyon tedavisi için geliştirilen terapi, klinisyenler tarafından hızla yayılmış ve anksiyete bozukluklarına, kişilik bozukluklarına, yeme bozukluklarına, eş ve aile terapilerine kadar yaygınlaştırılmıştır. Hatta psikotik hastalarda dahi uygulanabilirliği klinik olarak kanıtlanmıştır (Leahy, 2010). Bunların yanı sıra internet bağımlılığının tedavisinde de olumlu etkisinin olduğu araştırmalarda görülmüştür (Arısoy, 2009; Canoğulları Ayazseven, 2019; Davis, 2001; Ögel, 2012; Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010; Taş, 2015; Young, 1999, 2000).

### 2.4.1 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bireysel uygulamalar olduğu gibi aile ve grup çalışmaları da yapılmaktadır. Bilişsel davranışçı ve grup uygulamaları için uygun bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmekte ve bu yaklaşıma dayanan grup uygulamaları psiko-eğitimsel olarak değerlendirilmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) psikoterapi alanındaki en sık kullanılan ve en başarılı eklektik yaklaşımlardan biridir (Türkçapar ve Sargın, 2011). Diğer psikoterapilerden farkı, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanan grup çalışmalarının grup sürecine ve dinamiklerine odaklanmasıdır. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup çalışmaların daha yaygın olmasının nedeni ise değişimi ortaya çıkarma konusunda etkin bir yol olarak görülmesidir (Scott ve Dryden, 1996 aktaran Yazıcı, 2002).

Bilişsel davranışçı yaklaşım; kanıta dayalı olması, danışanlarda meydana gelen değişimlerin ölçekler aracılığıyla objektif biçimde değerlendirilebiliyor olması, kısa süreli ve ekonomik bir uygulamaya sahip olması, anlaşılmasının son derece kolay olması, tedavinin yanı sıra önleyici amaçla da kullanılabilir olması gibi özelliklerinden dolayı günümüzün en ön plandaki yaklaşımları arasında gösterilmektedir (Sungur, 1997). Ayrıca bilişsel-davranışçı yaklaşım ilişkiye odaklanan bir psikoterapidir. Bunun yanı sıra oldukça zengin bir teknik uygulama yelpazesine de sahiptir (Türkçapar ve Sargın, 2011).

Sosyal medya bağımlılığı alandaki araştırmacılar için oldukça yeni bir kavramdır. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmalar olmasına rağmen tedavisi ile ilgili çalışmalara rastlanılmamıştır. Fakat sosyal medya internet bağımlılığı genelinde özel bir bozukluk olarak değerlendirilebileceğinden sosyal medya bağımlılığı konusunda internet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmaları incelemenin yerinde olacağı düşünülmektedir. İnternet bağımlılığının tedavisi için ise en uygun yaklaşımın BDT üzerinde en çok görüş birliği sağlanmıştır.

Young (1999), internet bağımlılığının bilişsel davranışçı tedavisinde internete ulaşımını yasaklamanın işlevsel bir çözüm yöntemi olmadığını, internet kullanımının banka işlemleri gerçekleştirmek gibi önemli işlemler için bir ihtiyaç olduğunu ifade etmiş ve tedavi amacının, interneti tamamen kısıtlamak, hayatından çıkarmak yerine kontrollü kullanımının sağlanması gerektiğini belirtmiştir. BDT, internet bağımlılarının uyumsuz düşüncelerini fark etmeleri, uyumlu düşüncelerle değiştirmeleri, yeniden düzenlemeleri ve sonunda gerçeğe dönmeleri konusunda

yardımcı olur. Bilişsel Davranışçı Terapi yoluyla internet bağımlılığının tedavisi şu konular üzerinde çalışmaktadır:

- Zaman yönetimi stratejilerini öğrenme,
- İnternetin yarar ve zararlarının farkına varma,
- Öz-farkındalığı ve kişinin diğerlerine yönelik farkındalığını artırma,
- İnternetin aşırı kullanımının tetikleyicilerini (belirli internet uygulamaları, duygusal durum, uyumsuz düşünceler ve yaşam olayları vb.) fark etme,
- Nefes ve kas germe-gevşetme egzersizlerinden faydalanarak internet erişimiyle ilgili dürtü kontrolü ve duygu yönetimini öğrenme,
- Kişilerarası ilişkileri ve etkileşim becerilerini geliştirme, alternatif aktivitelere ilgiyi geliştirmedir (Young, 2007).

Young'ın (1999) internet bağımlılığı tedavisinin odağı, kontrollü kullanımdır. Bu doğrultuda aşağıdaki teknikleri kullanmıştır:

- 1. Karşıt zaman pratiği/ kullanımı zıt saatlere kaydırmak:** İnternet bağımlılığı tedavisinde kişinin zamanını nasıl yönettiği konusunda büyük bir öneme sahiptir. Karşı zaman pratiği, bağımlı kişinin zamanını yeniden organize etmeyi sağlayabilmektedir. Bu tekniğin kullanımda danışanın internet kullanım bilgilerine ulaşma önemlidir. Bu nedenle terapist danışana internet kullanım alışkanlıklarını değerlendirmesi için zaman vermelidir. Bağımlı bireyin haftada kaç gün çevrim içi olduğu, özellikle günün hangi vakitlerinde internete giriş yaptığı, her girişte ne kadar süre kaldığı ve genellikle internete nereden bağlantı sağladığı gibi sorularla danışandan bilgiler edinilir. Ayrıntılı durum tespiti ile danışanın internet kullanımının doğasını kavramaya çalışır. Terapist bağımlının internet kullanım biçimini anladıktan sonra zaman yönetimi konusunda bağımlı birey ile yeni bir internet kullanım çizelgesi veya takvimi yani zaman uygulaması oluşturulabilir. Bu uygulamanın amacı danışanın rutinini, normalini bozmak ve internet kullanımında yeni zaman yapılandırmasına adapte olmasını sağlamaktır. Bireyin internet kullanımındaki rutinin bozulması, bağımlı davranışın sıklığını azaltacaktır. Bu da bağımlılık tedavisinde önemli bir basamaktır. Örneğin sabahları e-mailini kontrol etme alışkanlığı olan danışana “öncelikle düşünüyünce alması ve kahvaltısını yapması” söylenebilir. Veya akşamları internete girme alışkanlığı olan danışana eve geldiğinde internete girmeden önce akşam yemeğine kadar

beklemesi ve haberlere bakması önerilebilir. Bu teknik ile bağımlı birey internet kullanımını kontrol altına alabilmektedir (Young, 1999).

- 2. Dışsal durdurucular kullanmak:** Dışsal durdurucular tekniği, kişinin internet kullanım alışkanlığına doğrudan müdahaleyi içeren davranışçı bir tekniktir. Teknikte bağımlının aşırı kullanımında oturumu kapatmasını veya çevrim içi durumdan çıkmasını sağlayacak somut şeyler kullanmak esastır. Belli bir vakitte iş için evden çıkmak durumunda olan bireye evden çıkmadan bir saat önce internete girmesi önerilebilir. Bireyin bir saati aşma olasılığına karşı alarm kurması sağlanır. Alarm gibi dışsal bir durdurucu sayesinde bireyin internet kullanımını sınırlandırılmış olur (Young, 1999). Aşırı kullanım veya bağımlılığı azaltmak amacıyla kullanılan bu davranışçı yöntemin başarılı olabilmesi için, bireyin bağımlı davranıştan kurtulmak istemesi ve alarm çaldığında internet kullanımını o anda sonlandırması gerekmektedir.
- 3. Hedef belirlemek:** Amaçsız ve dağınık internet kullanımının önüne geçebilmek için çalışmaya başlamadan önce bir hedef koymak önemlidir. İnternet bağımlıları genellikle belirsiz, plansız ve amaçsız bir şekilde herhangi bir sınırlama olmadan saatlerce internette çevrim içi olabilmektedirler. Bağımlı ile makul ve yapılandırılmış programlar aracılığıyla bu durumun önüne geçilmelidir. Haftada 40 saat çevrim içi kalan bir birey için 40 saat yerine 20 saat çevrim içi olmak hedef olarak belirlenebilir. Belirlenen saat planlayıcıya yazılmalıdır. Bağımlı ile kısa ve sık sık oturumlar yapılmalıdır. Bu sayede internete girme isteği azaltılabilecektir. Örneğin, 20 saatlik programı danışan her gece 2 saat ve hafta sonları da beşer saat çevrim içi olma şeklinde detaylı olarak planlayabilir (Young, 1999).
- 4. Belirli uygulamalardan kaçınma:** Bağımlı davranış tekrarlayıcı ve rutin özelliği de barındırmaktadır. Bu nedenle bağımlı davranışı önleme bakımından sürekli kullanılan uygulamalardan uzaklaşmak önemlidir. Çünkü bahsedilen bu özel uygulamalar internet bağımlılığını artırmaktadır. Sohbet uygulamaları, interaktif oyunlar, haber siteleri en problemli uygulamalar olabilmektedir. Bağımlı birey kendisi için vazgeçilmez olan uygulamadan uzak durmalıdır. Bu, internetin tamamı ile kullanımından kaçınmak anlamına gelmemektedir (Young, 1999).

- 5. Hatırlatıcı kartlar kullanmak:** İnternet bağımlılığının olumsuz etkilerini bireyin fark etmesini sağlamak için kullanılan bir tekniktir. Bu teknik, internetin kendilerine kaybettirdiklerinin yeterince farkında olamayan veya yaşadıkları problemin ciddiyetini tam olarak kavrayamayan bireyler için önemli bir değer taşıyabilir. Bu uygulamada danışanlar sürekli olarak görebilecekleri yerde hatırlatıcı kartlar bulundurabilirler. Bağımlılar bu kartlara internetin yaşamında neden olduğu beş büyük problemi veya internet kullanımını azaltmanın getireceği beş büyük faydayı listeleyebilir (Young, 1999). Hatırlatıcı kartlar ile bağımlı birey internetin günlük hayatında nelere yol açtığı konusunda farkındalık kazanmasına yardımcı olunur. Farkındalık düzeyi artan kişinin internet kullanımını kontrol altına alabilmesi ise daha kolay olabilmektedir.
- 6. Kişisel envanter geliştirme:** Bu teknik, hatırlatıcı kartlar tekniğinin daha kapsamlı biçimi olduğu söylenebilir. Bağımlı birey, interneti azaltma veya kesme girişimlerinin nedeni ile ilgili bilgilerin olduğu kendisi için kişisel bir envanter geliştirebilir. Tedavide bağımlıdan internet bağımlılığından dolayı aksattığı etkinliklerin bir listesini oluşturması istenir. Bu liste aynı zamanda bağımlının internette uzak durduğu zamanlardaki boşluğu doldurmaya yardımcı olacaktır. Ayrıca bağımlı, listede yer alan aktivitelerin kendisi için önem derecesini “çok önemli”, “önemli”, “önemli değil” biçiminde sıralamasını da yapar. Bağımlıya çevrim içi olmaktan dolayı yapamadığı etkinliklerin onun için ne anlam ifade ettiği ve hayatını ne yönde etkilediği sorularak bağımlıya bir farkındalık sağlanabilir. Bu farkındalık bireyin internet kullanımını azaltma veya kesmesinde ona destek sağlar (Young, 1999).
- 7. Destek grupları:** Benzer problemler yaşayan bireylerin yaşantılarını ve aynı zamanda bağımlılıklarını nasıl azaltabileceklerine ilişkin yöntemlerini paylaşımında buldukları gruplardır. Sosyal destek gruplarının bağımlılık tedavisinde etkisi büyüktür. Çünkü bazı bağımlılar sosyal destek eksikliğinden ötürü bağımlılık geliştirebilmektedirler (Young, 1999).
- 8. Aile terapisi:** Aile terapisi, bağımlı davranışı azaltmak amacıyla kullanılacak etkili yollardan biridir. Bireye destek imkanı sağladığından, aile bireyin bağımlılıktan kurtulmasında aile oldukça önemlidir (Young, 1999). İnternet bağımlılığının tedavisinde aileye bazı konularda müdahale

için eğitim verilmesi önemlidir. İnternet bağımlılığı konusunda aileyi eğitmek, bağımlılık konusunda suçlamayı azaltmak, bağımlı bireyin duygusal ihtiyaçlarını sanal ilişkiler yerine gerçek ilişkilerde karşılamasına yardımcı olmak, aile içi iletişimi geliştirmek, bağımlı aile üyesinin yeni hobi ve alışkanlık edinmesine yardımcı olmak bu konuların başında yer almaktadır (Kalkan ve Kaygusuz, 2013).

İnternet bağımlılığının tedavisinde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanan en kapsamlı çalışmalardan bir diğeri de Davis'e (2001) aittir. Davis'in modeline göre alta yatan uyum bozucu ve işlevsel olmayan bilişler patolojik internet kullanımının merkezinde bulunmaktadır. Davis, internet bağımlılığının tedavisinde şu adımların atılmasını gerekli görmektedir: Bağımlıyı değerlendirmede ilk olarak kişinin internetten uzak kalıp kalmadığının belirlenmesi gerekmektedir. Daha sonra bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve başkalarının bulunduğu ortak kullanılan bir yere kaldırılması, bilgisayarı tek başına değil diğer insanlarla aynı ortamda kullanması, internet etkinlik defterinin oluşturulması, internete bağlanma saatlerinin değiştirilmesi, internette maskeler kullanmaya son verilmesi, internet ile ilgili sorunların aile, arkadaşlar ve yakınlarından saklanmaması, bağımlının sosyal becerilerin kazandırılması, spor aktivitelerine katılması, gevşeme egzersizlerinin uygulanması, internet mola/tatillerinin verilmesi gibi davranışçı adımlardır. Bunlar aynı zamanda bireyin çevresinin değiştirilmesini amaçlar. Otomatik düşüncelerin değerlendirilmesi ve internete bağlanma esnasındaki duyguların kaydedilmesi ise bilişsel olarak kişinin yapabileceği etkinlikleri de kapsamaktadır (Davis, 2001).

## **2.5 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Yurt içi literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı konusunda birçok araştırmaya rastlanılmıştır. Hazar (2011), 248 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği "Sosyal Medya Bağımlılığı: Bir Alan Çalışması" isimli çalışmasında cinsiyet ile sınıf düzeyine bağlı olarak sosyal medya bağlamında, bağımlılık profilini ortaya çıkarmayı amaçlanmıştır. Araştırmada öğrencilerin %51.2'sinin interneti günde yaklaşık olarak 2-4 saat, sosyal medyayı ise öğrencilerin %50.4'ünün günde 2-4 saat kullandığı belirlenmiştir. Kullanılan sosyal medya siteleri arasında ise %76.2'lik oranla ilk sırada Facebook'un olduğu görülmüştür. Bağımlılık profili olarak bilişsel, duygusal (sosyalleşme ve kaçış) ve davranışsal (eylem ve araç bağımlılığı) kategorileri ele alınmıştır. Sosyal medya bağımlılık profili içinde öğrencilerin

%76.2'sinin sosyalleşme ortamı ve %78.6'sının ise çeşitli konularda bilgi sahibi olmalarında önemli bir kaynak olarak gördüğünü düşünmektedirler. Elde edilen diğer bulgulara göre sosyal medya bağımlılık puanlarının cinsiyet açısından değerlendirildiğinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, sınıf düzeyi bakımından incelendiğinde ise 1. sınıf öğrencilerinin diğerlerine göre bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Facebook bağımlılığı konusunda Çam ve İşbulan (2012) tarafından 1257 üniversite öğrencisi ile bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda, Facebook bağımlılığına göre cinsiyet ve sınıflar arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek Facebook bağımlılık düzeyine sahip olduğu ve aynı şekilde son sınıf öğrencilerinin alt sınıflara göre daha yüksek Facebook bağımlılık düzeylerinin olduğu ortaya konmuştur. Facebook bağımlılığı konusunda Balcı ve Gölcü (2013) tarafından 903 üniversite öğrenciyle yapılan bir araştırmada ise Facebook bağımlılığı incelenmiş, öğrencilerin %13,8'inin haftada 1 gün, %26,1'inin haftada 2-3 gün, %27,6'sının haftada 4-5 gün, %32,5'inin ise her gün Facebook'a girdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların günlük Facebook kullanım süresi ve yalnızlık düzeyleri ile Facebook bağımlılık düzeyi arasında pozitif ve anlamlı ilişkinin olduğu sonucu elde edilmiştir.

Tutgun Ünal (2015) tarafından gerçekleştirilen "Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma" adlı doktora tezi çalışması kapsamında geçerli ve güvenilir bir sosyal medya bağımlılığı ölçme aracı geliştirmiştir. 41 madde ve Duygu Durum Düzenleme, Meşguliyet, Tekrarlama ve Çatışma olmak üzere 4 faktörden oluşan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği 1034 üniversite öğrencisinin katılımıyla geliştirilmiştir. Araştırmada kadınların erkeklere nazaran sosyal medya ile daha çok meşgul olduğu ve aynı zamanda kadınların sosyal medyadan daha fazla duygusal destek sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmada sosyal medya kullanımında yaş, günlük kullanım süresi, ne zamandan beri sosyal medya kullanıldığı vb. pek çok etmenin sosyal medya kullanımını etkilediği tespit edilmiştir.

Babacan'ın (2016) "Sosyal Medya Kullanım Alanları ve Bağımlılık İlişkisi" isimli çalışmasında ise kişilerin sosyal medya kullanımı ile bağımlılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, sosyal medyanın yapısal özellikleri ve kullanım amaçları ile bağımlılık arasında önemli bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Gürültü (2016) tarafından yapılan "Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile



akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli tez çalışmasında ise lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. 6 farklı okuldan, farklı sınıf seviyelerinde öğrenim gören 473 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının orta düzeyde olduğu; akademik erteleme davranışlarının ise orta düzeyin üstünde olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışının anlamlı yordayıcısı olduğuna dair bulgular elde edilmiştir. Araştırma bulguları sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışının yaklaşık %19'unu açıkladığı da görülmüştür.

Balcı (2017), üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında internet ve sosyal medya kullanım sıklığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yaşam doyumu düşük olanların sosyal medyayı daha sık kullandığı görülmüştür. Şentürk (2017) tarafından Gazi Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesine başvuran 51 anksiyete, 56 depresyon, 61 karışık depresyon ve anksiyete hastası ile psikiyatrik bakımdan herhangi bir tanısı olmayan 138 sağlıklı kişi yapılan çalışmada, hastaların sağlıklı grup ile sosyal medya bağımlılığı açısından karşılaştırılması ve kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmiştir. Çalışma sonucunda hastaların sağlıklı kişilere kıyasla sosyal medyayı daha yoğun kullandığı ve borderline, obsesif kompulsif, histrionik, narsistik, antisosyal, çekingen, pasif agresif ve bağımlı kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığı olan grupta yer aldığı ortaya konmuştur. Yılmazsoy ve Kahraman (2017) ise, üniversite öğrencilerinin Facebook özelinde sosyal medya bağımlılığı ve eğitsel amaçlı sosyal medya kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, Facebook bağımlılığı ve eğitsel amaçlı Facebook kullanımlarının arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre bu durum ise kadın öğrencilerde erkek öğrencilere oranla daha fazla olduğu saptanmıştır.

Kaya (2018) tarafından yapılan “Sosyal Medya Bağımlılığı ile İnternet Kullanım Amaçları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma” isimli tez çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ve internet kullanım amaçları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda, sosyal medya bağımlılığı ve günlük internet kullanımı; bilgi edinme, eğlenme, iletişim, internet bankacılığı ve e-devlet kullanım amacı gibi internet kullanım amaçları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Şeker (2018), “Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişki”

isimli çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışmada katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile Beck depresyon puanları ve Beck anksiyete puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Demir Türkdoğan (2019), “Sosyal Medya Bağımlılığı ve Gençlik: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği” isimli çalışması Cumhuriyet Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde okuyan 1467 öğrenci ile yürütülmüştür. Çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri çeşitli demografik özellikler ve sosyal medyayı kullanım amaçları doğrultusunda incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin bağımlılık düzeyleri sınıf bağlamında farklılık göstermediği görülmüştür. Cinsiyet değişkeni bağlamında ise öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı istatistiki olarak farklılaşmamaktadır. Ayrıca kullanım amaç sıklığı arttıkça bağımlılık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Göksu (2019), “Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığının Akademik Başarılarıyla İlişkisi ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” isimli tez çalışmasında ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisi ve çeşitli değişkenler bakımından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile akademik başarıları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyi sınıf düzeyi, okul türü ve cinsiyete göre değişmezken akademik başarılarında cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türüne göre anlamlı farklılık belirlenmiştir.

## **2.6 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin yaşamının çeşitli alanlarında olumsuz etkilerinin olduğu bilinmektedir. Literatürde bunu ispatlayacak birçok çalışmaya rastlanılmıştır. Widyanto ve Griffiths (2006), sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığının internetin yoğun ve amaçsız kullanımından dolayı meydana geldiğini ortaya koymuşlardır. Ayrıca çalışma sonucunda, bağımlılık düzeyinde internet ve sosyal medya kullanımının depresyon, kaygı, benlik saygısı gibi psikiyatrik problemleri tetiklediği yönünde bulgular elde edilmiştir. Buffardi ve Campbell (2008) tarafından sosyal medya bağımlılığına yönelik yapılan araştırmalarda, özellikle narsist kişilik özelliğine sahip bireylerin, sosyal medya ortamında daha aktif olduğunu belirlemişlerdir. Bunun gerekçesi olarak da bu tip kişilik özelliğine sahip bireyler, günlük yaşamda ilişki kurarken zorlanmakta fakat sosyal medya ortamında

kendileri ile benzer özellikler taşıyan kişilerle vakitlerinin büyük kısmını harcayarak kendilerini sosyal medya ortamında konumlandırmakta olduklarını ileri sürmüşlerdir. Luscombe (2009) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin Facebook üzerindeki durum güncellemeleri, paylaşımları, yorumları ve yeni arkadaş edinmelerinin, eşler arasında ciddi kıskançlık problemlerine sebep olabileceği ortaya koyulmuştur. Eşlerin Facebook'ta geçirdikleri zamanı her geçen gün artırmaları ve ortaya çıkan kıskançlıklar nedeniyle evliliklerin çoğunda boşanmaya kadar gidildiği görülmüştür. Sosyal medyanın olumsuz etkilerini ispatlayan diğer bir çalışma da Karaiskos, Tzavellas, Balta ve Paparrigopoulos (2010) tarafından yürütülmüştür. Araştırmada, 24 yaşında sosyal medya kullanıcısı bir kadının aşırı sosyal medya kullanımı nedeniyle iş ve özel hayatında ortaya çıkan sorunlar olduğu ve anksiyete ve uyku problemleri gibi birtakım problemler yaşadığı rapor edilmiştir. Kirschner ve Karpinski (2010), 219 üniversite öğrencisi ile Facebook kullanımı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirdiği araştırmaya göre, Facebook kullanan öğrencilerin notlarının ortalamasının altında kaldığı belirlenmiştir. Ayrıca bu öğrencilerin sosyal medya kullanmayan öğrencilere oranla ders çalışmaya daha az vakit ayırdıkları görülmüştür. Facebook kullanan öğrencilerin %74'ü dersleri ihmal etme, zayıf zaman yönetimi ve dikkatin dağılması gibi olumsuz etkileri olduğunu ifade etmişlerdir. Roblyer ve diğerleri (2010) ise ortaöğretim düzeyinde öğretmenlerin ve öğrencilerin eğitim alanında Facebook kullanımları hakkında 120 öğrenci ve 62 öğretmenin görüşlerini aldıkları bir çalışmalarında yapmışlardır. Çalışmada öğrencilerin %62,5'ine göre Facebook eğitim alanında uygulanabilirken öğretmenlerin %75'ine göre ise bireyin özel alanı olduğu ve eğitim için kullanılması uygun olmadığı ortaya konulmuştur.

Kuss ve Griffiths (2011) tarafından yapılan araştırmada bireyin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin artmasıyla birlikte sosyal hayatına ayırdığı zaman azalmaktadır ve çevresiyle ilişkileri sınırlı düzeye düştüğü sonucu elde edilmiştir. Ayrıca araştırmacılar sosyal medya bağımlılığının bir tür ruh sağlığı problemi olduğunu ortaya koymuşlardır. Rouis, Limayem ve Salehi-Sangari (2011), Facebook kullanımının etkileri konusunda İsveç Lulea Teknoloji Üniversitesinden 239 lisans öğrencisi ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucunda, düşük akademik performanslı dışa dönük kişiliği olan öğrencilerde Facebook kullanımının yaygın olduğu tespit edilmiştir. Wei ve Wang (2011), Çin'de kolej öğrencilerinin sosyal medya kullanımlarını araştırmış ve cinsiyet açısından farklılık tespit etmişlerdir.

Araştırmanın sonucunda, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre sosyal medyayı daha çok sosyalleşmek amacıyla kullandıkları bulunmuştur.

Chicago Booth School of Business University’de 8000 kişi ile yapılan bir araştırma sonucunda, bir sosyal medya bağımlısı bir bireyin sosyal medya güncellemelerini kontrol etmeye direnme gücünün, bir alkoliğin bir bardak alkolü reddetme direncinden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 18-35 yaş aralığındaki bireylerde sosyal medya bağımlılığının alkol ve sigara bağımlılığından daha sık görüldüğü ortaya koyulmuştur. Araştırmanın diğer bir sonucu ise sosyal medya bağımlısı bireylerin sosyal medyaya ulaşım sağlayamadıklarında tıpkı sigara ve alkol bağımlısı olan bireylerde görüldüğü gibi yoksunluk belirtileri göstermeleridir (The Telegraph, 2012). Wolniczak ve diğerleri (2013) tarafından Perulu üniversite öğrencileri ile Facebook bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, Facebook bağımlılığının çalışmaya katılan öğrencilerin uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı yaşamın diğer alanlarında olduğu gibi öğrencilerin akademik performansları üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Özer (2014) tarafından hem Amerika hem Türkiye’den öğrencilerle farklı kültürlerin Facebook bağımlılıkları ile akademik performansları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Amerika’dan 226 öğrenci ve Türkiye’den 200 öğrencinin katılımıyla yapılan bu çalışmada, Amerika’da öğrenim gören öğrencilerin akademik çalışmalara günlük ayrılan zamanın ve not ortalamalarının, Türkiye’de öğrenim gören öğrencilerden daha fazla olduğu sonucu bulunmuştur. Gerek ABD gerekse Türkiye’deki öğrencilerin %70’inden fazlasının akıllı telefona sahip olduğu ve sabah uyanır uyanmaz ilk 30 dakika içerisinde sosyal medya hesaplarını kontrol ettikleri görülmüştür. Araştırma sonuçları Türk öğrencilerin Facebook bağımlılık düzeylerinin Amerikalı öğrencilerinkinden daha yüksek olduğunu ve sosyal medyada daha fazla zaman harcadığını ortaya koymuştur. Diğer yandan araştırma sonuçlarına göre sosyal medyayı kullanan Amerikalı öğrencilerin akademik performanslarının daha yüksek olduğu fakat sosyal medya kullanımının Türkiye’deki öğrencilerin akademik performansını olumsuz etkilediği görülmüştür. Yeboah ve Ewur (2014), Gana’da 418 üniversite öğrencisi ile Whatsapp kullanımı ve akademik performansları arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırma sonuçlarına göre; Whatsapp kullanımı akademik erteleme davranışına neden olmakta ve akademik

performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Bununla beraber Whatsapp, yazım ve dil bilgisi kurallarını uygulamamasına, kullanan öğrencilerin ödevlerini yapmamasına ve ders sırasında dikkat eksikliğine yol açabilmektedir.

Al-Meyanes (2015) tarafından Kuveyt Üniversitesinde yapılan araştırmada 1327 üniversite öğrencisi ile sosyal medya kullanımı, katılım ve bağımlılığın akademik performans üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda örneklemin %99'unun sosyal medya kullandığı, bu grubun %51'inin araç kullanırken sosyal medya kullanmaya devam ettiği, %58'inin ise biriyle yüz yüze görüşmeden önce sosyal medya üzerinden iletişim kurmayı tercih ettiği görülmüştür. Örneklem grubunun en çok kullandığı sosyal medya uygulamalarına bakıldığında ise öğrencilerin %50'sinin Whatsapp, %23'ünün Instagram ve %16'sının Twitter olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışma sonuçları sosyal medyayı geçirdiği zaman miktarının akademik performansı olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Malik ve Khan (2015) tarafından Facebook bağımlılığının öğrencilerin narsistik davranışları ve benlik saygısı üzerine etkisini incelemek amacı ile yapılan çalışmaya 100'ü erkek 100'ü kız olmak üzere toplam 200 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda Facebook bağımlılığı ve narsisizm arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, Facebook bağımlılığı ve benlik saygısı arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Cinsiyet açısından bakıldığında, Facebook bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Tufail, Kazmi, Saleem ve Khan (2015) tarafından Pakistan'da öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin akademik performansları ile Facebook bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacı yapılan çalışmada Facebook bağımlılığı ile akademik performansları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında ise kız öğrencilerin bağımlılık düzeyinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Andreassen ve diğerlerinin (2016) gerçekleştirdikleri çalışmada, bağımlılık yapan teknolojik kullanım ile psikiyatrik bozukluklar arasında güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon ve anksiyete semptomlarının, video oyunları ve sosyal medya bağımlı kullanımıyla ilişkili olduğu gözlenmiştir. Ayrıca bağımlı teknoloji kullanım semptomları ve zihinsel bozukluk belirtileri arasında da pozitif ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demografik değişkenlerden yaşın bağımlı kullanımla ters orantılı, cinsiyet açısından bakıldığında ise erkeklerin bağımlılık yapan video

oyunları bağımlılığı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, kadınların ise sosyal medyanın bağımlı kullanımı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Błachnio, Przepiorka ve Pantic (2016) Facebook bağımlılığı ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek üzere kesitsel bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada kullanıcılar sıradan, yoğun ve bağımlı Facebook kullanıcısı olarak üç gruba ayrılmış toplam 392 kişi ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda Facebook bağımlılığı ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Tang, Chen, Yang, Chung ve Lee (2016), Facebook bağımlılığının nedenlerini araştırmak amacıyla 894 üniversite öğrencisi üzerinde kişilik özellikleri, çevrim içi sosyal destek, kişilerarası ilişkiler ve Facebook bağımlılığı üzerine bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın sonucunda, kişilerarası ilişkiler ve çevrim içi sosyal destek ile Facebook bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca kabul edilebilirlik, vicdanlılık ve nevrotiklik gibi kişilik özellikleri ile Facebook bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu sonucu tespit edilmiştir. Bununla birlikte online kişiler arası ilişkiler ve nevrotikliğin Facebook bağımlılığının belirleyici olduğu bulunmuştur.

Shettar, Karkal, Kakunje, Mendonsa ve Chandran (2017) tarafından Yenepoya Üniversitesinde öğrenim gören, yaş ortalaması 27.5 olan 100 lisansüstü öğrencisi ile Facebook bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada Facebook bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Young, Kuss, Griffiths ve Howard (2017) yaşları 19 ile 46 arasında değişen 69 kişi ile bireylerin pasif Facebook kullanımı, Facebook bağımlılığı ve gerçeklerden kaçışla bağlantılarını incelemek üzere bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada pasif Facebook kullanıcılarının Facebook'ta diğer kullanıcılarla iletişime geçmeden yalnızca diğer kullanıcıların fotoğraflarını, durum güncellemelerini ve konuşmalarını takip ettiği, aktif Facebook kullanıcılarının ise Facebook'u diğer kullanıcılar ile iletişim kurmak amacıyla kullandıklarını ortaya koymaktadır.

Özetle sosyal medya bağımlılığı konusunda yapılmış olan yurt içi ve yurt dışı araştırmalarda pek çok ortak sonuca rastlanmaktadır. Bunlar arasında; sosyal medya bağımlılığının akademik başarı üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu, uyku kalitesinde düşüş ve iletişim becerilerinde bozulmalar meydana getirdiği, bazı kişilik özelliklerine sahip bireyler arasında daha yaygın olduğu, beraberinde psikiyatrik

problemleri sebebiyet verdiği sonuçları yer almaktadır. Bunun yanı sıra sosyal medya bağımlılığının hem lkemizde hem dünyada her yaşı grubundan bireylerde görülmekte fakat ergen ve gençlerde daha yaygın olduğu ispatlanmaktadır. Dolayısıyla ergenlerin sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik geliştirilen ve uygulanan bu psikoeğitim programının önemli olacağı düşünülmektedir.



# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

## III. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubu, deney ve kontrol grubunun oluşturulması, araştırma deseni, veri toplama araçları, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psiko eğitim Programı ve verilerin analizine dair bilgiler yer almaktadır.

### 3.1 Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, uygun örnekleme yoluyla seçilen Tokat'ın Turhal ilçesinde kolay ulaşım sağlanabilecek üç farklı liseden 24 gönüllü 10. ve 11. sınıf ortaöğretim öğrencisi oluşturmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacıların zaman, maliyet, çalışılmak istenen gruba kolay ulaşılabilirlik gibi unsurları göz önüne alarak araştırma amacına uygun olan örnekleme çalışmasına dâhil ettiği olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden biridir (Cohen, Manion ve Morrison, 2007). Deney ve kontrol grubuna seçilecek öğrencilerin belirlenebilmesi amacıyla 15 Temmuz Şehit Ferhat Koç Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi, Cumhuriyet Anadolu Lisesi ve Turhal Anadolu İmam Hatip Lisesinin 10. ve 11. sınıflarında öğrenim görmekte olan toplam 540 öğrenciye Kişisel Bilgi Formu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Öğrenciler belirlenirken 12. sınıflar yükseköğretim kurumları sınavları nedeniyle, 9. sınıflar ise okula uyum sürecinde bir gruba ait olma düşüncesiyle sosyal medya kullanımına başvurabilecekleri düşünüldüğünden çalışmaya dahil edilmemiştir. Ölçeklerin öğrenciler tarafından doğru bir biçimde cevaplandırılması için öğrenciler bilgilendirilmiş ve ölçme aracının nasıl cevaplandırılacağını açıklayan yönerge, ölçek formu üzerine yazılmıştır. Öğrencilere bu uygulamadan elde edilen verilerin bilimsel çalışmada kullanılacağı da belirtilmiştir. Eksik doldurulmuş 4 formun çıkartılmasıyla 322 kadın, 214 erkek olmak üzere toplamda 536 öğrencinin formu değerlendirmeye alınmıştır.

#### 3.1.1 Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Araştırmanın deney ve kontrol gruplarının oluşturulması için öncelikle uygulama yapılan öğrenciler çalışmanın amacı ile ilgili teknik terimler içermeyecek şekilde bilgilendirilmiştir. Öğrencilere gerçekleştirilecek psiko eğitim programına katılmak isteyip istemedikleri sorulmuş ve katılımcıların gönüllü olmaları dikkate alınarak çalışmaya katılmak istemeyen 3 öğrenci ile taşımalı eğitim gören 2 öğrenci ve nakil



isteğinde bulunan 1 öğrenci değerlendirmeye dahil edilmemiştir. Daha sonra öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nden (SMBÖ) aldıkları puanlar hesaplanarak yüksekten düşüğe doğru sıralanmıştır. Buna göre SMBÖ'den alınan en düşük puan 24, en yüksek puan ise 120'dir. Öğrenciler arasından 90 ve üzeri puan alan 30 öğrenci elde edilmiştir. Bunlardan 1'i ikameti değiştirdiği, 2'si fikir değiştirerek psikoeğitim programı uygulamasına katılmak istemediği, 2'sinin ailesi izin vermediği ve 1'i ise akademik desteğe yönelik bir kursa katılacağından dolayı gruba dahil edilmemiştir. Sosyal medya puanı yüksek olan öğrencilerden geriye kalan 24 öğrenci deney ve kontrol grubunu oluşturmak üzere seçkisiz atamaya tabi tutulmuştur.

Son olarak SMBÖ'den yüksek puan alan öğrencilerden kişisel bilgi formundaki sosyal medya kullanımına yönelik sorulara verdikleri cevapları ile uygulanan Young'ın (1999) internet bağımlılığı kriterlerindeki cevapları göz önünde bulundurularak belirlenen öğrenciler arasından seçkisiz bir atamayla her biri 12 kişiden oluşan deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur.

Araştırmanın deney grubundaki öğrencilerle ön görüşme gerçekleştirilmiş ve psikoeğitim programının süresi ve içeriği hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Oluşturulan deney ve kontrol gruplarının cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre frekans dağılımları Tablo 1 ve Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1: Cinsiyete Göre Grupların Betimsel İstatistikleri

Grup	Kız		Erkek		Toplam	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Deney	7	58.3	5	41.7	12	100
Kontrol	8	66.7	4	33.3	12	100

Tablo 1'de görüldüğü gibi, psikoeğitim programına katılan deney grubunun %58.3'ünü kız, %41.7'sini erkek öğrenciler oluştururken kontrol grubunun %66.7'sini kız, %33.3'ünü erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Toplamda 15 kız ve 9 erkek öğrenci çalışmaya katılmıştır.

Tablo 2: Sınıf Düzeyine Göre Grupların Betimsel İstatistikleri

Grup \ Cins.	10.Sınıf		11.Sınıf		Toplam	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Deney	6	50	6	50	12	100
Kontrol	6	50	6	50	12	100

Tablo 2’de görüldüğü gibi, psikoeğitim programına katılan deney grubunun %50’sini 10. sınıf, %50’sini 11. sınıf öğrencileri oluştururken kontrol grubunun da aynı şekilde %50’sini 10. sınıf, %50’sini 11. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Toplamda 12 kişi 10. sınıf ve 12 kişi de 11. sınıf öğrencisi çalışmaya katılmıştır.

Tablo 1’de yer alan değerler, deney ve kontrol gruplarının cinsiyet açısından dengeli bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca Tablo 2’de görüldüğü gibi deney ve kontrol grupları sınıf düzeyi açısından eşit dağılım sergilemektedir.

Bununla birlikte deney grubunun %8.3’ünün 0-1 yıl, %25’inin 2-3 yıl, 41.7’sinin 4-5 yıl ve %25’inin 6 ve üzeri yıl; kontrol grubunun ise %8.3’ünün 0-1 yıl, %25’inin 2-3 yıl, %50’sinin 4-5 yıl ve %16.7’sinin 6 ve üzeri yıl süredir sosyal medyayı kullandıkları cevabı alınmıştır. Sosyal medya kullanım sıklıkları incelendiğinde deney grubunun %8.3’ünün her gün bir defa, %91.7’sinin her gün bir defadan fazla; kontrol grubunun ise tamamının her gün bir defadan fazla olduğu görülmüştür. Sosyal medyada günde harcadıkları ortalama süre bakımından incelendiğinde deney grubunun %33.3’ünün 2-3 saat, %58.3’ünün 4-5 saat ve %8.3’ünün ise 6 ve üzeri saat; kontrol grubunun %50’sinin 2-3 saat, %16.7’sinin 4-5 saat ve %33.3’ünün 6 ve üzeri saat harcadıkları görülmüştür.

Deneyel işlem öncesinde oluşturulan grupların birbirine denklik durumlarını anlamak amacıyla deney ve kontrol grubunun ön test puanları üzerinde İlişkisiz Örneklem İçin *t*-Testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3: DeneY Grubunun Ön Test Puanlarıyla Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının İlişkisiz Örneklemeler İçin *t*-Testi ile Karşılaştırılması

Toplam Ölçek ve Alt Boyutlar	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Toplam	DeneY	12	102.58	8.66	22	.97	.344
Ölçek	Kontrol	12	99.50	6.86			
Yoksunluk	DeneY	12	63.17	4.39	22	1.26	.223
	Kontrol	12	61.17	3.35			
GYE/ Kontrolsüzlük	DeneY	12	39.42	6.35	22	.47	.644
	Kontrol	12	38.33	4.87			

*p* > .05

Not: GYE: Günlük Yaşamı Etkileme

Tablo 3'te de görüldüğü gibi deneY ve kontrol gruplarında yer alan ergenlerin hem ölçeğin toplam puanında hem de alt boyutlardan aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Elde edilen sonuçlar her iki grubun denk olduklarını göstermektedir.

Son olarak, çalışma grubuna seçilen 24 öğrencinin çalışmaya katılmaları için anne/babalarından izin istenmiş ve ailelere yapılacak uygulama konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Bunun yanı sıra ailelerden çocuklarının katılacakları psikoeğitim uygulaması için veli izin dilekçeleri alınmıştır. Ergenlere yönelik psikoeğitim programına katılan deneY grubundaki 12 öğrencinin ailelerine sosyal medya bağımlılığını azaltma ve güvenli internet kullanımı konusunda 5 oturumdan oluşan aile eğitimi planlanmıştır. Bu durumda ergenlerle sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik psikoeğitim programı uygulaması ile deneY grubunda yer alan ergenlerin ailelerine yönelik sosyal medya bağımlılığını azaltma ve güvenli internet kullanımı konusunda eğitim çalışması gerçekleştirilmiştir.

### 3.2 Araştırma Deseni

Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı geliştirilen psikoeğitim programı, ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları üzerinde etkililiğinin incelenmesine yönelik yarı deneysel bir çalışmadır. DeneY ve kontrol gruplu ön test, son test ve izleme çalışmasından oluşan yarı deneysel desen, psikoloji ve eğitim alanında sıklıkla kullanılan deneysel desenlerden biridir (Büyüköztürk, 2019). Ayrıca bu araştırmada ergenlere yönelik psikoeğitim uygulaması ile birlikte ailelerinin sosyal medya bağımlılığı ve güvenli

internet kullanımı konusunda eğitim alıp almamasının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki ortak etkisi değerlendirilmektedir. Araştırma kullanılan desene ilişkin görünüm Tablo 4’te görülmektedir.

Tablo 4: Araştırma Deseni

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme
Deney	KBF, SMBÖ	Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psiko eğitim Programı (9 oturum)	SMBÖ	SMBÖ
Kontrol	KBF, SMBÖ	İşlem Yok	SMBÖ	SMBÖ

*Not:* KBF: Kişisel Bilgi Formu, SMBÖ: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.

Tablo 4’te görüldüğü gibi deney ve kontrol grubundaki öğrencilere, psiko eğitim uygulamasından iki hafta önce Kişisel Bilgi Formu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ön test olarak uygulanmıştır. Ön test uygulaması ile psiko eğitim programı uygulaması arasında iki hafta sürenin olmasının sebebi, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığına yönelik davranış değişikliği oluşmaya sebebiyet verecek uzun bir zamanının olmaması gerektiğidir. Deney grubundaki öğrencilere bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko eğitim programının 9 hafta süreyle uygulanmasını takiben uygulamalar bittikten hemen sonra deney ve kontrol grubundaki öğrencilere son test olarak SBMÖ tekrar uygulanmıştır. İzleme çalışmasında ise son test çalışmasından üç ay sonra SMBÖ deney ve kontrol grubundaki öğrencilere tekrar uygulanmış ve ardından istatistiksel analizler yapılmıştır.

Araştırmada nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin birlikte kullanılmasını yöntem edinen karma araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Karma araştırma, tek bir çalışmanın veya çalışmalar içerisindeki nicel ve nitel araştırma verilerinin toplanmasını, analiz edilmesini ve yorumlanmasını kapsamaktadır (Leech ve Onwuegbuzie, 2009). Karma araştırma yönteminin en temel güçlü yanı, nicel ve nitel boyutları birlikte barındırması nedeniyle nitel ve nicel yaklaşımların sınırlılıklarını ortadan kaldırmaktır. Diğer güçlü yanı ise yalnız nicel ya da yalnız nitel araştırma yöntemiyle cevaplanamayacak araştırma sorularını cevaplamaya yardımcı olmak ve

elde edilen bulguların nicel ya da nitel çalışmalardan elde edilen bulgulara göre daha fazla kanıt ile ortaya konması olarak söylenebilir (Creswell ve Plano Clark, 2007).

Araştırmada hem ölçme araçları ile elde edilen sayısal veriler hem de aile oturumları sonrasında yapılan görüşmelerden elde edilen nitel veriler kullanılmıştır. Ayrıca araştırmanın iki bağımsız ve bir bağımlı değişkeni mevcuttur. Araştırmanın bağımsız değişkenleri, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psikoeğitim Programı ile aile eğitimleridir. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyidir.

### **3.3 Veri Toplama Araçları**

#### **3.3.1 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)**

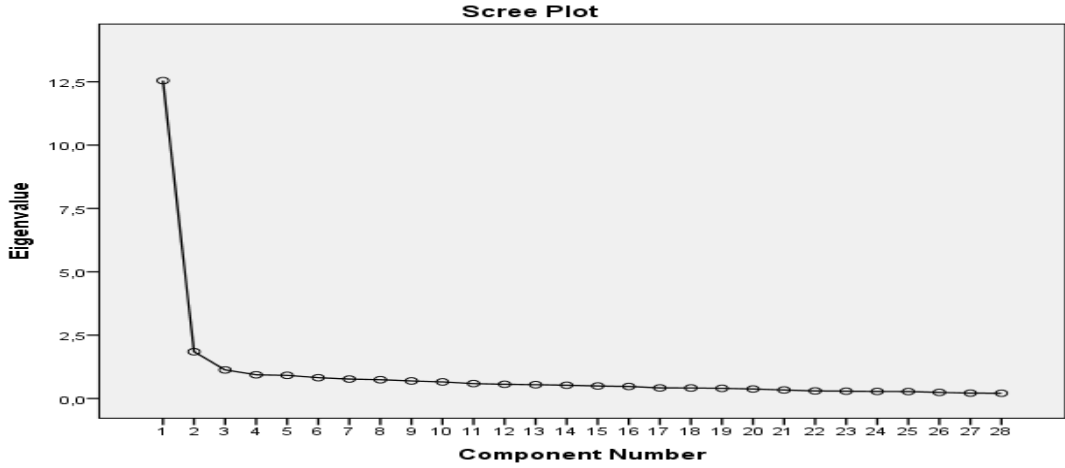
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Fırat ve Barut (2018) tarafından ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya bağımlılıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek geliştirme çalışmasında öncelikle literatür ayrıntılı biçimde taranmış, yurt içi ve yurt dışındaki araştırmalar ve bu araştırmalarda kullanılan veri toplama araçları gözden geçirilmiştir. Konu ayrıntılı şekilde değerlendirildikten sonra 35 kişilik öğrenci grubuna sosyal medya konusunda oluşturulan açık uçlu sorular yöneltilerek kompozisyon yazmaları sağlanmıştır. Hem literatür hem yazılan kompozisyonlar göz önünde bulundurularak 67 maddeden oluşan bir taslak form düzenlenmiştir. Hazırlanan bu form alandaki 5 uzman tarafından değerlendirilmiştir. Konu uzmanlarının görüşleri neticesinde maddeler yeniden yazılmıştır. Genel bir uygulama öncesinde gözden kaçması muhtemel olan imla hataları ve anlatım bozukluklarını tespit edip ve ölçek formunu düzeltebilmek için hedef kitle ile benzer özelliklere sahip 70 kişilik bir öğrenci grubu üzerinde pilot uygulama yapılmıştır. Madde seçiminin ilk basamağı olarak gerçekleştirilen bu uygulamada güvenilirlik analizi neticesinde Cronbach alfa değeri .97 olarak tespit edilmiştir. Psikometrik özellik açısından maddelerin uygunluğunu sınamak için ise madde analizleri gerçekleştirilmiş ve madde toplam korelasyon değerlerinin .20'nin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Uygulama sırasında öğrencilerden gelen dönütler dikkate alınarak madde ifadeleri üzerinde düzeltmeler gerçekleştirilmiştir. Ardından tekrar uzman görüşleri alınarak yapılan düzenlemelerden sonra geçerlik ve güvenilirlik analizlerine geçilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına yönelik bilgiler aşağıda verilmiştir.

### 3.3.2.1. Açımlayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

SMBÖ'nün açımlayıcı faktör analizi (AFA), Amasya ilindeki çeşitli ortaokul ve liselerde öğrenim görmekte olan 320 öğrenciden toplanan veriler ile yapılmıştır. Çalışma grubunu oluşturan bu öğrencilerin 146'sı erkek (%45.6) ve 174'ü kızdır (%54.4). Verilerin faktör analizi için uygunluğu ise Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi ile sınanmıştır. KMO testi, çalışma grubunun faktör analizi için yeterliliğini ölçmektedir. Kaiser, elde edilen değer 1'e yaklaştığında mükemmel, 0.50'nin altına düştüğünde ise kabul edilemez olduğunu göstermektedir (Tavşancıl, 2010). Büyüköztürk'e (2004) göre ise verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO .60 değerinden yüksek ve Bartlett testinin de anlamlı çıkması gerekmektedir. Temel Bileşenler Analizinde KMO değeri .96 bulunmuştur. Dolayısıyla bu ölçeğin KMO değeri "mükemmel" değer aralığında yer almaktadır. Bartlett Küresellik Testi sonucunda ise anlamlı değer [ $\chi^2=5100,496$ ;  $p<0.01$ ] elde edilmiştir. Bu bulgular çalışma grubunun yeterli büyüklükte ve AFA için uygun olduğunu göstermektedir. SMBÖ'nün yapı geçerliğini sınamak için 65 maddeden oluşan ölçek formu ile açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir.

AFA gerçekleştirirken faktör yük değeri alt limiti .32 olarak alınmıştır. Aynı maddenin farklı faktörlerde aldığı yük değerleri arasındaki fark en az .10 ve faktör sayısının tespit edilmesinde ise her bir faktörün öz değerinin (eigenvalue) %1 ve üzeri değer olmasına dikkat edilmiştir. Diğer yandan ölçekte yer alan her bir alt faktörün, toplam varyansın en az %5'ini açıklaması istenmektedir (Seçer, 2015). Yapılan ilk faktör analizi neticesinde, faktör sayısında herhangi bir sınırlama yapılmamıştır. Analiz sonucunda öz değeri 1.00'den büyük dört faktör belirlenmiş ve bu faktörler ölçeğin toplam varyansın %49.9'unu açıkladığı tespit edilmiştir. Belirlenen bu alt faktörlerden dördünün öz değerlerinin %1 üzerinde olduğu fakat yalnızca ikisinin toplam varyansın en az %5'ini açıkladığı görülmüştür. Bununla birlikte öz değerlere dair yamaç-birikinti grafiği değerlendirildiğinde ikinci faktörden sonra önemli bir düşüşün olduğu ve faktörlerin varyans oranlarının birbirine çok yakın olduğu tespit edilmiştir. İşlemden sonra Varimax Dik Döndürme Tekniği ile maddelerin faktörlere dağılımı incelenmiş ve bazı maddelerin birden fazla faktörde yüksek değere (<.30) sahip olduğu belirlenmiştir. Bu maddelerde yük farkının değerine bakılarak farkın %10'dan daha düşük değere sahip olan maddeler ölçekten atılmıştır (Büyüköztürk, 2019). Öz değer ve açıkladığı toplam varyans oranı esas alınarak kalan 28 maddelik ölçeğin faktör sayısı iki ile sınırlandırılarak tekrar analizi

yapılmıştır. İşlemlerden önce tekrar KMO katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi gerçekleştirilmiştir. KMO değeri (.96) ve Bartlett değerlerinin anlamlılığı ( $p < .001$ ) aynı şekilde çalışma grubunun büyüklüğünün ve verilerin analiz için yeterli ve uygun olduğuna işaret etmektedir.



Şekil 1: SMBÖ'deki Maddelere İlişkin Yığılma Grafiği

Şekil 1'de görüldüğü gibi öz değeri 1 olarak alındığında ve yinelenen faktör analizi neticesinde iki faktör tespit edilmiştir. Şekil 1'de görüldüğü gibi birinci faktörün öz değeri %12.545, ikinci faktörün öz değeri ise %1.848'dir. Diğer yandan birinci faktörün açıkladığı varyans oranı %44,805, ikinci faktörün açıkladığı varyans oranı %6,600'dür. Açıklanan toplam varyans oranı ise %51.405 olarak bulunmuştur. Faktör analizi neticesinde elde edilen varyans oranlarının yüksekliği ölçeğin faktör yapısının uygunluğunu göstermektedir. %40 ile %60 arasında değer alan varyans oranları yeterli olarak değerlendirilmektedir (Tavşancıl, 2010). Maddelerin faktörlere dağılımını tespit etmek amacıyla Varimax dik döndürme analizi gerçekleştirilmiş ve elde edilen değerler ise tablo 5'te verilmiştir:

Tablo 5: Faktör Analizi Sonrası Dönüştürülmüş Bileşenler Matrisi

Maddeler	Faktörler	
	1	2
Madde58	.767	
Madde64	.745	
Madde56	.742	

---

Madde30	.722
Madde44	.719
Madde47	.683
Madde55	.665
Madde24	.664
Madde23	.634
Madde51	.620
Madde31	.614
Madde15	.607
Madde14	.604
Madde2	.552
Madde63	.511
Madde50	.509
Madde48	.483
Madde53	.765
Madde62	.724
Madde54	.706
Madde52	.693
Madde60	.680
Madde45	.672
Madde27	.638
Madde49	.638
Madde20	.564
Madde46	.559
Madde32	.515

---

Tablo 5’te görüldüğü gibi Varimax Dik Döndürme Tekniğı ile uygulanan analiz neticesinde öz değeri 1’den büyük maddelerin 2 faktörde toplandığı, tüm maddelerin



yer aldıkları faktörde kabul edilebilir değerlere sahip (en düşük madde yük değerinin 0.483; en yüksek madde yük değerinin 0.767) olduğu tespit edilmiştir.

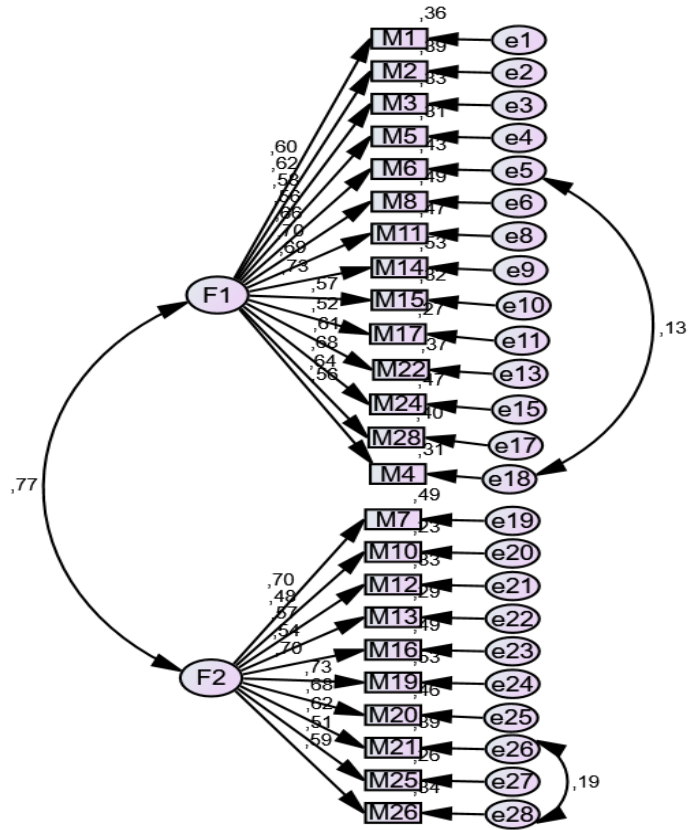
### 3.3.2.2 Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

AFA sonucunda elde edilen iki faktörlü yapı üzerinde Amos programı aracılığıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. DFA, Amasya ilinde çeşitli ortaokul ve liselerde öğrenim görmekte olan 335 öğrenciden toplanan farklı bir veri seti üzerinde yapılmıştır. Çalışma grubunu oluşturan bu öğrencilerin 192'si erkek (%57.3) ve 143'ü kızdır (%42.7). Model tanımlamasında 17 maddenin “Yoksunluk” faktöründe, 11 maddenin “Günlük Yaşamı Etkileme/Kontrolsüzlük” faktöründe yer alacağı ve maddelerin iki faktör ile temsil edileceği hipotezi sınanmıştır. DFA neticesinde  $\chi^2/sd$  oranının ( $\chi^2/sd=2.320$ ) 5'ten küçük ve yeterli uyum sergilediği belirlenmiştir. Fakat diğer uyum iyiliği indeksleri değerlendirildiğinde modelin uyumunun yeterli uyum göstermediği belirlenmiştir (GFI=.85, AGFI=.82, CFI=.88, RMSEA=.063). Bu nedenle analiz sonucunda bulunan değişiklik önerileri (modification indices) değerlendirildiğinde madde 27'nin faktör yükünün düşük, madde 23'ün her iki boyutta da faktör yükünün yüksek olduğu ve madde 18 ile madde 9'un her iki boyuta da düştüğü tespit edilmiş ve bu maddeler ölçekten çıkarılmışlardır. Son olarak madde 4 ve madde 6 ile madde 21 ve madde 26'ya ait hatalar arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu maddelere dair hata kovaryansları ilişkilendirilerek analiz yinelenmiştir (Byrne, 2010). Yinelenen doğrulayıcı faktör analizi neticesinde elde edilen uyum indeksi değerleri ile modele dair path diagramı ve faktör yükleri tablo 6'da sunulmuştur:

Tablo 6: SMBÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

	$\chi^2$	sd	$\chi^2/sd$	GFI	CFI	TLI	RMSEA	SMRM
İstatistikler	469.858	249	1.89	.90	.93	.92	.94	.047

Not: sd: Serbestlik Derecesi.



Şekil 2: SMBÖ Path Diagramı ve Faktör Yükleri

Modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğini sınamak amacıyla uyum indeksleri bazı kriterler dikkate alınarak incelenmiştir. Öncelikle iyi bir model uyumu için Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı önemli ve gereklidir. Ayrıca  $\chi^2/sd$  oranının 3'ün altında olması mükemmel uyum olduğuna işaret etmektedir (Kline, 2005; Sümer, 2000). Gerçekleştirilen DFA neticesinde elde edilen değer ( $\chi^2=469,858$ ;  $sd=249$ ;  $\chi^2/sd=1,89$ ;  $p=0.00$ ) mükemmel uyum olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda ölçme modelinin genel uyum katsayıları ise  $GFI=.90$ ;  $CFI=.93$ ;  $TLI=.92$ ;  $RMSEA=.052$  ve  $SRMR=0,047$  olarak bulunmuştur.

Hu ve Bentler'e (1999) göre  $SRMR$ 'nin .08 ve daha küçük değer olması mükemmel uyuma işaret etmektedir.  $CFI$  değerinin .90'dan yüksek olması iyi uyumu,

RMSEA'nin .08'den küçük olması ise kabul edilebilir uyum olduğunu belirtmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Bu değerlerin yanı sıra hata varyansları  $t$  değerine bakılmış ve istenen düzeyde olduğu görülmüştür. Son olarak madde faktör yüklerinin .30 ve üzeri değerde olma koşulu gözlenmiştir. Şekil 2'de görüldüğü gibi, yoksunluk faktöründeki madde faktör yüklerinin ( $\lambda$ ) .52–.73, günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük faktöründeki madde faktör yüklerinin ise ( $\lambda$ ) .48–.73 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Elde edilen bu değerler ve madde faktör yükleri modelin kabul edilebilir düzeyde olduğunu açıklamaktadır. Analizler neticesinde yoksunluk alt boyutunun 14 maddeden (1,2,3,4,5,6,8,10,13,14,16,20,21,24); günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutunun ise 10 maddeden (7,9,11,12,15,17,18,19,22,23) oluştuğu belirlenmiştir. Sonuç olarak yapılan tüm bu analizler neticesinde 24 maddeli bir ölçek elde edilmiştir.

### **3.3.2.3 Güvenirlğe İlişkin Bulgular**

Faktörlerin tespiti ve adlandırılması işlemlerinden sonra faktörler arasında anlamlı ilişkinin varlığını tespit etmek amacıyla Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi gerçekleştirilmiş ve analiz sonucunda faktörler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Yoksunluk alt boyutu ile Günlük Yaşamı Etkileme/Kontrolsüzlük alt boyutu arasında ( $r=.677$ ;  $p<.001$ ) pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bulunan bu değerler faktörlerin aynı yapı içinde olduklarını göstermektedir.

Güvenirlk analizi bağlamında ölçeğin alt boyutları ve toplamına ilişkin iç tutarlık güvenirlği Cronbach alfa katsayısı ( $\alpha$ ) ile hesaplanmıştır. Yapılan analiz neticesinde, Cronbach alfa değerleri ölçeğin toplamı için .93, yoksunluk alt boyutu için .90 ve günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutu için ise .86 olarak tespit edilmiştir. Bir veri toplama aracının güvenirlk katsayısının .70 ve üzerinde olması, güvenirlk için yeterli düzeyde bir değer olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2019). Elde edilen tüm bu değerler, SMBÖ'nün iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir.

#### **3.3.2.3.1 Ölçüt Geçerliğı**

Geçerlik çalışmaları bağlamında son olarak SMBÖ'nün ölçüt geçerliğini tespit etmek amacıyla Bayraktar (2001) tarafından adapte edilen İnternet Bağımlılığı Ölçeğı (İBÖ) 125 öğrenciye uygulanmıştır. Ardından ölçüt geçerliğini sınamak ve iki ölçeğin alt boyutları ile toplamı arasındaki korelatif ilişkileri saptamak için Pearson

Momentler Çarpımı Korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre, SMBÖ'nün yoksunluk alt boyutu ile İBÖ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki (.675;  $p < .000$ ) olduğu, yine günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutu ile İBÖ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki (.768;  $p < .000$ ) olduğu ve son olarak SMBÖ toplam puanı ile İBÖ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki (.781;  $p < .000$ ) olduğu tespit edilmiştir. Yani katılımcıların sosyal medya bağımlılık puanları arttıkça internet bağımlılıkları puanları da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artış göstermektedir. Elde edilen tüm bu sonuçlar beklenen yönde ve SMBÖ'nün ölçüt geçerliliğinin olduğunu destekler niteliktedir.

### 3.3.2.3.2 Test – Tekrar Test Uygulaması

Son işlem olarak test-tekrar test yöntemi ile bir güvenilirlik katsayısı olarak devamlılık katsayısı incelenmiştir. Bu maksatla ölçek formu 50 kişilik bir gruba üç hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Uygulama sonucunda ön test ve son testte alınan puanlar arasındaki kararlılığı tespit edebilmek amacıyla Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı hesaplanmıştır (Karasar, 2007). Analiz sonuçları tablo 7'de sunulmuştur:

Tablo 7: Test-Tekrar Test Güvenirliğini Belirlemek İçin Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analiz Sonuçları

	<i>n</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Yoksunluk	50	.883*	.000
Günlük Yaşamı Etkileme/Kontrolsüzlük	50	.846*	.000
Toplam	50	.923*	.000

\*( $p < 0.01$ )

Test-tekrar test güvenirliğini tespit etmek için uygulanan Pearson momentler çarpım korelasyon analizi neticesinde ölçeğin alt boyutları ve tamamı için bulunan değerler arasında istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı ilişki görülmüştür. Tabloda verilen değerler incelendiğinde ölçeğin farklı uygulamalar neticesinde tutarlı sonuçlar gösterdiğini ve dolayısıyla devamlılık katsayısı bağlamında güvenilir olduğunu göstermektedir.

### 3.4 Çalışmanın Geçerlik ve Güvenirliği

1. Çalışmanın geçerlik ve güvenirliğini etkileyen ilk unsur, deneysel çalışmadan önce psikoeğitim programının dayandırıldığı Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ile ilgili araştırmacının hem teorik bilgiyi hem uygulamayı içeren eğitim almasıdır. Böylece esas alınan yaklaşıma yönelik derinlemesine bilgi sahibi olması, psikoeğitim programının hazırlama ve uygulama sürecinin daha etkili yönetilebilmesini sağladığı düşünölmektedir.

2. Ergenlere yönelik hazırlanan psikoeğitim programı içeriğinin ve ailelere yönelik hazırlanan aile eğitimi oturumlarının, tez izleme komitesindeki alan uzmanları tarafından değerlendirilmiş ve geribildirimleri neticesinde revize edilmiştir. Revize edilen oturumlar tekrar uzmanlara gönderilmiş ve incelemelerinden sonra oturumlara son şekli verilmiştir. Böylece uzman incelemeleriyle çalışmanın geçerlik ve güvenirliği arttırılmıştır.

3. Geçerlik ve güvenirliği etkileyen önemli bir etken ise çalışma grubunu oluşturmada araştırmacı tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği öğrencilere uygulanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında elde edilen değerlerin oldukça yüksek olması elde edilen verilerin geçerlik ve güvenirliğini arttırmaktadır.

4. Geçerliliği kuvvetlendiren diğer bir nokta ise deney ve kontrol grubunun cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü gibi değişkenler açısından dengeli bir dağım göstermesidir. Çalışma grubu sadece bir liseden değil üç farklı liseden, farklı sınıf düzeylerindeki kız ve erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Ayrıca çalışma grubunun oluşturulma sürecinde uygulanan kişisel bilgi formunda sosyal medya kullanımına yönelik öğrencilerin verdiği cevaplar incelenmiştir. Sosyal medyayı ne kadar zamandır kullandıkları, günlük kullanım sıklıkları ve günde ortalama sosyal medyada harcadıkları zaman açısından bakıldığında ise deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin yoğun ve uzun süredir sosyal medyayı kullandıkları görölmüştür.

5. Deney ve kontrol gruplarının oluşturulma sürecinde gönüllölük esasına uygun hareket edilmesi, gruplara öğrencilerin seçkisiz biçimde atanması geçerlik ve güvenirliği arttıran diğer bir unsurdur.

6. Son test uygulamasında elde edilen olumlu sonuçların psikoeğitim programı uygulamasından üç ay sonra yapılan izleme ölçümünde de tekrarlaması güvenirliği arttırmaktadır. Zamana göre değişmezlik (süreklilik) güvenirliğin en temel ölçütlerindendir.

### 3.5 Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme ölçümlerinin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Grup büyüklüğünün 50 kişiden az olduğu durumlarda normal dağılım ölçütü olarak Shapiro-Wilks değerinin temel alınması önerilmektedir (Büyüköztürk, 2019). Shapiro-Wilks analizinde  $\alpha > .05$  olduğu durumlarda dağılımın normal olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. On ikişer kişiden oluşan deney ve kontrol grubu için bu çalışmada Shapiro-Wilks değeri normallik ölçütü olarak kabul edilmiştir. Elde edilen değerler Tablo 8’de sunulmuştur:

Tablo 8: Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarına İlişkin Shapiro-Wilks Normallik Testi Sonuçları

Ölçüm	Ön Test			Son Test			İzleme Testi		
	Yoksunluk	GYE/ Kontrolsüzlük	Toplam	Yoksunluk	GYE/ Kontrolsüzlük	Toplam	Yoksunluk	GYE/ Kontrolsüzlük	Toplam
Grup									
Deney	.338	.066	.465	.440	.082	.274	.696	.385	.956
Kontrol	.321	.054	.089	.382	.287	.284	.172	.497	.051

Tablo 8’de de görüldüğü üzere her bir grup ve ölçüm için Shapiro-Wilks değerleri  $\alpha > .05$  düzeyindedir. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar doğrultusunda tüm grupların ve her bir ölçümün normal dağılım sergilediğini söylemek mümkündür. Böylece araştırma denencelerinin parametrik test analizi aracılığıyla test edilmesine karar verilmiştir.

### 3.6 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psikoeğitim Programı

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psikoeğitim Programı, Bilişsel Davranışçı Terapi’nin ilkeleri göz önünde bulundurularak araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Programda oturum etkinliklerinin planlanmasında Young’ın (1999)

çalışması temel alınmıştır. Bunun yanı sıra psikoeğitim programının kuramsal alt yapısını oluşturma, ısınma ve oturma etkinliklerinin planlanmasında çok sayıda kaynağa başvurulmuştur (Kalkan ve Kaygusuz, 2013; Kodaman ve Dinç, 2016; Leahy, 2010; Voltan Acar, 2013).

Psikoeğitim programları belli bir sürede, belirlenen bir konuyu etkili bir şekilde ele almayı ve beceri kazandırmayı amaçlayan, ortalama 6 ile 20 oturum arasında gerçekleştirilebilen ve daha çok lider merkezli eğitim programlarıdır. Bu program, deney grubunda yer alan ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarını azaltmak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Programın hazırlanma sürecinde bilişsel davranışçı yaklaşım ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili daha önce gerçekleştirilen araştırmalar ve ilgili kitaplardan yararlanılmıştır. Psikoeğitim programı 9 haftada 10. ve 11. sınıf öğrencileriyle yaklaşık olarak 90 dakika süren oturumlarla gerçekleştirilmiştir. Program uygulamaları ve içeriği itibariyle eğitim ve etkileşime dayalıdır. Süreç her oturumun başında belirlenmiş olan amaçlar ve hedefler doğrultusunda yürütülmüştür. Gerçekleştirilen psikoeğitim programına ilişkin daha ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

### **3.5.1 Psikoeğitim Programının Genel Amacı**

Sosyal medya, her yaşta bireyin özellikle de ergenlerin yaşamlarında önemli bir yere sahiptir. Ergenlerin aile ve arkadaş ilişkilerinde, akademik başarılarında, gelecek ve meslek seçimi ile ilgili kararlarında, ruh sağlığında etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bu programın genel amacı, ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarının yaşamlarını, duygu ve düşüncelerini nasıl etkilediğinin farkına varmalarını sağlayarak ve bu etkiyi azaltmalarına, yaşamlarını daha verimli kullanmalarına yardımcı olmaktır. Ayrıca sosyal medya, günlük yaşamın bir parçası haline geldiğinden, sosyal medyadan tamamen uzaklaşma amacı işlevsel değildir. O nedenle psikoeğitim programı, kontrollü ve amaca yönelik sosyal medya kullanımı ve sosyal medya kullanımından uzak tutan alternatif etkinlikleri geliştiren teknikler içerir.

Programın uygulanmasında kar-zarar analizleri, derecelendirme cetveli, zihinsel canlandırma gibi tekniklerden yararlanılmıştır. Ayrıca psikoeğitimde gerçekleştirilen bilişsel incelemeler ve davranışsal araştırmaların yanı sıra oturumlarda yapılan uygulamaların pekişmesi amacıyla bilişsel-davranışçı yaklaşımda sıklıkla kullanılan ev ödevlerine de yer verilmiştir.

#### Kazanımlar:

1. Grup üyeleri birbirlerini tanır.
2. Grup üyeleri grup kurallarını öğrenir.
3. Grup üyeleri kişisel hedeflerini belirler.
4. Grup üyeleri bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı hakkında bilgi sahibi olur.
5. Grup üyeleri psikoeğitim sürecinde sosyal medya bağımlılıklarının kişisel yaşantılar üzerindeki etkisini fark eder.
6. Bağımlılık döngüsünün farkında olur.
7. Sosyal medya bağımlılığın ne olduğunu bilir.
8. Bağımlılığa ilişkin duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkinin farkına varır.
9. Sosyal medyada gezinme esnasındaki bedensel uyarımları fark eder.
10. Sosyal medya bağımlılıklarını azaltmaya yönelik alternatif davranışlar geliştirir.
11. Sosyal medya bağımlılıklarını azaltma konusunda aile ile iş birliği sağlar.
12. Sosyal medya bağımlılıklarını tetikleyen çevresel şartları düzenler.
13. Sosyal ve iletişim becerilerini geliştirir.
14. Gevşeme egzersizlerini öğrenir ve uygular.
15. Grup sürecini değerlendirir.

#### Psikoeğitim Grubunun İlkeleri:

1. Araştırmacı tarafından hazırlanan bu psikoeğitim programı lise öğrencilerinden oluşan grup üyeleri (danışanlar) ve grup lideriyle (araştırmacı) birlikte gerçekleştirilecektir.
2. Bu psikoeğitim programı kişilerarası ilişkiye dayalı dinamik bir süreçtir.
3. Grup sürecinde grup üyelerinin gelişimi için kendilerini açmaları esastır.
4. Grup sürecinde grup üyeleri grup yaşantılarına katılımda özen gösterecek, gerektiği durumlarda grup lideri tarafından cesaretlendirilecektir.
5. Grup üyelerinin paylaştıkları özel yaşantıları diğer üyeler tarafından grup dışında paylaşılmayacak ve güven ortamına zarar verecek davranışlardan kaçınacaktır.
6. Grup sürecinde gönüllük esastır. Grup üyeleri paylaşımda bulunmak istemedikleri konularda zorlanmayacaktır.
7. Grup üyelerinin birbirine saygı duyması esastır.



### 3.5.2 Psikoeğitim Programı

Oturum 1: Tanışma, Grup Kurallarını Oluşturma, Anlam

Amaçlar:

1. Grup üyelerinin ve liderinin birbirleriyle tanışması
2. Üyelerin bilgilenmelerinin ve grup yapısı içerisinde kendilerini rahat hissetmelerinin sağlanması
3. Grup oturumları için uygun kuralların oluşturulması
4. Psikoeğitim programı hakkında üyelerin bilgilendirilmesi
5. Üyelerin grup yaşantısından beklentilerinin belirlenmesi

Araçlar:

1. Kâğıttan hazırlanmış isim yaka kartı, kalem, kağıt, toplu iğne, ip yumağı

Süreç:

Tanışma: İp Yumağı Oyunu

Grup lideri grup üyelerine “Hoş geldiniz” diyerek ilk oturumu başlatır. Üyelere yaka kartları dağıtılır ve kartlara isimlerini yazarak yakalarına yapıştırmaları istenir. Daha sonra üyelerin kendilerini tanıtmaları ve böylelikle üyelerin birbirleri hakkında genel bir bilgi sahibi olmaları amacıyla ip yumağı etkinliğine geçilir. Etkinlik için ilk olarak halka olmaları istenir. Bir üye ipin ucunu bir parmağına dolayarak elindeki ip yumağını diğer üyeye adıyla seslenerek atar. Yumağı yakalayan üye de ipi tutar ve diğer elinin parmağına dolayarak yumağı başka bir üyeye adını söyleyerek atar. Böyle giderek büyüyen bir ağ oluşur. Grup üyelerini cesaretlendirmesi açısından öncelikle araştırmacı kendi adını söyleyip ipi atarak süreci başlatabilir. Oyunun ikinci kısmında üyeler yumağı kendilerine atan üyeye doğru ilerlerken gruba kısaca kendilerinden bahsederler (adı soyadı, doğum yeri, kardeş sayısı, anne babasının adları gibi). Oluşan ip yumağı çözülene kadar bu tanışma süreci devam eder. Üyelerin birbirleriyle tanışmaları sağlandıktan sonra, grubun kaynaşması için üyelerden ikişerli gruplara ayrılmaları istenir. Eşleşen üyelerin her biri beşer dakika kendilerini diğer üyeye anlatırlar. 10 dakika sonunda üyeler gruba dönerek sırayla eşlerini gruba tanıtır.

Gruba Güven Duyma: Tanışma etkinliğinden sonra grup üyelerinin grup içerisinde kendilerini güvende ve rahat hissetmelerini sağlamaya çalışır. Bu amaçla lider öncelikle grubun amacına ulaşması ve üyelerin gruptan en iyi şekilde yararlanabilmesi için kendini açmanın önemi üzerinde durur. Ardından lider grup

üyelerine “İçinde bulunduğunuz gruba güvenebilmeniz için neler gereklidir?” şeklinde bir soru yöneltir. Gönüllü üyelere paylaşımlar alınır.

**Grup Kurallarının Belirlenmesi:** Grubu lideri güven ortamı ve grubun işlevselliği için grup kurallarının rolünden bahsederek üyelere grupta olmasını istedikleri kuralların neler olduğunu sorar. Grup üyelerinden gelen önerileri alarak grup üyeleriyle birlikte grup kurallarını oluşturur ve tüm üyelerin görebileceği yere yazılır. En son olarak belirlenen kurallar, lider ve tüm üyeler tarafından “Belirlediğimiz bu kurallara uyacağıma söz veriyorum.” yazılarak imzalanır. Bunlarla beraber grup lideri tarafından süreç içerisinde güven, gizlilik, sınırlılıklar, zamanlamanın oluşması ve korunması bakımından programın genel kuralları ve ilkeleri hakkında da bilgi verilir.

**Süreç Hakkında Bilgi Verme:** Daha sonra grup lideri tarafından üyelere bilişsel davranışçı yaklaşım ve psikoeğitim programı hakkında bilgilerden oluşan form dağıtılır ve lider kısa bir bilgilendirme yapar. Lider, bilişsel-davranışçı yaklaşımın duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan bir kuram olduğunu ve programda kullanılacak teknik ve uygulamaların bu yaklaşıma dayalı olarak temellendirildiğini grup üyelerine açıklar. Grubun haftada bir gün ortalama 90 dakikalık 9 oturum toplanacağı ve oturumlara katılmada devamlılığın hem kendileri hem de grup süreci açısından faydalı olacağı bilgileri üyelere paylaşılır. Bununla birlikte grubun toplanacağı yer, gün ve saat bilgileri de grup lideri tarafından grupla paylaşılır.

**Beklenti ve Amaçlarının Belirlenmesi:** Ardından programın genel amaçları tüm üyelere açıklanır. Programın amaçlarının görüşülmesinden sonra üyelerin amaçlarının belirlenmesi aşamasına geçilir. Lider üyelere “Bu psikoeğitim programına katılmanızdaki amaç ve beklentileriniz nelerdir?” “Grup yaşantısından sonra kendinizde ne gibi değişiklikler bekliyorsunuz?” sorularını sorar. Gönüllü üyelere başlamak üzere her grup üyesinden gruba katılma amacı ve beklentilerini, grup yaşantısıyla beraber kendinde değiştirmek istediği şeyleri grupla paylaşır. Üyelere katıldıkları bu çalışmadan verim alabilmeleri amacıyla bireysel amaç belirlemenin önemi açıklanır. Oturum başında bireysel amaç belirlemenin onlara oturumun ne düzeyde faydalı olduğu konusunda fikir vereceği belirtilir. Ardından lider, üyelere Bireysel Amaç Belirleme Formu dağıtarak üyelerin bu formu doldurmalarını ister. Amaçlar belirlendikten sonra lider “Beklentilerinizi

gerçekleştirmek için neler yapacaksınız? Beklentilerinizi gerçekleştirirken sizi neler engeller?” sorularını sorar ve yanıtları değerlendirir.

Sonlandırma ve Ödevlendirme: Son olarak ev ödevlerinin öneminden bahsederek ilk ev ödevi lider tarafından grup üyelerine verilir. Grup lideri oturumu özetleyerek sonlandırır.

Ev Ödevi: Sosyal Medya Kullanım Takip Formu üyelere dağıtılarak üyelerin bir hafta boyunca sosyal medyada en çok hangi sosyal ağlarda ve ne amaçla gezindiklerini, günlük yaklaşık ne kadar zaman sosyal medyada vakit harcadıklarını gözlemleyerek belirleme ve kaydetmeleri istenir.

Oturum 2: Sosyal Medya ve Günlük Yaşama Etkisi

Amaçlar:

1. Üyelerin sosyal medyada harcadıkları vaktin farkında olması
2. Üyelerin sosyal medya kullanım amaçlarını belirleme
3. Sosyal medya kullanımının üyelerin yaşamlarına olumlu olumsuz etkilerinin fark edilmesi
4. Üyelerin bireysel amaçlarını güncellemesi
5. Bağımlılık döngüsünü kavraması

Araçlar:

Akıllı tahta, bağımlılık döngüsü (sunu), karikatür, kağıt, kalem.

Süreç:

Grup lideri “hoş geldiniz” diyerek 2. oturumu başlatılır. Oturum başlamadan önce lider üyelerin görebilecekleri bir yere “*Teknoloji hayatımızı kolaylaştırdığı gibi bizi esir de alabilir*” sloganını yazmıştır. Grup lideri geçen haftadan bu yana yaşadığınız ve burada paylaşmak istediğiniz bir yaşantınız var mı? sorusunu sormuştur. Üyeler ilk hafta dağıtılan Sosyal Medya Kullanım Takip Çizelgeleri’ni doldururken nasıl hissettikleri sorularak oturum başlatılır. Üyelerin sosyal medyada hangi sosyal ağda, ne amaçla, ne kadar zaman harcadıkları sorulur, gönüllü üyelere başlayarak grup içinde paylaşımlar alınır. Üyelerin sosyal medyada gezindikleri günlük, haftalık ve yıllık olarak dağılımını gördükten sonra ne düşündükleri ve ne hissettikleri sorulur. Üyelerden sosyal medya kullanımlarıyla ilgili duygu ve düşünceleri alınır.

Daha sonra üyelere sosyal medya kullanımının yaşamlarına olumlu olumsuz etkilerinin neler olduğu sorulur. Lider, üyelere Sosyal Medya Bağımlılığının

Yarattığı Fiziksel, Ruhsal ve Sosyal Sorunlar Formunu dağıtarak sosyal medyayı aşırı kullanmanın bireyler üzerindeki fiziksel, sosyal ve ruhsal etkilerini paylaşır. Üyelere “Sizlerin yaşamında sosyal medya kullanımının sosyal, psikolojik, akademik, fiziksel boyutlardaki olumlu ve olumsuz etkileri nelerdir? sorusunu sorar. Bu arada üyelere birer A4 kağıdı dağıtılarak beşer dk süre tanınır ve onlardan iki kategoride etkilerini düşünmelerini ve kağıtlarına yazmaları istenir. Süre tamamlandıktan sonra tüm üyelere paylaşımları alınarak beraber değerlendirilmesi yapılır. Paylaşımların ardından her bir üyeye kâr-zarar analizi yaptırılır. Olumlu ve olumsuz etkilerini düşündüklerinde derecelendirme yaptırarak kar ve zararının yüzde kaç olduğu sorulur. Her bir üyenin derecelendirmesi alındıktan sonra kağıtlarına not almaları istenir. Ardından sosyal medya kullanımlarıyla ilgili neleri değiştirmek istedikleri sorulur. Üyelerin sosyal medya kullanımları ile ilgili farkındalıkları olduktan sonra önceki oturumda belirlemiş oldukları bireysel amaçlarının olduğu formu çıkarıp tekrar gözden geçirerek isterlerse düzenleme yapabilecekleri paylaşılır. Üyelere bu amaçları nasıl gerçekleştirecekleriyle ilgili düşüncelerinin olup olmadığı sorulur. Gelen cevaplar değerlendirilir.

Lider, grup üyelerine bağımlılıkla ilgili kısa bilgilendirme yapar. Lider, tüm üyelerin görebileceği ekrana bağımlılık döngüsünü yansıtarak bağımlılık sürecinin nasıl başladığını ve devam ettiğini açıklar. Ardından bağımlı birey karikatürü paylaşarak üyelerin kendisiyle benzer özelliklerinin olup olmadığı, benzerse dışarıdan nasıl görüldüğü ile ilgili sorular sorarak cevaplar alınır.

Takip formunda üyelere kaydetmeleri istenen diğer bilgilerle oturuma devam edilir. Ardından her davranışta olduğu gibi sosyal medyada gezinme davranışını etkileyen duygu ve düşüncelerimiz olduğu vurgulanır. Grup lideri üyelere duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi örneklerle açıklar. Örneğin yalnız olduğumuzu düşündüğümüzde, canımız sıkın hissederiz ve sosyal medyada geziniriz. Arkadaşlarımızla iyi anlaşamadığımızı düşündüğümüzde, kendimizi kaygılı hissederiz ve sanal arkadaşlık kurmayı deneriz. Veya ailemizin bizi yeterince anlamadığını düşündüğümüzde, kendimizi öfkeli hissederiz ve sosyal medyada gezinmeyi tercih edebiliriz. Şimdi sizden sosyal medya ile ilgili duygu, düşünce ve davranışların sizin hayatınızı nasıl etkilediğini ve bu durumun düşüncelerimizden kaynaklandığını görmeyi istiyorum. Ev ödevi verilerek oturum sonlandırılır.

Sonlandırma: Tüm üyelere oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınır. Lider oturumu özetledikten sonra ev ödevlerini vererek oturumu sonlandırır.

Ev Ödevi: Üyelerin sosyal medyada gezinirkenki duygu ve düşünceleri ile sosyal medyada gezinme isteği oluşturan duygu ve düşüncelerini kaydetmeleri istenir.

### Oturum 3: Duygu-Düşünce-Davranış Arasındaki İlişki

Amaçlar:

1. Üyelerin duygu-düşünce-davranış arasındaki ilişkiyi kavraması
2. Farklı kişilerin aynı olay karşısında farklı duygu, düşünce ve davranışlar sergileyebileceğini fark etme
3. İşlevsiz düşüncelerin duygu ve davranışa etkisini fark etme
4. Bağımlılığı azaltmada yaşanabilecek kaygıyı düşürmede nefes egzersizinin etkisini fark etmek
5. Doğru nefes almayı öğrenme ve günlük hayatta kullanmak

Araçlar:

Sunu, ABC Formu, Fil Hikayesi Formu, kağıt, toplu iğne.

Süreç :

Grup lideri “hoş geldiniz” diyerek 3. oturumu başlatmıştır. İlk olarak 2. oturum sonunda verilen ev ödevi üzerinde durulur. Gönüllü üyelerden kendilerinde sosyal medya kullanma isteği oluşturan duygu ve düşünceleri alınır. Ardından sosyal medyada gezinirkenki duygu ve düşünceleri alınır. Paylaşımlar alınırken üyelerini duygu ve düşünce ayırımında güçlük yaşadığı gözlenir ve bu oturumda duygu ve düşünceler hakkında detaylı bilgilendirme yapılacağı belirtilerek oturumun amacı açıklanır.

Duygu ve Düşünce Sandalyesi Uygulaması: Grup üyelerinin U şeklinde oturmaları sağlanır. İki farklı renkteki sandalyenin üzerine “düşünce” (kırmızı) ve “duygu” (sarı) yazan kağıtlar tutturularak sandalyeler grubun ortasına koyulur. Ev ödevinde kaydedilen yaşantıları grubun ortasında bulunan sandalyelerden önce kırmızı sandalyeye oturarak düşüncesini, sonra sarı sandalyeye geçip duygusunu söyler. Aynı etkinliği tüm üyelerin düşünce ve duyguları için gerçekleştirir. Bu şekilde üyelerin düşünce ve duygunun ayrı olgu olduklarını kavramaları sağlanır. Daha sonra ev ödevinin ikinci kısmına geçilir. Sosyal medya kullanırken aklından neler geçirdikleri yani düşünceleri ve gezinirkenki duyguları sorulur. Gelen paylaşımlardan sonra düşünce-duygu-davranış arasındaki ilişkiye dikkat çekilir.

Lider A-B-C Modelini tahtaya çizerek üyelere duygu, düşünce ve davranış hakkında ilişki hakkında üyeleri bilgilendirir. ABC modeline göre; “A” bizi etkileyen bir olay;

“B” bu olaya ilişkin düşüncelerimiz, inançlarımız, yorumlarımız; “C” ise düşüncelerimizin etkisiyle ortaya çıkan duygu ve davranışlarımızdır. Günlük yaşamımızda hep olaylara tepki verdiğimizizi sanırız, oysa olaylara verdiğimiz tepkilerimizi belirleyen düşüncelerimizdir yani “B” dir. Bu düşüncelerin sağlıklı ve olumlu olması olaylara verdiğimiz tepkilerin de sağlıklı olmasını beraberinde getirir. Oysa olaylara bakış açımız gerçekçi ve sağlıklı değilse duygu ve davranışlarımız da sağlıklı olacaktır. Bir şeyin doğru olduğuna inanmanız onun doğru olduğu anlamına gelmez. Düşünceler; inançlar, varsayımlar, tanımlamalar, bakış açılarıdır ve doğru ya da yanlış kanıtlayamaz. Düşüncelerimizle ilgili gerçekliğin de incelenmesi gerekir. Her düşüncemiz gerçek değildir. Aynı başlatıcı olayın farklı düşüncelere duygu ve davranışlara yol açabileceğini açıklar. Örneğin, sınavda asla iyi olmayacağımı inanıyorsam (benim düşüncem) umutsuz hissedebilirim ve buna göre davranırım, çalışmak için sıkıntıya girmem. Diğer yandan sınavda iyi olduğuma inanırsam umutlu hissedirim ve bu yüzden çalışırım. Burada ilginç olan şey düşüncemdir. “Sınavda başarılı olamayacağım düşüncesi” sınav için hazırlanmamak şeklinde uyum bozucu bir davranışa ve daha sonra da sınavda başarısızlığa yol açar. Daha sonra üyelere hissettikleri duyguların asıl belirleyicisinin ne olduğu sorulmuş ve paylaşımlar alınmıştır.

Benzer olayları pek çok kişi yaşamasına rağmen aynı tepkileri vermemektedir. Farklı tepkiler verilmesinin nedeni herkesin yaşanan olayı farklı yorumlamasından, olayla ilgili farklı düşüncelere sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Duygu ve davranışlarımız olayları yorumlayış biçimimizden etkilenmektedir. Olayla ilgili duygularımızı ve davranışlarımızı belirleyen şey olayın kendisi değil, bizim olaya zihnimize verdiğimiz anlamlardır. Olaylara karşı bizim duygularımızı ve davranışlarımızı belirleyen şey, olayla ilişkili yorumlarımızdır. Buradaki önemli nokta olayların doğrudan bizde duygu ve davranışları oluşturmadığı; o olaya ilişkin yüklenen anlamların, beklenti ve düşünceler ile inançların etkisiyle aslında duygu ve davranışlarımızın ortaya çıktığıdır.

Yapılan bilgilendirmenin ardından lider, üyelerle “Fil Hikayesi”ni paylaşır ve üyelerin hikaye ile ilgili duygu ve düşüncelerini alır. Paylaşımlardan sonra grup lideri tarafından herkesin aynı olay karşısında farklı düşüncelere sahip olabileceği, farklı duygular hissedebileceği ve farklı davranışlar sergileyebileceği vurgulanır. Duygu ve düşünceler konusuyla ilgili kısa bir toparlama yapılarak nefes egzersizi uygulamasına geçilir.

Lider, üyelere bedeni gevşetebilme ve özellikle kalp çarpıntısı, mide bulantısı, titreme, nefes darlığı gibi fizyolojik belirtilerin giderilmesinde nefes egzersizinin etkisi ve önemini açıklar. Daha sonra doğru nefes almanın özelliklerini uygulama esnasında göstererek bilgilendirme yapar. Üyelerin nefes egzersizini tam kavramaları sağlandıktan sonra 5-6 kez uygulama sürdürülür. Bu egzersizi sosyal medya kullanımını azaltmada yaşanan gerginlik, huzursuzluk duyguları için de uygulamaları istenir.

Sonlandırma: Üyelerden birinden oturumu özetlemesi istenir. Ev ödevleri açıklanıp verilerek oturum sonlandırılır.

Ev Ödevi:

1. Kendine Yardım Formu: ABC Yöntemi ile üyelerin sosyal medya kullanımları ile duygu-düşünce-davranışlarını gözden geçirerek verilen forma yazmaları istenir.

2.Nefes egzersizinin günlük hayatta kullanımı

Oturum 4: Alternatif Düşünce Geliştirme

Amaçlar:

1.Sosyal medya bağımlılığına iten düşünceleri ile gerçeklik arasındaki ilişkinin farkına varma

2. Bağımlılık döngüsünü devam ettiren düşüncelerin sağlıksız olduğunu kavrama

3. Sağlıksız düşüncelerin bağımlılığı başlatma ve artırmadaki rolünün fark edilmesi

4. Bir başkasının bakış açısıyla kendi olumsuz düşüncelerinin yerine alternatif düşünceler geliştirebilme

5. Sağlıksız düşünce yerine sağlıklı düşünce geliştirilerek duygu ve davranışın değişeceğini kavrama

Araçlar:

Sunu, ABC Formu, karikatür, Düşüncelere Karşı Olası Gerçekler Formu, günlük defterleri.

Süreç:

Hoş geldiniz diyerek grup lideri 4. oturumu başlatır. Ardından grup lideri geçen hafta gerçekleştirilen nefes egzersizinin günlük hayatta uygulanmasına yönelik verilen ev ödevini yapıp yapmadıkları sorulur. Gelen paylaşımlar alınır. Egzersizi uyguladıktan sonra nasıl hissettikleri sorulur. Lider, nefes egzersizinin sosyal medyayı azaltmaya çalışırken ortaya çıkabilecek gerginlik, huzursuzluk gibi duyguların azaltılması için kullanımının önemini vurgular ve diğer ev ödevine geçer. Paylaşımlar alındıktan

sonra verilen diğer ev ödevinin değerlendirilmesine geçilir. Lider, üyelere sosyal medya kullanımlarına yönelik düşünce-duygu ve davranışlarını yazmaları istenen ABC formunu çıkarmalarını ister. O esnada lider üyelerin görebileceği tahtaya “Böyle düşünmene sebep olan şeyler nelerdir?, Bu düşünceni destekleyen kanıtlar nelerdir?, Bu düşüncenin doğru olmayacağına yönelik kanıtlar nelerdir?” sorularını yazar. Gönüllü üyeden başlatıcı olay, düşünce (inanç), duygu ve davranışları alınır. Her bir üyenin paylaşımının ardından üyeleri sosyal medyaya iten düşünceleri tahtaya yazılan sorularla sokratik sorgulaması yaptırılır. Her bir üyenin paylaşımı bu şekilde alınarak sorgulama devam ettirilir. Paylaşımlar tamamlandıktan sonra lider sosyal medya kullanımlarına iten şeyin düşünceler olduğuna yönelik kısa bilgi vererek olumsuz düşüncelere dikkat çekilir. Ardından üyelere bilişsel çarpıtmalar formu dağıtılır. Üyelerle beraber bilişsel çarpıtmalar değerlendirilir.

Önceki oturumda da açıklandığı gibi aynı olayın farklı bireylerde farklı duygu ve davranışların ortaya çıkmasına düşüncelerin neden olduğu vurgulanır. Bizim bildiğimizden farklı olarak olayların doğrudan bizde duygu ve davranışları oluşturmadığı; o olaya ilişkin yüklenen anlamların, beklenti ve düşünceler ile inançların etkisiyle aslında duygu ve davranışlarımızın ortaya çıktığının bilgisini verir. O halde düşünceler ve gerçekler aynı şeyler değildir. Çünkü bir şeyin doğru olduğunu düşünmeniz onun doğru olduğu anlamına gelmez. Düşüncelerin gerçekler ışığında kontrol edilmesi gerekir (Leahy, 2003/2010). Örneğin;

Olumsuz Düşünce	Olası Gerçekler
Bu konuyu anlamada zorlanıyorum, yeteneğimden şüpheleniyorum.	Bu konuyu henüz tam olarak anlamadım. Bu yeteneksiz olduğumu göstermez.
Sınava hazır değilim, başaramayacağım.	Notlarımı okudum, sınıfa gidip biraz daha çalışabilirim.
Çok yalnız biriyim.	İnsanların sevebileceği iyi özelliklerim de var, gelecekte ne olacağını bilemem.
Takipçi sayım ne kadar çok olursa o kadar değerliyim.	Bir ailem ve okulda arkadaşlarım var. Onlarla kurduğum ilişkide değerli olabilirim.

Burada önemli olan şudur: olayın kendisi ve olayla ilgili bizim yorumlarımız. İşte burada işlevsiz/sağlıksız düşüncelere değinmek istiyorum. Gerçekliği tam olarak



değerlendirmeden, olayları gördüğümüz gibi yorumlamak ve bir inanç oluşturmak sağlıklı/işlevsiz düşünce biçimidir.

Lider tarafından yapılan bilgilendirmenin ardından konu ile ilgili karikatür tahtaya yansıtılarak grup içinde yorumlaması yapılır. Karikatürle ilgili üyelerin değerlendirmeleri alınır. Lider tarafından gerçeklik dışı değerlendirmeler ile sağlıklı ve işlevsiz düşünce biçimlerinin oluştuğu ve bunun da duygu-davranışları olumsuz etkilediği vurgulanır.

Avukat–Savcı Etkinliği: Grup ikiye bölünür ve bir tarafa avukat diğer tarafa savcı oldukları söylenir. Lider üyelere etkinliğin nasıl uygulanacağına yönelik bilgi verir. Avukat grubunun olumsuz düşünceyi destekleyen kanıtları sunarak düşünceyi savunmaları, savcı grubunun ise olası gerçekleri belirleyerek alternatif/sağlıklı düşüncelerini ister. Ve üyelere Düşüncelere Karşı Olası Gerçekler Formu dağıtılır. Her iki gruba aynı örnek olayı verilir ve avukat grubunun olumsuz düşünceler sütununu, savcı grubunun ise olası gerçekler sütununu doldurmaları için süre tanınır. Tüm örnek olaylara yönelik bu işlem tamamlandıktan sonra üyeler büyük gruba doğru çevrilir. Lider tarafından sosyal medya ile ilgili önceden hazırlanmış örnek olaylardan ilki gruplara okunur ve etkinlik başlatılır. Tüm örnek olayların büyük grupta değerlendirilmesi yapılarak etkinlik tamamlanır. Etkinliğin ardından lider olumsuz/sağlıksız düşüncelerin doğru olmadığını kanıtlayan olası gerçekleri değerlendirerek olumlu/sağlıklı düşüncelerin geliştirilebileceğini ifade eder.

Sonlandırma: Gönüllü bir üyeden oturumu özetlemesi istenir. Tüm üyelere oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınır. Lider tüm üyelere defter dağıtır ve ev ödevini açıklar. Lider ev ödevlerini vererek oturumu sonlandırır.

Ev Ödevi:

1. Bir hafta boyunca geliştirdiği alternatif düşüncelerin duygu ve davranışlarına nasıl yansıdığını gözlemlemesi
2. Üyelere aşırı sosyal medya kullanımlarından dolayı yapmak isteyip de erteledikleri veya vakit bulamadıklarından ötürü yapamadıkları faaliyetleri düşünüp sosyal medya defterlerine listelemeleri ve bu hafta en çok istedikleri bir faaliyeti uygulaması istenir.

Oturum 5: Davranış Değiştirme Programı Oluşturma

Amaçlar:

1. Kullanılabilir bir davranış değiştirme programı hazırlayabilmek

2. Programı kullanılabilir biçimde geliştirebilmek
3. Sosyal medya kullanımında başarabilecekleri adımlar konusunda farkındalık kazanmak
4. Sosyal medya kullanımını yerine örnek alternatif davranışlar geliştirmek

Araçlar:

Kalem, Kağıt, Sunu, Taslağı Hazırlanmış Davranış Değişim Programı, hatırlatıcı kartlar

Süreç:

Oturum başlamadan önce lider *“Bir Şeyleri Değiştirmek İsteyen İnsan Önce Kendisinden Başlamalıdır”*(Sokrates) sloganını görebilecekleri bir yere yazmıştır. Lider, 5. oturumumuzu gerçekleştirmek üzere bir aradayız. Bu zamana kadar sosyal medya kullanımınızla ilgili başardığınız (çok küçük şeyler dahi) neler var? Sorusunu gruba yöneltir ve grup etkileşimini başlatır. 2. oturumda yapılmış olan sosyal medyanın hayatlarındaki olumlu-olumsuz etkilerini derecelendirdikleri cetveli çıkarmalarını ister. Şu an, 5. oturumda bu yüzdeleri nasıl değerlendiriyorsunuz? Gelen cevapların ardından yüzdeler tek tek alınarak kaydedilmeleri sağlanır. Paylaşımlar alındıkça üyelerin başardıkları adımlar hakkında olumlu dönütler verilerek cesaretlendirilir. Üyelere önceki oturumun sonunda verilen ev ödevi ile oturum başlatılır. Üyelerin sosyal medya kullanımıyla ilgili olumsuz düşüncelerinin yerine geliştirdiği alternatif/olumlu düşüncelerin duygu ve davranışlarına etkisini nasıl gözlemledikleri sorulur. Daha sonra üyelere sosyal medya günlüklerini çıkarmaları istenir. Üyelerin günlüklerine not aldığı yapmak isteyip de erteleyip yapamadıkları faaliyetlerin neler olduğu lider tarafından sorulur. Gönüllü üyelerle başlayarak tüm üyelerin erteleyip yapmaya vakit bulamadığı faaliyetler öğrenilir. Üyelerin bu faaliyetleri “önemli-çok önemli” şeklinde ayırmaları istenir. Kendileri için en önemlisinin uygulanmasının istendiğini hatırlatarak uygulayıp uygulamadıkları sorulur. Her üyeden uygulamalarının ardından nasıl hissettikleri grup içinde alınır. Sosyal medya dışında gerçek hayatta yapılan faaliyetlerin de var olduğu ve bunlardan da keyif alınabileceğinin farkındalığı sağlanır. Bugünkü oturumda not aldıkları bu faaliyetleri yapma ve sosyal medya kullanımını azaltmaya yönelik bir tür program oluşturulacağı söylenerek üyelerin dikkatleri çekilmeye çalışılır. Daha sonra üyelere taslak olarak hazırlanan Davranış Değiştirme Programı Formu dağıtılır. İnsanlar genelde sıkıldıklarında veya serbest zamanlarında yapacak bir aktivite bulamadıkları için sosyal medyada gezinirler. İnternet veya sosyal medya

bağımlısı tüm boş zamanını cep telefonu/bilgisayar başında geçirir. Ve zamanın nasıl geçtiğini anlamaz. Anlamli, üretken ve zamanı daha verimli kılacak aktivitelerin bulunduğu bir program hazırlamak sosyal medyayı aşırı kullanımdan uzaklaştıracaktır. Lider, o halde şimdi sosyal medya kullanımınızla ilgili değiştirmek istedikleriniz ve yerine koyabileceğiniz aktiviteler için bir program hazırlayalım diyerek üyelerin çalışmaya yönelik dikkatlerini toplar.

Lider tarafından davranış değiştirme programının nasıl oluşturulacağı konusunda üyelere bilgi verilir. İlk olarak üyelerin günlük hayatlarındaki önceliklerini düşünmeleri istenir. Üyelerden bu önceliklerini formda “Başarmak istediklerim” sütununa yazmaları istenir. Program geliştirilirken her bir üyenin başarabildiği veya kontrol edebildiği davranışı formda “Şu an başarabildiklerim” sütununa not etmeleri istenir. Lider üyelerden başarabildikleri davranışlardan sonra elde ettikleri düşünce, duygu ve fiziksel değişiklere odaklanarak bireylerin cesaretlenmesini sağlar. Daha sonra başarmak istediklerine ulaşabilmeleri için kullanabilecekleri teknikler konusunda hazırlanan sunu açılarak bilgilendirme yapılır. Young’ın (1999) uyguladığı tedavi yöntemlerinden “Tam Ters Uygulama/Karşıt Zaman Pratiği, Dışsal Durdurucular, Kişisel Defter/Günlük Oluşturma, Hedef Belirleme, Anlamli Alternatif Etkinlikler Geliştirme, Sosyal Medya Detoksu, Hatırlatıcı Kartlar gibi yöntem ve tekniklerin paylaşımı yapılır. Somutlaştırmak adına üyelere Young (1999)’ın uyguladığı tedavi yöntemlerinden biri olan “Tam Ters Uygulama/Karşıt Zaman Pratiği” biri olan tekniği hakkında bilgi verilir. Sosyal medya bağımlısı bir bireyin sabah kalktığında ilk işi sosyal medya hesaplarını kontrol etmek, o zaman sabah öncelikle duş almasını veya kahvaltı yapmasını önerebiliriz. Veya tüm akşamı telefonun başında geçiriyorsa akşam yemeğine kadar ya da haberlere kadar beklemeyi önerebiliriz. Hiç ara vermeden telefonu başında kalan biri yarım saatte bir mola verebilir. Bu uygulamanın amacı danışanın normalini ve rutinini bozmak ayrıca çevrim içi alışkanlığı kırma gayretinde yeni zaman kullanımına adaptasyonunu sağlamaktır. Zamanın yeniden yapılandırılması ile bağımlı ve aşırı internet kullanımını kontrol altına alabilmektedir (Young, 1999). Ayrıca günün belli saatlerinde sosyal medyayı kullanmak veya her gece aynı saatte cep telefonunu kapatmak için kendisiyle bir sözleşme yapabilir ve zaman ayarlayıcıdan yararlanabilir.

Üyelerin teknikler konusunda bilgi edinmelerinin ardından başarmak istediklerine yönelik neler yapabileceklerini düşünerek son sütun “Neler yapabilirim” kısmına

yazmaları istenir ve süre verilir. Süre dolduktan sonra her üyeden davranış değiştirme programlarını paylaşması istenir. Her bir üyenin paylaşımından sonra gruba “Bunu başarmak istediğini söyleyen arkadaşına ne yapmasını söylersin?” sorusu sorulur ve üyeye yapabilecekleri grup süreci içerisinde değerlendirilir.

Sonlandırma: Tüm üyelerden oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınır. Lider oturumu özetledikten sonra ev ödevlerini vererek oturumu sonlandırır.

Ev Ödevi: Hatırlatıcı Kartlar: Bireyin sosyal medya kullanımını azaltma amacına odaklanabilmesi için danışandan, sosyal medya kullanımını azaltmakla elde edeceği şeyleri veya azaltmanın faydalarını post-it lere olumlu odaklı cümleler halinde yazıp evinde sıklıkla görebileceği yerlere asması istenir.

#### Oturum 6: Zamanın Değeri

##### Amaçlar:

1. Ulaşılabilir amaç oluşturma ve bu amaç doğrultusunda çalışmaya başlama
2. Amaçlara ulaşmak için planlama yapabilme
3. Geleceğe yönelik hedefler oluşturabilme
4. Gündelik hayattaki önceliklerin belirlenmesi
5. Amaçların aciliyet ve önemine göre sıralanmasının önemini kavrama
6. Sosyal medya bağımlılığının yarattığı fiziksel rahatsızlıklar hakkında bilgi sahibi olma
7. Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik problemler arasındaki ilişki ile ilgili bilgi sahibi olma
8. Gevşeme tekniklerini öğrenerek fiziksel ve psikolojik problemlerden uzaklaşma

##### Araçlar:

Yaşam Pusulası Formu, kalem, iki adet kavanoz, ceviz, nohut, mercimek, bulgur, iki bardak su, dinlendirici müzik.

##### Süreç :

Grup lideri önceden “*Sınırsız İnternetin Olabilir Ama Sınırsız Zamanın Yok*” sloganını üyelerin görebileceği bir yere yazmıştır. Lider üyelere “hoş geldiniz” diyerek 6. oturumu başlatır. Grup lideri geçen haftadan verilen ev ödevini üyelerin yapıp yapmadıklarını sorar ve paylaşımları alır. Sosyal medya konusunda üyelerin duygu-düşünce-davranışları alındıktan sonra bunların ilk oturumda belirledikleri amaçlara ulaşmalarında nasıl bir etkiye sahip olduğu sorulur.

Paylaşımlar alındıktan sonra “Ben Kimim Ne Olmak İstiyorum” adlı etkinliğin uygulanacağını lider üyelere belirtir. Sizden isteğim gözlerinizi kapatmanız ve ben kimim diye sormanız, gelecekte ne olmak istiyorum, bunu hayal etmeniz (Voltan Acar, 2013). Herkes tamamladıktan sonra gözlerini açmaları istenir ve herkese sırayla (Yaşam Pusulası) formu dağıtılır. Üyelere ellerinde bulunan pusulaya öncelik sırasına göre gelecek beklenti ve amaçlarını yani uzun vadeli hedeflerini yazmaları söylenir. Üyelerin formu doldururken lider tahtaya “*Hedefi Olmayan Gemiye Hiçbir Rüzgar Yardım Edemez*” (Montaigne) cümlesini yazar. Üyeler yazdıktan sonra ikişerli grup olmaları ve birbirleriyle paylaşımları istenir. Üyelerin paylaşımları tamamlandıktan sonra geleceği planlamasında yaşam önceliklerimizi ve amaçlarımızı belirlemenin önemi konusunda kısa bilgi verilir. Lider üyelere belirledikleri amaçlarına ulaşmak için neler yaptıklarını ve neler yapabileceklerini sorar.

Lider üyelere amaçların uzun, orta ve kısa vadeli olarak üç başlığa ayrılabilceğini ifade eder. Biraz önce Yaşam Pusulası ile uzun vadeli amaçlarımızı belirlediniz. Bu uzun vadeli amaçlara ulaşmada orta ve kısa vadeli amaçlarınız nelerdir? sorusu ile şu anda ne yapabilecekleri konusunda farkındalık oluşturulmaya çalışılır.

Lider, üyelere “Sosyal medyada istediğinizden fazla geziniyor musunuz?” sorusunu yöneltir ve üyelere kısaca cevaplarını alır. Böylece lider sosyal medya kullanım süresini denetleme üzerine dikkat çekmeye çalışır. Ardından zaman ile ilgili kısa bilgi verir. Zaman akıp giden, durdurulamayan, biriktirilemeyen, depolanamayan bir kaynaktır. O halde zaman ile yapılacak tek müdahale; onu ekonomik, verimli bir şekilde kullanmaktır. Zaman yönetimi, bireylerin amaç ve hedeflerine ulaşma sürecinde verimli bir şekilde kullanabilme çabası ve isteğidir (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002). Lider, üyelere “Sosyal medyada geçirdiğiniz zamanı kontrol etmek/yönetmek için neler yapıyorsunuz veya neler yapabilirsiniz?” sorusunu sorar. Üyelerden gelen paylaşımlarla zaman yönetimi konusuna çözüm oluşturulmaya çalışılır. Paylaşımlardan sonra lider üyelere sosyal medyada geçirdikleri zamanı yönetme konusunda önerilerde bulunur. Örneğin;

- Cep telefonunu eline aldığı ilk olarak kullanmak istediğin süre için alarm kur ve alarm çaldığında telefonunu elinden bırak.
- İhtiyacın olmadığı sürece internetini açma.
- Hesaplarından her girişinde çıkış yaparak ayrılmayı dene, böylelikle bildirim gelmeyecek ve seni rahatsız etmeyecek.

- Bildirimlerin dikkatini dağıtmaması için girdiğin sayfalardan çıkış yaptıktan sonra telefonunu bırak.

Üyelere verilen bu önerileri sosyal medyanın günlük hayatlarını, akademik başarılarını ve eğitsel performanslarını etkilememesi konusunda kullanabileceklerini belirtir. Ardından lider, üyelere amaçlarına ulaşmada engellerin neler olduğunu sorar. Üyelerden cevaplar alındıktan sonra lider engeller konusunda özetleyici bir bilgilendirme yapar. Engellerin bireyin kendisinden, ailesinden, çevresinden gibi birden fazla sebepten kaynaklı olabileceğini fakat en büyük engelin yine kendimiz olduğunu söyler ve örneklendirir: “Bazı hedeflerimizi gerçekleştirirken kendimiz engel oluştururuz. Örneğin her sabah spor yapmaya karar veririz ama her sabah daha fazla uyumayı tercih ederiz. Veya yazılıdan yüksek puan almayı hedefleriz ama sosyal medyaya takılıp kalır ve yazılıya istediğimiz gibi hazırlanmayız.” Lider bireylerin amaçlarına ulaşmada engellerini belirleyerek bu engelleri ortadan kaldırmanın önemi üzerinde durur.

Kavanoz Etkinliği: Etkinlik için iki boş kavanoz, farklı büyüklükteki bulgur, mercimek, nohut, ceviz gibi malzemeler ve iki bardak su hazırlanır. İlk kavanoza malzemelerin büyüklüğüne bakılmadan rastgele konur. Daha sonra diğer kavanoza büyüklüğüne dikkat ederek büyükten küçüğe doğru malzemeler konur. Hangisinin daha düzenli bir yerleştirmeye sahip olduğu ve daha çok malzeme aldığı üyelere sorulur. Üyelerden gelen cevaplardan sonra lider, bu malzemelerin amaçlar olarak kavanozun ise var olan bir günlük, bir haftalık, bir yıllık vs. zaman olarak düşünülebileceği söylenir. Amaçların hepsi önemlidir fakat aynı önem ve aciliyet derecesine sahip olmadığı ifade edilir. Amaçların öncelik ve aciliyet sırasında göre sıralanır ise belirli bir zamanda daha düzenli bir şekilde daha çok şey yapmış ve daha çok amacımızı gerçekleştirebileceğini vurgulanır. Lider, üyelerin hayatlarındaki büyük taşların (amaçların) neler olduğunu sorar. Ardından grup üyelerine en öncelikli bu amaçlara çeşitli meşguliyetlerimizden veya alışkanlıklarımızdan dolayı zaman kalmadığını söyler. Lider zamanı planlamanın amaçlara ulaşmadaki önemi üzerinde durarak etkinliği tamamlar.

Son olarak üyelerin sosyal medyaya erişim sağlayamadıkları veya özellikle daha az erişim sağlamaya çaba gösterdiklerinde hissettikleri olumsuz duyguları azaltmak için gevşeme tekniklerini kullanabileceklerini belirterek uygulamaya geçilir. Dinlendirici müzik eşliğinde gevşeme egzersizleri gerçekleştirilir. Üyelerden uygulamalardan sonra grup üyelerine tek tek söz hakkı verilerek her üyeden duygu ve düşüncelerini

tek kelime ile paylaşımları istenir. Her bir üyenin cevabı dinlenir. 3. oturumda uygulanan nefes egzersizi ile bu oturumda uygulanan gevşeme egzersizinin yaşanılan olumsuz duyguları azaltmada oldukça etkili bir yöntem olduğu belirterek oturum sonlandırılır.

Sonlandırma: Gönüllü bir üyeden oturumu özetlemesi istenir. Tüm üyelere oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınır. Lider ev ödevlerini vererek oturumu sonlandırır.

Ev Ödevi: Öğrenilen gevşeme tekniğinin günlük hayatta sosyal medyadan uzaklaşma anları veya kullanımı azaltmadaki hissedilebilecek gergin durumlarda kullanılması.

#### Oturum 7: Sağlıklı İletişim

Amaçlar:

1. İletişimde göz kontağının önemi hakkında farkındalık kazanmak
2. İletişimde etkin dinlemenin önemi hakkında farkındalık kazanmak
3. İletişimde göz kontağının önemini farketmek
4. Kişilerarası iletişimde empati becerisinin önemini kavrayabilmek
5. Ebeveynleri ile iletişimlerinde empati becerisini kullanabilmek
6. Ebeveynlerinin duygu ve düşüncelerini anlamaya yönelik çaba gösterebilmek

Araçlar:

Sunu, bağımlı birey ve sanal ilişkiler resimleri.

Süreç:

Grup lideri “hoş geldiniz” diyerek oturumu açmıştır. Grup lideri geçen haftadan bu yana yaşadığınız ve burada paylaşmak istediğiniz bir yaşantınız var mı? sorusunu sormuştur. Daha sonra geçen haftanın özeti yapılarak 7. oturumun amaçları hakkında üyelere lider tarafından bilgi verilmiştir. Daha sonra ev ödevini uygulayıp uygulamadıkları sorularak uygulayan üyelere paylaşımları alınır. Üyenin gevşeme egzersizini uygularken neler hissettiği ve kendisine nasıl yansıdığı sorularak grupta paylaşımları istenir.

Uzaylı Oyunu Etkinliği: Üyeler ikiye gruplara ayrılır. Ardından lider eşlerin kendi aralarında A ve B olarak ikiye ayrılmasını ister. A’lardan dışarı çıkmaları ve 5 dk dışarıda beklemeleri istenir. B grubuna ise aşağıdaki açıklama yapılır.

“Şimdi sizler uzaylı oldunuz ve olağanüstü güçlere sahipsiniz. Bu güçler sayesinde dışarıdaki eşinizin tüm sorunlarını çözebilirsiniz. Ancak sizin güçlerinizin harekete

geçebilmesi için ihtiyacınız olan bir “pin kod”unuz (şifreniz) var. Pin kodunuz bulunmadan siz iletişime geçemiyorsunuz. Eşinizin sizinle iletişim kurabilmesi için bu pin kodunuzu bilmesi gerekiyor. Şimdi her birinizin pin kodunu belirleyeceğiz.” Üyelere aşağıdaki sihirli sözcükler ayrı ayrı dağıtılır. “Merhaba”, “Nasılsın?”, “Tokalaşmak”, “Gözlerinin içine bakarak gülümseme”, “Selamünaleyküm”, “Bir iltifat ya da takdir ifadesi” gibi.

Şimdi hepiniz pin kodunuzu biliyorsunuz. Dışarıdaki eşiniz içeri girdiğinde bir robot gibi hareketsiz bir şekilde durmanızı istiyorum. Eşinizin pin kodunuzu bulmak için üç hakkı var. 2. yanlış cevapta “kilitleniyorum”, 3. yanlış cevapta ise “kilitlendim” diyorsunuz ve bana sesleniyorsunuz. Eşiniz pin kodunuzu bulduğunda ise “Seni dinlemeye hazırım” diyorsunuz.

Dışarıdaki A grubuna ise aşağıdaki açıklama yapılır. “İçerideki eşleriniz değişim geçirdi ve birer uzaylıya dönüştüler. Sizin tüm sorunlarınızı çözebilecek olağanüstü güçlere sahipler. Onlara bir sorununuzu, durumunuzu ya da anınızı anlatabilirsiniz. Ancak onların bu güçlerinden yararlanabilmek için öncelikle onların pin kodlarını çözmeniz gerekiyor. Size verebileceğim tek ipucu onların robot olmasına rağmen insani duygulara sahip olduğu ve eşlerle belirlediğimiz pin kodlarının iletişim için başlatıcı ifadeler olduğudur. İçeri girdiğinizde eşinizin karşısına gidin ve pin kodunu bulmaya çalışın.” Açıklama yapıldıktan sonra etkinlik uygulaması yapılır ve uygulama tamamlandıktan sonra üyelerin oturma düzenine geçmeleri istenir. Etkinlik sonunda aşağıdaki sorular sorulur.

- Pin kodunu bulma süreci uzadıkça neler hissettiniz?
- Pin kodunu bulunca neler hissettiniz?
- Günlük yaşamda farklı pin koduna sahip olan bireylerle karşılaşılıyor musunuz?

Ardından lider iletişimde pin kodlarının öneminden bahseder. Kişiler arası ilişkilerde pin kodunun çözülmesinin iletişim akışını olumlu şekilde düzenleyebileceğini ifade eder. Ardından üyelere bağımlı bireylerin iletişim engelleri konusunda resimler dağıtılır. Resimleri nasıl yorumladıkları sorulur ve üyelerin sanal iletişimin gerçek ilişkilere olumsuz etkileri grup içinde değerlendirilir.

Lider, sağlıklı iletişim yöntemleri konusunda daha önceden hazırladığı sunuyu tahtaya yansıtarak üyelere bilgilendirme yapar. İletişimde beden dili, empati, ben dilinin kullanımı ve göz teması kurmanın iletişimdeki önemini vurgular. Empati konusunda bir karikatür paylaşarak üyeler tarafından yorumlanması istenir. Daha



sonra üyelerin jest ve mimikler ile göz temasının iletişimdeki yerini anlayacakları etkinliğe geçilir.

Lider gönüllü bir üyeyi ortaya alarak karşılıklı oturmuştur. Başından geçen herhangi bir olayı, unutamadığı bir anı vs anlatmasını istemiştir. Lider o anda eline bir cep telefonu alarak onunla uğraşıp olayı anlatan üyeyi dinlemediğini hissettirir. Anlatılan konu bittikten sonra olayı tekrar anlatmasını ister. Bu kez lider anlatan üyenin yüzüne bakıp onunla göz kontağı kurarak üyeyi etkili bir biçimde dinlemektedir. Canlandırma bittikten sonra üyeye neler hissettiğini, ilk durumla ikincisi arasındaki farkları sorar. Ebeveynlerle hiç bu durumu yaşayıp yaşamadıkları sorularak ebeveynlerin neler hissettiği konusunda düşünmeleri onlarla empati kurmaları sağlanır.

Daha sonra lider, grup üyelerini ikişerli küçük gruplara ayırır. Sırt sırta vererek birbirleriyle konuşmalarını ister. Bu etkinlik için 5 dakika süre verilir. Sırt sırta konuşma bittikten sonra yüz yüze bakacak şekilde oturmaları istenir. Yine bu şekilde konuşmaları için 5 dakika süre verilir. Etkinlik tamamlandıktan sonra grup üyelerine sırt sırta konuşmaları ile yüz yüze konuşmaları arasında ne gibi farklar yaşadıkları sorulur. Üyelerin paylaşımları dinlenir (Voltan Acar, 2013). Lider, göz kontağı ile jest ve mimiklerin etkili iletişim üzerindeki önemini vurgulayarak etkinliği bitirir.

Sonlandırma: Gönüllü bir üyeden oturumu özetlemesi istenir. Tüm üyelerden oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınır. Lider ev ödevlerini vererek oturumu sonlandırır.

Ev Ödevi: Yüz yüze iletişim kurarken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma ya da kapatma konusunda kendinizle bir anlaşma yapın. Bu anlaşmayı bir sonraki oturuma kadar uygulayın.

## Oturum 8: Güvenli İnternet Kullanımı

Amaçlar:

1. İnternetteki paylaşımlar konusunda farkındalık geliştirmek
2. İnternetin güvensiz biçimde kullanıldığında karşılaşılabilecekleri problemler konusunda farkındalık kazanmak
3. Sosyal medyanın mahremiyet üzerindeki etkisinin farkında olma

Araçlar:

Kağıt, Kalem, “Paylaşma” Formu, video.

Süreç:

Lider, üyelere “hoş geldiniz” diyerek oturumu başlatır. Ev ödevi uygulayıp uygulamadıklarını sorar. İletişim kurarken cep telefonlarına bakmamayı başarıp başaramadıklarını sorar. Başaran üyelere olumlu iletiler verilerek davranışın pekiştirilmesi amaçlanır. Lider üyelere cep telefonlarını kapatmayı denediklerinde neler hissettiklerini sorar. Gönüllü üyelere paylaşımları alır ve bu uygulamayı yaparken neler hissettikleri, sonuçlarının neler olduğu ve ailelerinden nasıl tepkiler aldıkları sorularak yaşantılarını paylaşmaları istenir. Gelen cevaplarla birlikte bu uygulamayı gündelik yaşamlarında devam ettirmelerinin önemi vurgulanır.

Lider grup üyelerine “Paylaşma” Formu dağıtarak doldurmaları için zaman tanır. Üyelerin formu doldurmalarının ardından yarım bırakılan her cümlelerin tamamlanması için üyelere sorar. Üyelerle birlikte bu cümlelerle ilgili olası sonuçları üzerinde durulur. Örneğin bulunduğu yeri paylaştığında ne kazanırsın? Ne kaybedersin? Her bir soru için gönüllü üyelere cevaplar alınarak grup içinde formda yer alan ifadelerle ilgili paylaşımlar alınır. Tüm ifadeler üzerinde durularak üyelere sosyal medya kullanımıyla ilgili farkındalık oluşturulmaya çalışılır.

Daha sonra aşağıdaki sorularla grup üyelerinden cevaplar alınır. Sorular tamamlandıktan sonra sanal ortamda istemedikleri durumlar karşısında hayır diyebilmenin yolları ve önemi üzerinde durulur.

- Kişisel inanç, değer ve tutumlarınıza aykırı olan isteklerle karşılaştınız mı?
- Uygun olmayan bir teklifle karşılaştığınızda ne hissettiniz? Karşılaştıysanız buna nasıl karşı koydunuz?
- Hangi iletişim becerilerini kullanarak karşı koydunuz?
- Kişisel inanç, değer ve tutumlarınıza uygun olmayan bir teklife hayır dediğinizde neler elde ettiniz?
- Karşı koyamadığınız bir durumoldu mu? Neden karşı koyamadınız?
- İnsan hangi durumlarda hayır diyebilmelidir?
- Hayır diyebilmek bize neler kazandırır?

Son olarak üyelere güvenli internet konusunda “Becky’nin Hikayesi” isimli video izlettirilerek konunun önemine dikkat çekilmeye çalışılır. Video izletiminden sonra “Sosyal Ağlar ve Olası Riskler” konusunda bilgilendirme yapılarak sosyal medyayı güvenli kullanım konusunda neler yapılabileceği üyelere sorulur. Gelen

paylaşımların ardından güvenli kullanım konusuna dikkat çekilir ve alınabilecek tedbirler paylaşılır. Ayrıca sosyal medyanın bireyler üzerinde yarattığı baskı konusunda “Word Record Egg” videosu izletilerek sosyal medyanın bireyler üzerindeki baskı ve olumsuz etkileri konusunda kim veya kimlerden yardım alabilecekleri konusu grup içinde değerlendirilmiştir.

Sonlandırma: Tüm üyelerden oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınarak lider tarafından oturum sonlandırılır.

Ev Ödevi: 1. Üyelerden oturumda öğrendikleri bilgiler doğrultusunda sosyal medya hesaplarını tekrar gözden geçirerek gizlilik ayarlarını yapmaları istenir.

2.Sosyal medya defterlerine kaydettikleri etkinliklerden birini haftaya kadar uygulamaları istenir.

#### Oturum 9: Sonlandırma

Amaçlar:

1. Üyelerin süreç içerisinde kendi gelişimlerini değerlendirmelerini yapmak
2. Psiko eğitim programının genel özetleme ve değerlendirmesini yapmak
3. Psiko eğitim programıyla ilgili yaşantılarını değerlendirmek
4. Edindikleri becerileri gündelik hayata uygulamak

Araçlar:

Kağıt, Kalem, Bireysel Amaçlarım Formu, Yapılan Çalışmalarla İlgili Düşüncelerim Formu

Süreç:

Lider tarafından grup üyelerine “Hoş geldiniz” diyerek oturum başlatılmıştır. Lider, üyelerin önceki oturumda verilen ev ödevini yapıp yapmadıklarını sorar. Üyeler, sosyal medya hesaplarının gizlilik ayarlarını güncellediklerini ve önceki oturumda mahremiyet ve gizlilik konusunda edindikleri bilgilerin çok yararlı olduğunu ifade ettiler. Üyelerin paylaşımlarının ardından lider diğer ev ödevine geçer. Üyelere sosyal medya defterlerine/günlüklerine kaydettikleri hangi etkinliği gerçekleştirdikleri sorulur. Üyelerden arkadaşlarıyla bir araya gelerek yüz yüze iletişim kurma, ailecek pikniğe gitme, ev boyama konusunda ebeveynlerine yardım etme, kardeşiyle oyun oynama, eskiden olduğu gibi bisiklet sürme, kitap okuma gibi paylaşımları grup içinde paylaşılır. Lider, üyelere ev ödevlerine yönelik gösterdikleri çaba için teşekkür eder.

Lider, sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik psikoeğitim programının son oturumu olduğu belirtilerek programın genel özetlemesini yapar. Üyelere, Yapılan Çalışmalarla İlgili Düşüncelerim Formu dağıtılarak programa yönelik düşüncelerini yazmaları istenir. Üyelere 5 dakika zaman tanınarak formu doldurmaları beklenir. Tüm üyelerin formu doldurduğu görüldükten sonra her bir maddeyle ilgili üyelerin değerlendirmeleri, günlük yaşamlarına etkisi grup içinde görüşülür. Ardından üyelere sırayla program içinde kendilerini değerlendirmeleri istenir.

Program değerlendirmesi tamamlandıktan sonra üyelerin sürecin başından sonuna kadar kendisinde meydana gelen farklılıkları paylaşması istenir. Programın 2. ve 5. oturumlarında üyelerin kendilerinde gözlemledikleri farklılıklardan yola çıkarak derecelendirme cetveli kullanıldığı hatırlatılır ve son oturum olarak bu oturumda da kendilerini derecelendirme cetveli üzerinde sosyal medyanın kendileri üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini değerlendirmeleri istenir. Her üyeden sırasıyla kaydettikleri derecelendirmeleri grup içinde paylaşmaları sağlanır. Program sonunda her bir üyenin oldukça gelişme gösterdiği somut olarak görülür. Daha sonra her bir üyenin 2. oturumda doldurdukları Bireysel Amaç Belirleme Formu'nda belirledikleri amaçlar tekrar gözden geçirilir. İlk oturumda üyelerin gruba katılım amacı ile program sonunda bulunduğu noktayla ilgili değerlendirmede bulunması sağlanır. Üyelerden sırayla ilk oturumda belirledikleri amaçların ne kadarına ulaştıkları alınır ve grup içinde aldıkları yol değerlendirilir. Her bir üyenin süreç içinde gösterdiği gayret ve başardığı adımlar için olumlu dönütler verilerek üyeler tebrik ve takdir edilir.

Üyelere bundan sonraki yaşamlarında sosyal medyanın günlük yaşamlarını, sosyal ilişkilerini, akademik başarılarını ve ruh sağlığını olumsuz etkilememesi için neler yapabilecekleri sorulur. Üyelerden neler yapabilecekleri konusunda paylaşımları alınır ve grup içinde görüşülür. Lider tarafından yapılan çalışmaların etkililiğinin sürdürülmesi ve sosyal medyanın kontrollü kullanımı sağlanarak bağımlılığın tekrarının önlenmesi için öğrenilen bilgi ve becerilerden bundan sonra da yararlanılmasının önemliliği vurgulanır. Paylaşımlardan sonra “Sevgi Bombardımanı” etkinliği ile devam edileceği söylenir. Üyelere A4 kağıt ve kalem dağıtılarak kağıdın sağ alt kısmına ad ve soyadlarını yazmaları istenir. Her bir üye kağıdını sol yanındaki üyeye vererek kağıdın alt kısmında yazan grup üyesiyle ilgili gözlemledikleri olumlu özelliklerini bir cümle ile yazmaları sağlanır. Her bir üye ile ilgili diğer üyelerin değerlendirmesi tamamlandıktan sonra kağıt kendisine gelene kadar tur

devam ettirilir. Etkinlik tamamlandıktan sonra üyelerin okuması için teşvik edilir. Gönüllü üyelerden başlanılarak grup içinde paylaşımları sağlanır. Paylaşımların ardından kağıtta üyelerin kendisiyle ilgili olumlu özelliklerini okuduklarında ne hissettikleri sorulur. Üyelerin etkinlik ile ilgili duygu ve düşünceleri alınır. Lider tarafından son olarak üyelere tek tek teşekkür edilir. Oturumlar esnasında grubun her üyesinin önemli katkılarının olduğu, bu katkıların süreci oldukça verimli hale getirdiği ifade edilir. Her bir üyenin ve gruba getirdiklerinin grup için anlamlı olduğu da eklenir. Programın sonunda son test uygulamasının açıklaması yapılarak uygulama gerçekleştirilir. Üyelerin eklemek istedikleri bir konu olup olmadığı sorularak iyi dileklerle oturum ve program sonlandırılır.

### **3.5.3 Aile Oturumları**

Aile oturumları, deney grubunda yer alan ergenlerin ebeveynlerine, ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarını azaltmalarında bilgilenecek ve destek olmak amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenmiş ve gerçekleştirilmiştir. Programın hazırlanma sürecinde internet ve sosyal medya bağımlılığı konusunda daha önce gerçekleştirilen araştırmalar ve ilgili kitaplardan yararlanılmıştır.

Eğitime her iki ebeveynin katılamayabileceği göz önünde bulundurularak her öğrencinin bir ebeveynin katılımı sağlanmıştır. Böylece 4 baba 8 anne olmak üzere toplam 12 ebeveyn katılım göstermiştir. Aile oturumları başında yoklama alınmış ve 3 öğrencinin ailesinin iki oturumda devamsızlık yaptığı görülmüştür. Onun dışında aileler tüm oturumlara katılım sağlamışlardır. Aile oturumları, yaklaşık iki haftada bir olmak üzere 60 dakika süren toplam 5 oturumdan oluşmaktadır. Program uygulaması ergenlere yapılan psikoeğitim programı ile eş zamanlı biçimde başlatılmış ve sürdürülmüştür. Program uygulamaları ve içeriği itibarıyla eğitim ve etkileşime dayalıdır. Süreç ile ilgili bilgilendirme psikoeğitim programının tanıtım toplantısında ailelere yapılmıştır. Her oturumun başında belirlenmiş olan amaç ve hedefler doğrultusunda oturumlar yürütülmüştür. Gerçekleştirilen oturumlara ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda sunulmaktadır:

#### **3.5.3.1 Aile Oturumlarının Genel Amacı**

Bireyin sosyal medya bağımlılığı ile aile ilişkileri arasında yakın bir ilişki mevcuttur. Young'a (2007) göre bireyin aile ilişkileri bozuk olduğu için sosyal medya bağımlısı olabileceği gibi sosyal medya bağımlılığı da aile ilişkilerinin bozulmasına neden olmaktadır. Her iki durumda da problemlerli bir durum mevcuttur. O nedenle ergenlerin

sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik yapılan bu çalışmada ergenlerin ebeveynlerine de eğitim verilmesinin amaca ulaşmada yararı olacağı düşünülmektedir. Bundan dolayı gerçekleştirilen aile oturumlarının amaçları şunlardır:

1. Sosyal medya bağımlılığı hakkında aileyi bilgilendirmek,
2. Bilinçli sosyal medya kullanımı konusunda ergene uygun rol model olmanın önemini kavratmak,
3. Sosyal medyayı tamamen hayatımızdan çıkarma düşüncesinin yerine kullanımını azaltarak zamanı daha verimli hale getirmek bilincini yerleştirmek,
4. Ergenlik dönemi özellikleri hakkında aileyi bilgilendirmek,
5. Sağlıklı iletişim konusunda aileyi bilgilendirmek ve aile içi sağlıklı iletişimi geliştirmek,
6. Bağımlılığa neden olabilecek veya bağımlılığı tetikleyecek aile içi dinamiklerini fark ettirmek,
7. Aile paylaşımlarını artıracak alternatif etkinlikler düzenlemek,
8. Ailelerin ergenin duygusal ihtiyaçlarını sanal ilişkiler yerine gerçek yaşamda karşılanmasına yardım etmelerini sağlamak,
9. Ailenin bağımlı ergenin yeni hobiler, alışkanlıklar, etkinlikler vb. bulmasına yardımcı olmasını sağlamak,
10. Ergene bağımlılığı azaltmada aileden sağlanan desteği artırmak,
11. Ebeveynlerinde kendisinde var olan veya var olabilecek bağımlılık konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamak,
12. Psikoeğitim sürecinde ergenlerde sosyal medya bağımlılıklarındaki değişimi fark ettirmek,
13. Bağımlılığı azaltma konusunda alternatif etkinlikler düzenlemenin önemini kavratmak.

## **Oturumlar**

Oturum 1: Tanışma ve Program Tanıtımı

Amaçlar:

1. Ailelerin birbirleriyle ve psikolojik danışmanla tanışması
2. Ailelerin bağımlılığa yönelik dikkatlerinin çekilmesi
3. Psikoeğitim programı içeriği ve süreci hakkında ailelerin bilgilendirilmesi
4. Sosyal medya bağımlılığı konusunda ailelerin bilgilendirilmesi

5. Bağımlılık sürecinin nasıl başladığı ve devam ettiği hakkında bilgilendirme
6. Ailelerin çalışmaya yönelik izin ve onaylarının alınması
7. Ailelerin teknolojinin gelişiminin aile yaşantısına etkisiyle ilgili farkındalık kazanması
8. Ailelerin çocuklarıyla kitap okuma saati belirlenerek alternatif etkinlik oluşturma

Araçlar:

Kâğıttan hazırlanmış isim yaka kartları, kalem, kağıt, toplu iğne, Bağımlılık Döngüsü Afişi

Süreç:

Oturum Adımları:

- Tanışma: Yaka kartları ve genel bilgilerle ailelerin tanışması sağlanır.
- Sosyal medya bağımlısı birey karikatürleri, dünyada ve ülkemizdeki sosyal medya ağlarının kullanıcı sayısı, sosyal medyada dakikada gerçekleştirilen işlemler gibi istatistiksel bilgiler paylaşarak sosyal medya kullanımının yoğunluğuna dikkat çekilir. Sosyal medya ve teknolojinin yarar ve zararları konusunda ailelerin fikir yürütmeleri sağlanır.
- Program İçeriği ve Süreç Hakkında Bilgi Verme: Psikolojik danışman tarafından ilk olarak ergenlere yönelik uygulanacak psiko eğitim programının içerik ve süreci hakkında ailelere bilgilendirme yapılır. Çocuklarına ve kendilerine yönelik oturumların içeriği, kazanımları, uygulanacak tarih ve mekan belirtilir. Süreç ortası ve sonunda motivasyon ve devamlılığı artırmak amaçlı yapılacak olan alternatif etkinlikler de paylaşılır. Bilgilendirme ve değerlendirme tamamlandıktan sonra ailelerin çalışmaya yönelik izin ve onayları yazılı olarak alınır.
- Beklentilerin Paylaşılması: Ailelere grup oturumlarına katılım sonrasında elde etmek istedikleri kazanımlar ve beklentileri sorulur. Paylaşımlar alındıktan sonra bu beklentilerine nasıl ulaşabileceklerini, kendilerinin bu süreçte neler yapabileceklerini sorar. Gelen paylaşımlar içtenlik ve saygı ile karşılanır. Psikolojik danışman paylaşımların ardından aile oturumlarının amaçlarını paylaşır.
- Bağımlılıkla İlgili Bilgi Verme: Ailelere yönelik hazırlanan “Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı” başlıklı form dağıtılır. Ardından tahtaya bağımlılık döngüsü yansıtılarak bağımlılık süreciyle ilgili bilgilendirme yapılır.

Bağımlılık sürecinin nasıl başladığı ve devam ettiği hakkında bilgilendirme yapılır. Hazırlanan sunum ile bağımlı bireyin özellikleri paylaşılır. Psikolojik danışman tarafından ailelere çocuklarında, kendilerinde veya yakınlarındaki kişilerin bağımlı özelliklerinin olup olmadığı sorulur. Böylece ailelerden hem çocuklarındaki hem de kendileri ve ailelerindeki bireylerin bağımlılık konusunda gözden geçirilmesi sağlanır.

- Grup Kurallarının Belirlenmesi: Ailelerin otumlardan en iyi yararlanabilmeleri için devam, saygı, gizlilik gibi temel kurallar hakkında psikolojik danışman tarafından bilgi verilerek genel kurallar belirlenir.
- Oturumun Sonlandırılması ve Ödevlendirme: Son olarak ailelerden oturumla ilgili duygu ve düşüncelere alınarak sonlandırmaya geçilir. Aileler için temin edilen Kemal SAYAR'ın "Yavaşla" isimli kitabı hediye edilir. Ailelerin teknolojinin gelişiminin aile yaşantısına etkisiyle ilgili farkındalık ve bilinç kazanabilecekleri, hem kendi yaşamlarında hem çocuk yetiştirmede faydalanabilecekleri bir kitap olduğu ifade edilir. Oturumlar devam ederken kitapların da okunmasının önemli olduğu ve haftanın belli gün ve saatinde kitap okuma saatlerinin belirlenerek tüm ailenin okuma etkinliği ev ödevi olarak verilir. Okuma saatinde hediye olarak verilen "Yavaşla" kitabının da kullanılabilmesi ve çocuklarıyla gerçekleştirebilecekleri iyi bir alternatif etkinlik olduğu paylaşılır ve oturum sonlandırılır.

## Oturum 2: Aile Dinamikleri

### Amaçlar:

1. Ailelerin sosyal medya bağımlılığını tetikleyen aile dinamikleri hakkında bilgilendirilmesi
2. Ailelerin kendi aile dinamiklerini bu açıdan değerlendirmesi
3. Aile dinamikleri konusunda farkındalık kazandırılması
4. Ergenlerde bağımlılığı azaltmada uygun çözüm yolları konusunda farkındalık kazandırma
5. Anne baba olarak uygun rol model olmanın önemini kavrama
6. Kontrollü internet veya sosyal medya kullanımı konusunda uygun davranışı sergileme
7. Eşlerin sınırlar ve kurallar konusunda tutarlı davranış göstermesinin etkililiğini kavrama



8. Aile ve ergen arasında sosyal medya kullanımı ile ilgili kontrol yöntemleri hakkında bilgilendirme
9. Sözleşme veya kurallara uygun davranma konusunda çocuğa örnek olma
10. Bağımlılığı azaltmadaki aile desteğinin önemini fark etme
11. Haftanın belli gün ve saatinde kitap okuma saatlerinin belirlenmesi (Yavaşla isimli kitap da kullanılabilir)

Araçlar:

Örnek olay kartları, kalem, kağıt.

Süreç:

Oturum Adımları:

- Ev Ödevinin İşlenmesi
- Oturumdan önce ailelerin görebileceği yere oturumun sloganı “*Sağlıklı Aile İlişkileri=Sağlıklı Yaşam*” ile oturumun temel amacının açıklanarak oturum başlatılır.
- Psikolojik danışman tarafından ailelere sosyal medya bağımlılığını tetikleyen aile dinamikleri hakkında bilgilendirilme yapılır. Bu bağlamda yapılan bilimsel araştırma sonuçları aileler ile paylaşılır. Bayhan’a (2011) göre parçalanmış aileye sahip ergen ve gençlerin internete erişme kolaylığı ve internet bağımlılığı oranları daha yüksektir. Bunun bir sebebi, ailedeki otorite eksikliği ve ergenlerin daha serbest davranma ortamı bulmaları iken diğer sebebi ise ailedeki ebeveynlerden birinin eksikliğinin psikolojik ve sosyal yoksunluğunun internet ile doldurulmasıdır. Psikolojik danışman tarafından aile bireylerinin akşam yemeği, kahvaltı gibi bir araya gelmesi gereken zamanların yerine cep telefonu, bilgisayar, tablet ya da televizyonu tercih etmelerinden ve birbirleriyle kaliteli paylaşımlarda bulunmayan ailelerin aile içi iletişimi bozulmasından dolayı birtakım problemlerin çıktığını bunlardan birinin de sosyal medya bağımlılığı olduğu vurgulanır.
- Beyin Fırtınası: Psikolojik danışman tarafından ailelere yöneltilen sorularla ailelerin kendi aile dinamiklerini ve çocuklarının sosyal medya bağımlısı olmalarındaki aile yapılarının rollerini değerlendirirler. Ailelerden, “parçalanmış aileye sahip oldukları, kendi bağımlı davranışlarının olumsuz örnek teşkil ettiği, kaliteli vakit geçirmediği, ekonomik durumlarından dolayı etkinlik yapamadıkları, babanın çocuk yetiştirmede pasif kaldığı” gibi cevaplar alınmıştır.

- Grup Çalışması: Psikolojik danışman tarafından aileler üçer kişilik gruplara ayrılır ve önceden hazırlanan örnek olay kartları gruplara dağıtılır. Ailelerden ellerindeki örnek olaya yönelik neler yapabileceklerini ve çocuklarına nasıl tepki verebileceklerini grupları içinde değerlendirmeleri için zaman tanınır. Tanınan süre dolduktan sonra gönüllü gruptan başlayarak tüm grupların örnek olaylarını ve bu olaya verebilecekleri tepkiyi büyük grup içinde paylaşmaları sağlanır. Danışman üyelere “Sizin çocuğunuzla yaşadığınızda örnek olaylara benzer bir durum söz konusu oldu mu, olduysa neler yaptınız? sorularını sorar. Tüm grupların paylaşımları alındıktan sonra her bir örnek olaya verilebilecek sağlıklı tutum ve tepkiler danışman tarafından ebeveynlerle paylaşılır. Danışman ebeveynlere ergeni sosyal medyadan tamamen uzaklaştırmanın mümkün olmayacağını, internetin nasıl faydalı ve güvenli kullanabileceğini açıklamak gerektiğini, ergene gelecek planlaması ve zaman yönetimi konusunda yardımcı olunabileceği ve imkanlar dahilinde aile içi ortak paylaşımların ve aktivitelerin artırılmasının bağımlılığı azaltmada uygun yöntemler olduğunu açıklayarak ailelerin ergenlerdeki sosyal medya bağımlılığını azaltmada uygun çözüm yolları konusunda farkındalık kazanmaları sağlanır.
- Uygun Rol Model Olma: Anne babalara kendilerinin sosyal medya kullanımı konusunda nasıl davrandıkları sorulur. Rol model olmanın ebeveynler ile çocukları arasındaki iletişimlerinde önemli yere sahip olduğu vurgulanır. Örneklerle konunun aileler tarafından daha iyi kavranması sağlanır. Danışman, sosyal medyanın kontrollü kullanımı konusunda ebeveynlerin ergenlere uygun davranışı sergilemelerinin önemine dikkat çeker. Uygun rol model olma konusunda her iki ebeveynin de uygun davranış sergilemesi ve tutarlı davranması önemliliği ifade edilir. Ebeveynlerde örnek davranışlar geliştirme konusunda farkındalık geliştirilmeye çalışılır.
- Kullanıma Sınır Koyma: Ergene sosyal medya kullanım konusunda kural ve sınırlılık koymanın yolları hakkında bilgi verilir. Bunun için ilk şartın öncelikle ebeveynin kendisinin kural koyduğu konuda uygun davranış sergilemesi ardından her iki ebeveynin tutarlı davranması olduğu özetlenir. Ergenin sosyal medya kullanımını konusunda kullanılabilir kontrol yöntemleriyle ilgili hazırlanan sunu ile bilgilendirme yapılır. Ebeveynlere aile içi iletişim, ailedeki ortak etkinlik ve paylaşımlar, anne baba arasındaki ilişki,

anne-baba tutumları ve aile yapısının bağımlılık üzerindeki etkisi hakkında bilgilendirme yapılır. Ardından teknolojinin güvenli ve etkin kullanımının denetlenmesine yönelik aşamalar açıklanır. Ailelerin internet ve sosyal medyanın nasıl kullanılacağı konusunda ergenlere yardımcı olacak “farkında olma, kılavuzluk yapma, model olma ve geri bildirim”den oluşan dört basamaklı bir yaklaşım konusunda bilgilendirme yapılır.

- Kullanım Sözleşmeleri Hakkında Bilgilendirme: Psikolojik danışman, ebeveynlerin ergenin sosyal medya kullanım süresini kontrol edebilmek için “Günlük Süre Kısıtlaması”, “Haftalık Süre Kısıtlaması”, “Haftada Belirli Günler Uygulaması” ve “Kullanım Sözleşmesi” gibi birçok yöntem olduğu bilgisini verir (Ögel, 2012). Danışman, bu yöntemlerin içeriği hakkında ailelere bilgilendirme yapar. Yöntemler uygulanırken “ebeveynlerin ergen ile ortak kararlar alması, sözleşmeye her aile bireyinin uyması, anne ve babanın sözleşme veya kurallara uygun davranma konusunda çocuğa örnek olması ve yöntemlerin uygulama sürecinde ergen ile çatışmadan kaçınılması” gibi önemli noktaların olduğunu da belirtir.
- Sonlandırma ve Ev Ödevi: Danışman oturumun sonlarına gelindiğini ifade ederek oturumun genel bir özetlemesini yapar. Her bir ebeveynin oturumda kendilerini en çok etkileyen şeyin ne olduğunu sorarak cevaplarını alır. Bu sürecin hem ebeveynler hem de ergen için zor olduğunu ve ebeveynlerin ergene sağladığı desteğin önemine değinilir. Oturumun ev ödevi verilerek sonlandırma yapılır. Ailelerin çocuklarıyla yürüyüş saati belirleyerek alternatif etkinlik olarak uygulaması ev ödevi olarak verilmiştir.

### Oturum 3: Aile İçi İletişim

Amaçlar:

1. Aile içi iletişimin önemine dikkat çekme
2. Ergenlik dönemi ile ilgili bilgilendirme
3. Ergenle iletişim yollarının farkında olma
4. Cep telefonu kullanımının iletişimde nasıl bir rol oynadığına yönelik farkındalık oluşturma
5. Sağlıklı ve sağlıksız iletişim biçimleri arasındaki farkı kavrama
6. Etkin dinlemenin iletişimdeki yerini fark etmesi
7. Aile içi sağlıklı iletişimin bağımlılığı önlemedeki önemini fark etme

8. Bağımlılığı azaltmada aile ve arkadaş ile sosyal etkileşimi artıran etkinliklerin önemini kavrama

Araçlar:

Sunu, Etkinlik Listesi Formu, Bir Gün Mutlaka İsimli Öykü Formu, “Yavaşla” isimli kitap.

Süreç:

Oturum Adımları:

- Ev Ödevinin İşlenmesi
- “Bir Gün Mutlaka” İsimli Öykü Paylaşımı
- Ergenlik Dönemi Hakkında Bilgilendirme: Danışman 7-19 Yaş Aile Eğitimi kitapçığı ve hazırlanan sunu ile ergenlik dönemi özellikleri ve ergenle sağlıklı iletişim konusunda ebeveynlere bilgi verir. Bu dönemde çeşitli sorunların yaşanabileceği fakat bu dönemin geçici olduğu vurgulanır. Ayrıca ebeveynlerin bu dönemin özelliklerinin farkında olurlarsa sorunlara yönelik daha sağlıklı yaklaşım sergileyebilecekleri ve dolayısıyla da aralarında iletişimin kalitesinin artacağı ifade edilir.
- İletişim ve Engelleri Konusunda Bilgilendirme: Danışman, sağlıklı iletişimde göz kontağı ve empatinin önemine değinir. Ardından iletişim engelleri ile ilgili resimleri ailelere dağıtarak aslında fiziksel olarak aynı ortamda birlikte olmalarına rağmen göz kontağı ve açık iletişim kurmayan, kaliteli vakit geçirmeyen, birbirlerinin duygusal ve sosyal ihtiyaçlarına cevap vermeyen aile üyelerinin olduğunu vurgular.
- Örnek Olay Paylaşımı: Danışman, ailelerle sağlıklı ve sağlıksız iletişim arasındaki farkı kavrayabilecekleri örnek olay ve ebeveyn tepkilerini paylaşır. Danışman, aileler için hazırlanan örnek olayları tahtaya yansıtarak ailelerden, önce sağlıksız daha sonra sağlıklı tepkiler vermelerini ister. Konunun anlaşılması için birkaç farklı örnek olay ile etkinlik sürdürülür. Etkinlik tamamlandıktan sonra ailelerden çocuklarıyla yaşadıkları durumlarda verdikleri tepkileri düşünmeleri ve tepkilerinin sağlıklı mı sağlıksız mı oldukları sorulur, grup içinde paylaşılması sağlanır. Örnek olay etkinliğiyle ailelerin sağlıklı ve sağlıksız iletişim biçimleri arasındaki farkı kavramaları sağlanır. Sağlıklı iletişim için göz teması ve etkin dinlemenin gereklilik ve önemi konusuna değinilir. Danışman, sağlıklı iletişim konusunda verdiği

bilgileri kısaca toparlayarak bağımlılığı önlemede aile içi sağlıklı iletişimin önemliliğini ifade eder.

- Bağımlılığı Azaltmada Sosyal Desteğin Önemi: Bağımlılıkla başa çıkma ve kullanımı azaltma noktasında ailece davranış sergileme ve sosyal desteğin önemi üzerinde durularak ailelere bilgilendirme yapılır. Ayrıca sosyal becerisi düşük ergenlerin kendilerini ifade etmek için daha çok sosyal medyayı kullanmakta veya sosyal medyayı aşırı kullandıklarından dolayı sosyal becerilerinin gerilemektedir. Bu nedenle danışman, bağımlılığı azaltmada aile ve arkadaş ile sosyal etkileşimi artıran alternatif etkinliklerin düzenlenmesinin faydalı olacağını ifade eder. Psikolojik danışman ebeveynlere Aktivite Öneri Listesi'ni dağıtarak çocuklarıyla beraber bir etkinlik (okuma saati, sinema günü gibi) planlamalarını ve bu konuda ebeveyn olarak onlara iyi birer rol model olmalarını ister. Son olarak ailede güçlü ve pozitif bağlar kurmanın, çocukların okul ve ev dışında nerelerde ve kimlerle vakit geçirdiklerinin bilinmesinin, akademik başarılarının takdir edilmesinin, aile içi kuralların açık ve net olmasının, çocuklarla birlikte sosyal ve kültürel aktiviteler düzenlenmesinin, bağımlılık yapan araçlarla ilgili çocuklarını bilgilendirmenin bağımlılığın önüne geçmede önemi ile ilgili bilgilendirme yapar.
- Sonlandırma ve Ev Ödevi: Psikolojik danışman, ailelerin oturumun kendilerine neler kattığını sorarak ailelerden tek tek cevapları alır. Ardından oturumu özetler ve sonlandırır. Ailelerden Aktivite Öneri Listesi'nde bulunan etkinliklere kendi uygulayabilecekleri aktiviteleri ekleyerek arasından seçtikleri bir aktiviteye gelecek oturuma kadar gerçekleştirmeleri istenir.

#### Oturum 4: Güvenli İnternet

##### Amaçlar

1. Güvenli internet kullanımı konusuna dikkat çekme ve bilgilendirme
2. Kişisel gizlilik ve mahremiyetin önemini fark etme
3. Güvenli internet konusunda yaşanan problemlere yönelik çözüm yollarını fark etme
4. Sanal ortamlarda yaşanabilecek problem karşısında yardım alabileceği kişi veya kurumlar hakkında bilgilendirme
5. Zamanı daha verimli kullanmada uygun etkinliklerin önemini bilme

6.Tekrarı önleme açısından kazanılan bilgi ve becerilerin günlük yaşamda kullanımının devamını sağlama

Araçlar:

Sunu, Video, Yeşilay Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi (TBM)-Teknoloji Bağımlılığı Broşürü (Ebeveyn).

Süreç:

Oturum Adımları:

- Ev Ödevinin İşlenmesi
- Psikolojik danışman oturum başlamadan önce ailelerin görebilecekleri bir yere “Paylaşmadan Düşün” adlı afişi asar ve afişi nasıl yorumladıklarını ailelere sorarak oturum amacına dikkat çeker.
- Sosyal Ağlarda Karşılaşılabilecek Riskler: Sosyal ağlarda başta çocuklar ve gençler olmak üzere üyeliği olan kişileri bekleyen en büyük tehlike üyelerin kimliklerini açığa çıkaracak kişisel bilgilerini vermeleri ve fotoğraflarını paylaşarak tamamen tanınır hale gelmeleridir. Bu tür ortamlarda çocuk ve gençlerin kolay ulaşılabilir olmasıyla karşısındakinin hırsız mı, dolandırıcı mı, terörist mi, pedofili hastası mı olduğunu anlaması pek mümkün değildir. Mükemmel bir profilin arkasında bunlardan birinin olma olasılığı maalesef ki her zaman vardır (Kalkan ve Kaygusuz, 2013). İşte çocuk ve gençlerimizin güvenliğini bu denli tehdit edebilen sosyal medya ortamlarını ve interneti nasıl güvenli kullanacağımızla ilgili bir oturum gerçekleştireceğiz diyerek oturumun konusuna dikkat çekilir.
- Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Bilgilendirme: Psikolojik danışman tarafından hazırlanan “Güvenli İnternet Kullanımı ve Mahremiyet” konulu sunu ve video izletimi ile ailelere bilgilendirme çalışması yapılır. Aileler kişisel bilgilerin gizliliği, siber zorbalık ve siber suçlar, sosyal medyada veri güvenirliliği, güvenli internet hizmeti gibi konularda bilgilendirilir.
- Beyin Fırtınası: Olası risklere karşı yapılabilecekler konusunda çeşitli örnek vakalar paylaşılarak “Siz olsaydınız ne yapardınız?, Çocuğunuza nasıl yardım ederdingiz?” soruları sorulur. Tüm grupta beyin fırtınası etkinliği ile karşılaşılabilecek durumlara güvenli internet ve sosyal medya kullanımı konusunda sağlıklı çözüm yolları fark ettirilir. Ardından psikolojik danışman tarafından yardım alınabilecek kişi veya kurumların, bu konudaki yasal

hakların ve cezaların bilgisi verilir. Ebeveynler için hazırlanan Sosyal Ağların Kullanımında Ailelerin Çocuklarına Vereceği Bilinç başlıklı bilgilendirme broşürü dağıtılarak bilgilendirme tamamlanır.

- Oturumun Sonlandırılması ve Ödevlendirme: Psikolojik danışman ailelere oturumda ne kazandıklarını, onları en çok neyin etkilediğini sorarak sırayla cevapları alınır. Danışman oturumu genel olarak özetler ve ailelere küçük birer ödevlendirme yapar. Bugün öğrenilen bilgiler doğrultusunda çocuklarıyla gizlilik, güvenli internet kullanımı, mahremiyet konularında etkinlik yapmaları istenir (Bu bir konuşma, bir hikaye okuma, televizyonda yayınlanan veya etraflarında gerçekleşen olayı birlikte değerlendirme gibi).

#### Oturum 5: Tekrarı Önleme

##### Amaçlar

1. Ergenlerde kalıcı davranış değişikliği meydana getirmede sosyal destek sağlama
2. Ergenlerde ve kendilerindeki değişimi fark etme
3. Tekrarı önleme açısından kazanılan bilgi ve becerilerin günlük yaşamda kullanımının devamını sağlama

##### Araçlar:

##### Eğitim Değerlendirme Soruları

##### Süreç:

##### Oturum Adımları:

- Ev Ödevinin İşlenmesi: Son oturuma kadar ailelere verilen ev ödevlerinin aile içindeki etkileri paylaşılır. Çocuklarıyla yaptıkları veya yapmayı denedikleri okuma saatlerinin devam ettirilmesi konusunda aileler cesaretlendirilir. Psikolojik danışman aile oturumlarının sonuncusu olduğunu söyleyerek oturumun amacını ailelere açıklar.
- Genel Değerlendirme: Danışman, 5 oturum boyunca gerçekleştirilen programın genel değerlendirmesini yapar. Ailelere oturumlar sonunda öncelikle kendilerinde ardından çocuklarıyla yaşantılarında ve ergenlere verilen psikoeğitim sonrasında çocuklarında gözlemledikleri değişimler sorulur. Grup içinde uygulanan program içeriği değerlendirilir.
- Ailelerin Kendilerine ve Eğitime Yönelik Değerlendirmeleri: Danışman, ailelerden gruba başlangıçtaki amaçları ve program sonunda bu amaçlara ne derece ulaştıklarını değerlendirmede bulunmalarını ister. Ebeveynlerin

paylaşımları sırayla alınır ve kendilerinin amaçlarına ulaşmak için program sonrasında neler yapmayı planladıklarını sorar ve böylece danışman ailelerin tekrarı önleme konusunda neler yapılabileceklerini somutlaştırmalarına yardımcı olur. Danışman, istenmeyen tüm davranışların ortadan kaldırılması sürecinde davranış ortadan kalkmış gibi görünse de onun tekrarlama olasılığının olduğunu bilgisini verir. Aynı durum bağımlı davranış için de geçerlidir. Yerine istenilen davranışın geliştirilmesi için oturumlarda öğrenilen bilgi ve becerilerin zaman zaman tekrarlanması ve bağımlı bireye yönelik verilen sosyal desteğin sürdürülmesidir. Bu bağlamda tekrarı önleme için ergenlerin izlenmesi, aile içi paylaşımların ve sosyal desteğin sürdürülmesi sosyal medya bağımlılığının azaltılması için oldukça önemlidir.

- Aile Oturumları Değerlendirme Formu Uygulaması: Psikolojik danışman, form ailelere dağıtır. Ailelerden tüm oturumların içeriği, oturumlara katılımları ve kendilerinde meydana gelen değişimler, çocuklarında gözlemledikleri değişimler, öğrendikleri bilgi ve becerileri nasıl kullanacakları gibi konulara yönelik değerlendirmelerini forma yazmaları istenir. Tüm soruların cevaplanması tamamlandıktan sonra formlar toplanır. Katılımlarından dolayı ailelere teşekkür edilir.
- Oturumun Sonlandırılması ve Ödevlendirme: Danışman, ailelerden eğitim sürecinde onları en çok etkileyen şeyin ne olduğunu sorar ve grup içinde paylaşımlarını sağlar. Ardından danışman, tüm oturumları kısaca özetler. Danışman, aileleri katılımları, gösterdikleri çabaları ve ilgilerinden dolayı takdir ve tebrik eder. Danışman, oturumlardan sonra da ailelerin öğrendikleri tüm bilgi ve becerileri çocuklarıyla yaşantılarında kullanmalarını dileyerek oturumu sonlandırır.



# DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

## IV. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerini sınamak üzere gerçekleştirilen istatistiksel analizler ve nitel veri analizleri neticesinde elde edilen bulgular yer almaktadır.

### 4.1. Denencelerin Test Edilmesi

**Denence 1:** Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney grubunun sosyal medya bağımlılık son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür, bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence doğrultusunda deney grubundan ön test, son test ve izleme testi olmak üzere üç ayrı ölçüm alınmış ve ölçümler arasındaki farklılığa yönelik olarak Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır. Tablo 9'da deney grubuna ait ölçümlerin aritmetik ortalama ve standart sapmaları yer almaktadır. Tablo 10'da ise aritmetik ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla veriler üzerinde yapılan Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 9: Deney Grubu Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Ölçüm	$\bar{x}$	$S_s$	$n$
	Ön Test	102.58	8.66	12
Toplam Ölçek	Son Test	55.67	15.07	12
	İzleme	58.00	10.93	12

Tablo 10: Deney Grubu Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>	Anlamlı Fark
Deneklerarası	2816.083	11	256.008			
Ölçüm	16777.167	2	8388.583	101.428	.000	Ön test-son test;
Hata	1819.500	22	82.705			ön test-izleme
Toplam	21412.75	35				

$p < .001$

Tablo 9'da görüldüğü üzere deney grubunun ön test, son test ve izleme ölçümlerine ait aritmetik ortalama değerleri arasında farklılıklar vardır. Ölçümler arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır ve analiz sonuçları toplam ölçekten elde edilen puanlar arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ( $F_{2,22}=101.428$ ,  $p < .001$ ).

Ölçümler sonucunda aritmetik ortalamalar dikkate alındığında, son test ortalama puanı ( $\bar{x}=55.67$ ) ve izleme testi ortalama puanında ( $\bar{x}=58.00$ ) ön test ortalama puanına göre ( $\bar{x}=102.58$ ) anlamlı düzeyde bir düşüş olduğu görülmektedir. Fakat son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemektedir. Yani elde edilen bulgular, deney grubunda yer alan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ön test ölçümünden son test ölçümüne kadar anlamlı düzeyde azaldığını; ardından yapılan izleme ölçümlerinde ise sonuçların farklılaşmadığı, bir diğer ifadeyle psikoeğitim programının etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

**Denence 1.1:** Bilişsel–davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney grubunun yoksunluk alt boyutu son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür; bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence doğrultusunda deney grubundan üç ayrı ölçüm alınmış (ön test, son test ve izleme testi) ve ölçümler arasındaki farklılığa yönelik olarak Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır. Tablo 11'da deney grubuna ait ölçümlerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer alırken Tablo 12'de Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 11: Deney Grubu Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yoksunluk Alt Boyutuna Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Ölçüm	$\bar{x}$	$S_s$	$n$
Yoksunluk	Ön Test	63.17	4.39	12
	Son Test	34.92	7.89	12
	İzleme	38.00	6.77	12

Tablo 12: Deney Grubu Yoksunluk Alt Boyutuna Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	$sd$	Kareler Ortalaması	$F$	$p$	Anlamlı Fark
Deneklerarası	688.972	11	62.634	89.095	.000	Ön test-son test; ön test-izleme
Ölçüm	5763.722	2	2881.861			
Hata	711.611	22	32.346			
Toplam	7164.305	35				

$p < .001$

Tablo 11'de görüldüğü üzere deney grubunun ön test, son test ve izleme ölçümlerine ait aritmetik ortalama değerleri arasında farklılıklar vardır. Ölçümler arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır ve analiz sonuçları yoksunluk alt boyutundan elde edilen puanlar arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ( $F_{2,22}=89.095$ ,  $p < .001$ ).

Ölçümler sonucunda aritmetik ortalamalar dikkate alındığında, son test ortalama puanı ( $\bar{x}=34.92$ ) ve izleme testi ortalama puanında ( $\bar{x}=38.00$ ) ön test ortalama puanına göre ( $\bar{x}=63.17$ ) anlamlı düzeyde bir düşüş olduğu görülmektedir. Fakat son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemektedir. Yani elde edilen bulgular, deney grubunda yer alan katılımcıların yoksunluk düzeylerinin ön test ölçümünden son test ölçümüne kadar anlamlı düzeyde azaldığını; ardından yapılan izleme ölçümlerinde ise sonuçların farklılaşmadığı, bir diğer ifadeyle psikoeğitim programının etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

**Denence 1.2:** Bilişsel–davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney grubunun günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutu son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür; bu farklılık izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence doğrultusunda deney grubundan üç ayrı ölçüm alınmış (ön test, son test ve izleme testi) ve ölçümler arasındaki farklılığa yönelik olarak Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır. Tablo 13'te deney grubuna ait ölçümlerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer alırken Tablo 14'te Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 13: Deney Grubu Günlük Yaşamı Etkileme/Kontrolsüzlük Alt Boyutuna Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Ölçüm	$\bar{x}$	$S_s$	$n$
Günlük Yaşamı Etkileme/ Kontrolsüzlük	Ön Test	39.42	6.35	12
	Son Test	20.75	7.72	12
	İzleme	19.83	5.20	12

Tablo 14: Deney Grubu Günlük Yaşamı Etkileme/Kontrolsüzlük Alt Boyutuna Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Tekrarlı Ölçümler Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	$sd$	Kareler Ortalaması	$F$	$p$	Anlamlı Fark
Deneklerarası	911.333	11	82.848			
Ölçüm	2931.167	2	1465.583	66.414	.000	Ön test-son test; ön test-izleme
Hata	485.500	22	22.068			
Toplam	4328	35				

$p < .001$

Tablo 13'te görüldüğü üzere deney grubunun ön test, son test ve izleme ölçümlerine ait aritmetik ortalama değerleri arasında farklılıklar vardır. Ölçümler arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Tekrarlı Ölçümler İçin Tek

Faktörlü ANOVA yapılmıştır ve analiz sonuçları günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutundan elde edilen puanlar arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ( $F_{2,22}=66.414, p<.001$ ).

Ölçümler sonucunda aritmetik ortalamalar dikkate alındığında, son test ortalama puanı ( $\bar{x}=20.75$ ) ve izleme testi ortalama puanında ( $\bar{x}=19.83$ ) ön test ortalama puanına göre ( $\bar{x}=39.42$ ) anlamlı düzeyde bir düşüş olduğu görülmektedir. Fakat son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemektedir. Yani elde edilen bu bulgular, deney grubunda yer alan katılımcıların günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük düzeylerinin ön test ölçümünden son test ölçümüne kadar anlamlı düzeyde azaldığını; ardından yapılan izleme ölçümlerinde ise sonuçların farklılaşmadığı, bir diğer ifadeyle psikoeğitim programının etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

**Denence 2:** Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı kontrol grubunun sosyal medya bağımlılık ön test, son test ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Denence doğrultusunda kontrol grubundan ön test, son test ve izleme testi olmak üzere üç ayrı ölçüm alınmış ve ölçümler arasındaki farklılığa yönelik olarak Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır. Tablo 15'te kontrol grubuna ait ölçümlerin aritmetik ortalama ve standart sapmaları yer almaktadır.

Tablo 15: Kontrol Grubu Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Ölçüm	$\bar{x}$	$S_s$	$n$
	Ön Test	99.50	6.86	12
Toplam Ölçek	Son Test	93.17	10.70	12
	İzleme	91.92	12.43	12

Tablo 16: Kontrol Grubu Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Tekrarlı Ölçümler Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>	Anlamlı Fark
Deneklerarası	2262.972	11	205.725			
Ölçüm	334.056	2	167.028	3.030	.069	Anlamlı Fark Yok
Hata	1212.611	22	55.119			
Toplam	3809.639	35				

$p < .001$

Tablo 16’da yer alan sonuçlar kontrol grubu üzerinde yapılan ön test, son test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $F_{2,22}=3.030$ ,  $p < .001$ ). Diğer bir ifadeyle süreç kontrol grubuna ait toplam ölçek puanları üzerinde önemli bir değişikliğe yol açmamıştır.

**Denence 2.1:** Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı kontrol grubunun yoksunluk alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Denence doğrultusunda kontrol grubundan üç ayrı ölçüm alınmış (ön test, son test ve izleme testi) ve ölçümler arasındaki farklılığa yönelik olarak Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır. Tablo 17’de Kontrol grubuna ait ölçümlerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer alırken Tablo 18’de Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 17: Kontrol Grubu Yoksunluk Alt Boyutuna Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Ölçüm	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>n</i>
Yoksunluk	Ön test	61.17	3.35	12
	Son test	57.50	6.13	12
	İzleme	56.75	6.85	12

Tablo 18: Kontrol Grubu Yoksunluk Alt Boyutuna Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Tekrarlı Ölçümler Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>	Anlamlı Fark
Deneklerarası	616.972	11	56.088			
Ölçüm	134.056	2	67.028	3.383	.052	Anlamlı
Hata	435.944	22	19.816			Fark Yok
Toplam	1186.972	35				

$p < .001$

Tablo 18'de yer alan sonuçlar kontrol grubu üzerinde yapılan ön test, son test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $F_{2,22}=3.383$ ,  $p < .001$ ). Diğer bir ifadeyle süreç kontrol grubuna ait yoksunluk alt boyut puanları üzerinde önemli bir değişikliğe yol açmamıştır.

**Denence 2.2:** Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı kontrol grubunun günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Denence doğrultusunda kontrol grubundan üç ayrı ölçüm alınmış (ön test, son test ve izleme testi) ve ölçümler arasındaki farklılığa yönelik olarak Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA yapılmıştır. Tablo 19'de kontrol grubuna ait ölçümlerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri yer alırken Tablo 20'de Tekrarlı Ölçümler İçin Tek Faktörlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 12: Kontrol Grubu Günlük Yaşamı Etkileme/Kontrolsüzlük Alt Boyutuna Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümleri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Ölçüm	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>n</i>
Günlük Yaşamı Etkileme/ Kontrolsüzlük	Ön test	38.33	4.87	12
	Son test	35.67	4.90	12
	İzleme	36.25	6.78	12

Tablo 20: Kontrol Grubu Günlük Yaşamı Etkileme/Kontrolsüzlük Alt Boyutuna Ait Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanları Tekrarlı Ölçümler Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>	Anlamlı Fark
Deneklerarası	642.083	11	58.371			
Ölçüm	47.167	2	23.583	1.022	.376	Anlamlı Fark Yok
Hata	507.500	22	23.068			
Toplam	1196.75	35				

$p < .001$

Tablo 20'de yer alan sonuçlar kontrol grubu üzerinde yapılan ön test, son test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $F_{2,22}=1.022$ ,  $p < .001$ ). Diğer bir ifadeyle süreç kontrol grubuna ait günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyut puanları üzerinde önemli bir değişikliğe yol açmamıştır.

**Denence 3:** Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney grubunun sosyal medya bağımlılığı düzeyi son test puanları kontrol grubu sosyal medya bağımlılığı düzeyi son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Tablo 21'de deney ve kontrol grubunun sosyal medya bağımlılığı düzeylerine ait son test ölçümlerinin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamalar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan İlişkisiz Örneklem *t*-Testi Analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3: Deney ve Kontrol Grubunun Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklem İçin *t*-Testi Analizi Sonuçları

Toplam Ölçek ve Alt Boyutlar	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Toplam	Deney	12	55.67	15.07			
Ölçek	Kontrol	12	93.17	10.70	22	7.03	.000

$p < .001$



Tablo 21 incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi son test ölçüm puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $p<.001$ ). Öğrencilerin ölçekten aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde anlamlı farklılığın deney grubu lehine gerçekleştiği görülmektedir. Sonuç olarak deney grubunun sosyal medya bağımlılığı düzeyi son test puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük olduğu anlaşılmaktadır.

**Denence 3.1:** Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney grubunun yoksunluk alt boyutu son test puanları kontrol grubunun yoksunluk alt boyutu son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Tablo 22'de deney ve kontrol grubunun yoksunluk alt boyutuna ait son test ölçümlerinin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamalar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan İlişkisiz Örneklem  $t$ -Testi Analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 22: Deney ve Kontrol Grubunun Yoksunluk Alt Boyutu Son Test Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklem İçin  $t$ -Testi Analizi Sonuçları

Toplam Ölçek ve Alt Boyutlar	Gruplar	$n$	$\bar{x}$	$Ss$	$sd$	$t$	$p$
Yoksunluk	Deney	12	34.92	7.89	22	7.83	.000
	Kontrol	12	57.50	6.13			

$p<.001$

Tablo 22 incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki bireylerin yoksunluk alt boyutuna ait son test ölçüm puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $p<.001$ ). Öğrencilerin ölçekten aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde anlamlı farklılığın deney grubu lehine gerçekleştiği görülmektedir. Sonuç olarak deney grubunun yoksunluk alt boyutu son test puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük olduğu anlaşılmaktadır.

**Denence 3.2:** Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı deney grubunun günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutu son test puanları kontrol grubunun günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutu son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Tablo 23'te deney ve kontrol grubunun günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutuna ait son test ölçümlerinin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamalar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını sınamak için yapılan İlişkisiz Örneklem *t*-Testi Analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4: Deney ve Kontrol Grubunun Günlük Yaşamı Etkileme/Kontrolsüzlük Alt Boyutu Son Test Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklem İçin *t*-Testi Analizi Sonuçları

Toplam Ölçek ve Alt Boyutlar	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Günlük Yaşamı Etkileme/Kontrolsüzlük	Deney	12	20.75	7.72	22	5.32	.000
	Kontrol	12	35.67	5.90			

*p* < .001

Tablo 23 incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki bireylerin günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutuna ait son test ölçüm puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (*p* < .001). Öğrencilerin ölçekten aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde anlamlı farklılığın deney grubu lehine gerçekleştiği görülmektedir. Sonuç olarak deney grubunun günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutu son test puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük olduğu anlaşılmaktadır.

## 4.2 Diğer Analizler

Bu bölümde, araştırmanın etkililiğini ortaya koymak için yapılan deney ve kontrol grubunun izleme puanlarının karşılaştırılmasına yönelik analizlere yer verilmiştir. Psikoeğitim programının uygulanmasının ardından 90 gün sonra izleme ölçümleri yapılmış ve deney ve kontrol grubunun izleme ölçümleri arasında zaman etkisinin süreç üzerinde etkili olup olmadığı değerlendirilmeye çalışılmıştır.

### 4.2.1 İzleme Testi Sonuçlarının Karşılaştırılması

Son olarak uygulanan izleme testinde hem toplam ölçek hem de alt boyutlarına göre deney ve kontrol grupları arasında farklılık olup olmadığının sınanması için veriler üzerinde İlişkisiz Örneklem İçin *t*-Testi Analizi yapılmıştır. Aşağıdaki tablolarda, izleme testine ait puan ortalamaları ve standart sapma değerleri ile ortalamaların karşılaştırılması yer almaktadır.

Tablo 24'te deney ve kontrol grubunun sosyal medya bağımlılığı düzeylerine ait izleme testi ölçümlerinin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamalar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan İlişkisiz Örneklemeler *t*-Testi Analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 24: Deney ve Kontrol Grubunun Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklemeler İçin *t*-Testi Analizi Sonuçları

Toplam Ölçek ve Alt Boyutlar	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Toplam	Deney	12	58.00	10.93	22	7.31	.000
Ölçek	Kontrol	12	92.92	12.43			

*p*<.001

Tablo 24 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının sosyal medya bağımlılığı düzeyi izleme testi aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ile ortalamaların karşılaştırması yer almaktadır. Aritmetik ortalamalar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (*p*<.001). Öğrencilerin ölçekten aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde anlamlı farklılığın deney grubu lehine gerçekleştiği görülmektedir. Sonuç olarak psikoeğitim sürecinin sonlanmasından 90 gün sonra yapılan izleme ölçümlerinden elde edilen veriler, deney grubunun sosyal medya bağımlılığı izleme testi ölçüm puanlarının kontrol grubuna göre daha düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 25'te deney ve kontrol grubunun yoksunluk alt boyutuna ait izleme testi ölçümlerinin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamalar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan İlişkisiz Örneklemeler *t*-Testi Analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 25: Deney ve Kontrol Grubunun Yoksunluk Alt Boyutu İzleme Testi Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklemeler İçin *t*-Testi Analizi Sonuçları

Toplam Ölçek ve Alt Boyutlar	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Yoksunluk	Deney	12	38.00	6.77	22	6.74	.000
	Kontrol	12	56.75	6.85			

*p*<.001

Tablo 25 incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki bireylerin yoksunluk alt boyutuna ait izleme testi ölçüm puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $p<.001$ ). Öğrencilerin ölçekten aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde anlamlı farklılığın deney grubu lehine gerçekleştiği görülmektedir. Sonuç olarak deney grubunun yoksunluk alt boyutu izleme testi puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 26'da deney ve kontrol grubunun günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutuna ait izleme testi ölçümlerinin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ile aritmetik ortalamalar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan İlişkisiz Örneklem  $t$ -Testi Analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 26: Deney ve Kontrol Grubunun Günlük Yaşamı Etkileme/Kontrolsüzlük Alt Boyutu İzleme Testi Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik İlişkisiz Örneklem İçin  $t$ -Testi Analizi Sonuçları

Toplam Ölçek ve Alt Boyutlar	Gruplar	$n$	$\bar{x}$	$Ss$	$sd$	$t$	$p$
Günlük Yaşamı Etkileme/ Kontrolsüzlük	Deney	12	19.83	5.20	22	6.65	.000
	Kontrol	12	36.25	6.78			

$p<.001$

Tablo 26 incelendiğinde deney ve kontrol grubundaki bireylerin günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutuna ait izleme testi ölçüm puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ( $p<.001$ ). Öğrencilerin ölçekten aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde anlamlı farklılığın deney grubu lehine gerçekleştiği görülmektedir. Sonuç olarak deney grubunun günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutu izleme testi puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük olduğu anlaşılmaktadır.

#### 4.3 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Anne/Babaların Aldıkları Eğitim Sonrası Görüşlerine Dair Nitel Bulgular

Deney grubundaki öğrencilerin ailelerine yönelik olarak 5 oturumdan oluşan bir eğitim uygulanmıştır. Öğrenci oturumlarına paralel biçimde düzenlenerek toplamda 12 anne/baba ile iki hafta arayla düzenlenmiştir. Oturumlar yaklaşık olarak 60 dakika

sürmüştür. Eğitimler tamamlandıktan sonra aldıkları eğitimlerle ilgili ailelerin görüşleri yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile alınmıştır. Görüşmede araştırmacı tarafından geliştirilen Aile Oturumları Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Formda yer alan 7 açık uçlu soru ailelere yöneltilmiştir. Yapılan görüşmelerden elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir. Anne/babalara ilk olarak “Grup oturumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu sorulmuştur. Yapılan analiz neticesinde anne/babaların “grup oturumlarının içeriğini faydalı ve yeterli, anlatımı anlaşılır, etkinlikleri eğlenceli ve dikkat çekici biçimde uygulanması, bağımlılık konusunda karşılaşılabilecek sorunlara yönelik çözüm yollarının grupta sunulduğu” şeklinde düşündükleri görülmüştür.

Ailelere yöneltilen ikinci soru “Sosyal medya bağımlılığı konusunda size yönelik yapılan çalışmanın etkililiğine ilişkin görüşleriniz nelerdir?” şeklinde olmuştur. Anne/babaların sosyal medya bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda verilen eğitim uygulamalarının etkililiğine ilişkin kişisel değerlendirmelerinin “olası problemlere karşı çözüm yolları konusunda bilinçlenme, sosyal medya kullanım süresi konusunda çocukla ortak karar almayı sağlama, çocuğa yönelik sağlıksız tutumların değiştirilmesi, çocuğa uygun rol model olma konusunda farkındalık kazanılması, güvenli internet konusunda bilinçli davranılması, sosyal medya bağımlılığı konusunda bilinç kazanılması” şeklinde olduğu görülmüştür.

Görüşmeye katılan ailelere yöneltilen üçüncü soru “Sosyal medya bağımlılığı konusunda size yönelik yapılan çalışma sürecinde elde ettiğiniz kazanımlara ilişkin değerlendirmeleriniz nelerdir?” şeklinde olmuştur. Anne/babaların grup sürecinden elde ettikleri kazanımlara ilişkin görüşlerinin “çocuklarla sağlıklı iletişim kurmayı öğrenme, tutarlı anne baba davranışları sergileme, uygun müdahale yöntemlerini tercih etme, güvenli internet kullanımı konusunda bilinç kazanma, çocukla kaliteli zaman geçirme, anne baba olarak kendi bağımlılıklarını azaltmaları, örnek rol model olmasının önemini fark edilmesi ve uygulanması” şeklinde olduğu görülmektedir. Ailelerden kendilerine yönelik yapılan çalışma ile ilgili değerlendirmelerinin aile eğitimi amaçları ile paralellik gösterdiği görülmüştür.

Görüşmeye katılan ailelere yöneltilen dördüncü soru “Sosyal medya bağımlılığı konusunda çocuklarınıza yönelik yapılan çalışmaya ilişkin görüşleriniz nelerdir?” olmuştur. Anne/babaların çocuklarına yönelik yapılan psikoeğitim uygulamasına ilişkin kişisel değerlendirmelerinin “güvenli internet kullanımını öğrenmenin etkili olması, zamanı yönetimi konusunda farkındalık kazanması, kontrollü sosyal medya

kullanımında bilinç kazanması, aile ile iletişimde sağlıklı yöntemlere dikkat etmesi, ders çalışmak için zaman ayırması” şeklinde çocuklarına fayda sağladığını belirtmişlerdir.

Ailelere yöneltilen beşinci soru “Sosyal medya bağımlılığı konusunda çocuklarınıza yönelik yapılan çalışmanın bitiminde çocuklarınızda gözlemlediğiniz değişiklikler nelerdir?” şeklinde olmuştur. Anne/babaların grup sürecinde öğrendiklerini yaşamlarında “öğrendiklerini diğer çocukları için uygulamak, çocuğunun sosyal medya bağımlılığını azaltması konusunda destek sağlamak, çocuğa sosyal medya kullanımında uygun örnek olmak, grupta öğrendiklerini uygulamaya devam etmek, çocukla sağlıklı iletişim kurmak, ailecek kaliteli zaman geçirmek” için kullanmayı düşündükleri görülmüştür.

Görüşmeye katılan ailelere yöneltilen yedinci ve son soru “Yaptığımız çalışmalarla ilgili eklemek istedikleriniz nelerdir?” şeklinde olmuştur. Anne/babaların verdikleri yanıtlar incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı ve güvenli internet kullanımı konusunda yapılan eğitim çalışmasıyla ilgili son olarak söylemek istediklerine dair görüşleri “çalışma sonrasında belli zaman aralıklarıyla görüşmeler yapılması, benzer eğitimlerin yapılması, çocukla ailenin bir arada olduğu bir oturumun yapılması, aile-çocuk bağlarını güçlendirme çalışmalarının yapılması” şeklinde olmuştur. Bir katılımcının ise bu soruya yanıt vermediği gözlenmiştir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin azaltılmasına yönelik yapılan deneysel çalışmanın bulguları tartışılıp yorumlanmıştır. Aynı zamanda araştırmanın nitel boyutunda düzenlenen oturumlar sonrasında yapılan yarı yapılandırılmış görüşme sonuçları tartışılıp yorumlanmıştır. Araştırmaya ait üç denence psikoeğitim programının etkililiğini değerlendirmeye yöneliktir. Diğer analizler bölümünde yer verilen analizlerde ise zaman etkisinin süreç üzerinde etkili olup olmadığı değerlendirilmeye çalışılmıştır. Elde edilen tüm bu analiz sonuçları doğrultusunda araştırmanın etkililiği genel olarak tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

#### 5.1 Sonuç

Araştırma sonucunda psikoeğitim programının etkililiğini ileri süren denenceleri destekleyen önemli bulgular elde edilmiştir. Deney grubunda yer alan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyi puanlarında, yani toplam ölçek puanlarında, son test puanlarında ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde bir azalma görülmüş ve bu azalmanın izleme ölçümlerinde de korunduğu saptanmıştır (Tablo 10). Aynı şekilde sosyal medya bağımlılığı ölçeği yoksunluk alt boyutuna ait deney grubu katılımcılarının son test puanlarında ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde bir azalma görülmüş ve bu azalma izleme ölçümlerinde de korunmuştur (Tablo 12). Benzer bir durum, sosyal medya bağımlılığı ölçeği günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutunda da ortaya çıkmıştır. Deney grubu katılımcılarının günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutu son test puanlarında ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde bir azalma meydana gelmiş ve bu azalma izleme ölçümlerinde de korunduğu belirlenmiştir (Tablo 14). Diğer yandan kontrol grubunun ön test, son test ve izleme ölçümleri ile yapılan analiz sonucunda bu ölçümler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmiştir. Böylece, zamanın sonuçlar üzerindeki muhtemel etkisi ortadan kalkmakta ve deneysel işlemin etkisi belirginleşmektedir. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının etkililiğini ortaya koyan bir diğer önemli bulgu ise deney ve

kontrol grubunun son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı olan farklılıklardır. Deney ve kontrol grubunun ön test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık yokken son test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık vardır (Tablo 21, 22 ve 23). Elde edilen bu farklılıklar araştırmaya ait ilgili denenceleri (Denence 3 ve alt denenceler) doğrulamaktadır. Ayrıca deney ve kontrol gruplarının ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olmaması ön teste bağlı öğrenme/duyarsızlaşmanın meydana gelmediğini göstermektedir. Ön teste bağlı öğrenme/duyarsızlaşmanın meydana gelmemiş olması ise deneysel işlemin etkililiğini güçlendirir nitelikteki diğer bulgulardır.

Son olarak, diğer analizler başlığı altında yer alan deney ve kontrol grubunun izleme puanlarının karşılaştırmasına yönelik analizler, araştırmanın etkililiğini ortaya koymak için yapılan bir diğer çalışmadır. Analiz sonucunda deney ve kontrol grubunun izleme testi ölçümleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 24, 25 ve 26). Sonuç olarak, psikoeğitim programı sürecinin sonlanmasından 90 gün sonra yapılan izleme ölçümlerinden elde edilen veriler, deney grubunun sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının aritmetik ortalamalarının kontrol grubuna göre daha düşük olduğunu göstermektedir.

Tüm bu elde edilen sonuçlardan hareketle bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ve sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları olan yoksunluk ve günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlüğü azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca elde edilen etkinin ön teste bağlı öğrenme/duyarsızlaşma ve olgunlaşma ile zaman etkileşiminden bağımsız olarak gerçekleşmiş olduğunun ortaya konması da sosyal medya bağımlılığı ve alt boyutları üzerinde bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının etkililiğinin herhangi bir faktöre bağlı olmaksızın meydana geldiğini gösterir niteliktedir.

## **5.2 Sonuçların İlgili Araştırmalarla Karşılaştırılması**

Bu bölümde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi ve uzun sürede bu etkinin kalıcılığını sınamak üzere ortaya konulan denencelere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma sonucunda, psikoeğitim programının etkililiğini öne süren denenceleri destekleyen önemli bulgular elde edilmiştir. Bu denencelere yönelik yapılan istatistiksel analizler sonucunda sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik psikoeğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve alt boyutları olan



yoksunluk ve günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük düzeylerini azaltmada anlamlı bir etkisinin olduğu ve bu etkinin de uzun süreli devam ettiği gözlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar, zamanın olası etkisini ortadan kaldırmış ve psikoeğitim uygulamasının etkiyi açıklamadaki kuvvetini ortaya koymuştur.

Sosyal medya aracılığıyla insanlar arkadaşlarıyla, yakınlarıyla daha hızlı iletişim kurabilmekte, bilgiyi daha hızlı yayabilmekte ve aynı zamanda bilgiye daha hızlı ulaşabilmekte, fotoğraflar, video veya yazı ile paylaşım yapabilmekte hatta ürünlerini pazarlayabilmektedir. Sosyal medyanın bütün bu özellikleri neticesinde kullanıcı sayısı her geçen gün artmakta ve sosyal medya platformları çoğalmaktadır. Bu durum sosyal medyanın hem ülkemizde hem dünyada daha yoğun kullanılmasına sebep olmaktadır. Bu noktada sosyal medyanın aşırı kullanılmasıyla beraber sosyal medya bozukluğu veya sosyal medya bağımlılığı, araştırmacıların ilgi odağı haline gelmiş güncel bir kavramdır. Fakat buna rağmen literatür incelendiğinde ülkemizde bununla ilgili henüz az sayıda çalışma olduğu görülmüştür (Büyükgebiz, 2018; Deniz ve Gürültü, 2018; Göksu, 2019; Tutgun Ünal, 2015). Sosyal medya bağımlılığını azaltma ve önlemeye yönelik psikoeğitim uygulamasına ise rastlanılmamıştır. Sosyal medya ile yakından ilgili olan internet kullanımı ve bağımlılığına yönelik psikoeğitim programları (Berber Çelik, 2016; Canoğulları Ayazseven, 2019; Erden ve Hatun, 2015; Liu, Fang, Yan, Zhou, Yuan, Lan ve Liu, 2015; Taş, 2015) mevcuttur. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı bir nevi internet bağımlılığının devamı niteliğinde değerlendirildiği için bu bölümde internet bağımlılığıyla ilgili çalışmaların sonuçlarına da yer verilmiştir.

Erden ve Hatun (2015) tarafından “İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu” isimli psikolojik danışma uygulaması yapılmıştır. Bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli 7 oturumluk bu çalışmada internet bağımlılığıyla başa çıkma becerileri geliştirmek ve söz konusu yaklaşımın etkililiğini sınamak hedeflenmiştir. Çalışmanın sonucunda, amaca ulaşıldığı yani danışanın bağımlılık düzeyinde düşüş olduğu ve sağlıklı internet kullanım davranışı konusunda ilerlemeler kaydettiği görülmüştür. Psikoeğitim programı olmasa da Liu ve diğerleri (2015) tarafından internet bağımlılığına yönelik bir grup terapisi uygulanmıştır. Çalışmada hem internet bağımlısı ergenlere ve hem de ailelerine yönelik grup terapisi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Çalışmada 6 oturumluk çoklu terapi (aile ve bireye yönelik) sonrasında ergenlerdeki internet bağımlılığında anlamlı düzeyde bir düşüş olduğu belirlenmiştir.

Diğer bir çalışma da Taş (2015) tarafından yapılan “Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psikoeğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisi” isimli deneysel bir çalışmasıdır. Bilişsel-davranışçı yaklaşım ve akılcı duygusal yaklaşımdan esinlenerek oluşturulan 10 oturumluk bu çalışma sonucunda analizler yapılmış ve analizinden elde edilen sonuçlar psiko-eğitim programının psikolojik belirtileri ve internet bağımlılığını azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Benzer bir çalışma Canoğulları Ayazseven (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. “Ergenlerde Problemlerli İnternet Kullanımını Önlemeye Yönelik Bilişsel-Davranışçı Temelli Psikoeğitim Çalışmasının Etkisi” isimli çalışmada ergenlere 10, ailelerine 3 oturumluk psikoeğitim programı uygulanmıştır. Hem aileye hem de ergene verilen eğitimin öğrencilerin problemlerli internet kullanımına ortak etkisi nitel ve nicel analiz yöntemleriyle değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, çalışmanın internet bağımlılığını önlemede aileye ve öğrenciye birlikte eğitim vermenin problemlerli internet kullanımını azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Tüm bu sonuçlar mevcut araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak gerçekleştirilen deneysel çalışmaların internet bağımlılığı veya problemlerli internet kullanımına yönelik sağladığı olumlu sonuçlar yukarıda verilen çalışmalarla anlaşılmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ile yakın ilişkisi olan ve sosyal medya bağımlılığı ile benzer etkileri gözlenen internet bağımlılığına yönelik yapılan çalışmaların sonuçlarının bu çalışma için ölçüt olarak alınabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak bu çalışmada deney grubuna yapılan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve onun alt boyutları olan yoksunluk ve günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük düzeylerinde, kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde farklılık ortaya koyduğu görülmüştür.

### **5.3 İçerik Açısından Değerlendirme**

Araştırmadan elde edilen sonuçlar psikoeğitim programı amaçları, tasarımı ve uygulanış şekliyle doğrudan ilişkili olması nedeniyle bu alt başlıkta psikoeğitim programı oturumlarının iç dinamikleri ele alınmaya çalışılmıştır. Bu çalışmada Young (1999) "Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment" isimli çalışması esas alınmıştır. Hazırlanan psikoeğitim programı oturumlarında Young'a ait uygulamalar genel hatlarıyla takip edilmekle beraber ilaveten temel bilişsel-davranışçı teknikler eklenerek düzenlemeler yapılmıştır. Oturumlar temel olarak bağımlılığın tanınması, sosyal medya bağımlılığının yarar ve zararlarının fark

edilmesi, kişilerarası ilişki ve iletişim becerilerinin geliştirilmesi, zaman yönetimi gibi çalışmaların yanı sıra sosyal medya bağımlılığının bireyin duygu ve düşüncelerini etkileri, sosyal, fiziksel, psikolojik sonuçları, günlük yaşantıya ve akademik başarıya olan etkisi gibi bileşenleri içermektedir. Ayrıca psikoeğitim programı, işlevsiz düşüncelerin yerine alternatif düşünce geliştirmeyi içeren bilişsel yeniden yapılandırmayı, alternatif etkinlikler geliştirerek ve günlük kayıt tutarak bağımlı bireyin zamanı verimli kullanılmasını, öğrenilen teknikleri günlük yaşamda uygulamayı amaçlayan ev ödevlerini ve son olarak bağımlılığı azaltma sürecinde ortaya çıkabilecek kaygı, gerginlik duyguları kontrol altında tutabilmek için nefes alma egzersizleri ve gevşeme egzersizlerini de kapsamaktadır.

İnternet bağımlılığını bilişsel davranışçı terapi yöntemleriyle önleme ve tedavi etme çalışmalarında, internet kullanım kayıtlarını tutmayı öğrenme, zamanı yönetme stratejilerini öğrenme, internetin yarar ve zararlarının farkına varma, kişilerarası ilişkileri ve etkileşim becerilerini geliştirme, alternatif aktivitelere ilgiyi geliştirme öz-farkındalığı, başkalarına olan farkındalığı ve kişinin çevresindekilere karşı farkındalığını artırma, sağlıksız duygu ve düşüncelerin tetikleyicilerini tanımlama ve onların yerine sağlıklılarını nasıl koyacağını öğretme, nefes veya kas gevşetme egzersizlerini kullanarak internet erişimiyle ilgili duygu yönetimini öğrenme konuları yer almaktadır (Canoğulları Ayazseven, 2019; Davis, 2001; Kwon ve Kwon 2002; Lee, 2001; Taş, 2015; Young, 1999, 2007).

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili belirtilen yukarıdaki kuramsal bilgiler dikkate alındığında, sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik hazırlanan ve uygulanan bu program oturumlarında, katılımcıların sosyal medya kullanımını azaltma yönünde teknikler kullanıldığı, oturum amaçları doğrultusunda karikatür ve sloganlar ile konuya dikkat çekildiği ve grup dinamiğini güçlendirmek adına üyelerin desteklendiği dolayısıyla grup oturumlarının katılımcılar üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Tüm bunların yanı sıra grup oturumlarında verilen ev ödevleri ile oturumlarda edinilen bilgiler ve uygulamaların pekiştirilmesini sağlayarak üyelerin gelişimlerine katkıda bulunulmuştur. Ayrıca aile oturumlarında ailelerin edindiği bilgiler ile ergenlere destek sağladıkları ve hatta aile içi iletişim ve paylaşımını artırabilecek alternatif etkinliklerin uygulanmasıyla üyelerin sosyal medya kullanımlarını azaltmalarını sürecine destek sağlanmıştır.

Psikoeğitim oturumları sürecinde öğrencilerle birlikte 2., 5. ve 9. yani son oturumda, sosyal medyanın yaşamlarına olumlu/olumsuz etkilerini değerlendirmeleri amacıyla

karar-zarar analizleri tekniği uygulanmıştır. Yapılan bu analizlerde öğrencilerin sosyal medyanın yaşamlarına olumsuz etkisinin azaldığı, olumlu etkisinin arttığı gözlenmiştir. Ayrıca etkinin yüzdeleriyle beraber oturumlarda yapılan çalışmalardan üyelerin nasıl etkilendiklerini yani içeriği de alınmıştır. Üyelerden gelen cevaplara göre, üyeler en çok sosyal medyada geçirdikleri zamanın farkında olma ve yaşamındaki olumsuz etkilerini azaltmak için öz denetimi sağlama, yaşam hedeflerini oluşturma, ilgisi olduğu sosyal etkinliklere yönelme, sosyal medya bağımlılığına iten işlevsiz dşunceleri tanıma ve onların yerine işlevsel alternatif dşunce geliştirmeyi öğrenme, nefes ve gevşeme egzersizlerini günlük yaşamda kullanabilme, zamanı planlayarak ve güvenli internet konusunda farkındalık kazanarak gizliliğin önemini kavrama gibi beceriler elde ettiklerini belirtmişlerdir.

Oturumlar tamamlandıktan sonra uygulanan “Yapılan alışmalarla İlgili Dşuncelerim Formu”nda ise öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik psikoeğitim süreci sonunda sosyal medya kullanımlarını azaltıp günlük yaşamdaki görev ve sorumluluklarına daha çok vakit ayırdıkları, derslerine daha çok çalışmaya başladıkları, aile ve arkadaşlarıyla daha çok vakit geçirdikleri, iletişim esnasında göz kontağı, empati, etkin dinleme gibi sağlık iletişim yöntemlerine daha çok dikkat ettikleri, güvenli internet kullanımını öğrendikleri ve profil bilgilerini o çerçevede tekrar gözden geçirdikleri görülmüştür. Araştırma bulguları ve öğrencilerin ifadeleri dikkate alındığında yapılan çalışmaların ergenler üzerinde etkili olduğu ve bu etkinin de kalıcı olduğu söylenebilir.

#### **5.4 Süreç Açısından Değerlendirme**

Literatürde sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik müdahale programlarına rastlanılmadığından internet bağımlılığını nleme veya azaltmaya yönelik çalışmalar incelenmiştir. İnternet bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalarına oturum sayıları ve süreleri bakımından bir standardın olmadığı görülmektedir. Genel olarak 10-12 oturum şeklinde düzenlenmiş olmasına rağmen çoğu programın oturum sayıları ve süreleri birbirinden farklıdır.

İnternet bağımlılığıyla ilgili ilk alışmalar Young (1996) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu konuda yapılan en temel ve işlevsel bilişsel davranışçı modele dayanan deneysel alışmalar Young (1996) ve Davis (2001) tarafından uygulanmıştır. Young, 12 oturumdan oluşan, davranışsal analiz ve tekniklerin daha yoğun biçimde uygulandığı bir terapi gerçekleştirmiştir. Terapide ilk olarak bireylerin internet kullanım davranışı tüm unsurlarıyla detaylı olarak belirlenir.

Ardından internet kullanımının haftanın günlerine ve günün içinde saatlere yayılımı, günlük toplam kullanım süresi, internete bağlanılan araç, kullanım amacı, internet kullanma isteğini artıran durumlar ve kullanılan ortamın özellikleri öğrenilerek formülasyonlar yapılır. İnternette geçirilen zamanı kontrol edebilmek için haftalık kullanım bir çizelgesi hazırlanır. İnternet kullanımını sınırlandırmak ve kullanım amacını değiştirmek için internete erişim zamanları farklı saat ve günlere kaydırma veya aralıksız interneti kullanan kişiler için ise molalar belirlenebilir. Süre sınırının aşılması için alarm gibi dışsal uyarıcılar kullanılabilir. Kişi haftalık kullanım çizelgesindeki internet kullanım süresini dışında kalan serbest zamanlar için alternatif zaman etkinlikleri önerilir. Terapide 8. oturumdan sonra hastaların kendilerini yönetildiği de görülmüştür. Davis ise patolojik internet kullanımının merkezine uyum bozucu bilişleri koyan 11 haftalık bir tedavi süreci uygulamıştır.

Liu ve diğerleri (2015) tarafından internet bağımlılığını azaltmayı hedefleyen 6 oturumlu bir grup terapisi uygulanmıştır. Çalışmada internet bağımlılarına ve ailelerine yönelik grup terapisi gerçekleştirilmiştir. Diğer çalışmalarla kıyaslandığında oturum sayısı kısa sayılabilecek bir program olsa da çalışmada çoklu terapi (aile ve bireye yönelik) sonrasında ergenlerdeki internet bağımlılığı davranışında anlamlı düzeyde düşüş olduğu görülmüştür. Diğer bir çalışma, Taş'ın (2015) bilişsel-davranışçı ve akılcı duygusal yaklaşımdan esinlenilerek oluşturduğu psikoeğitim programıdır. Oturumlar ortalama olarak 50 dakika sürmüştür.

Oturum sayısı olarak diğerlerine nazaran kısa olan bir çalışma ise Berber Çelik (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bilinçli internet kullanımı, zamanı etkili kullanma ve akademik güdülenmenin artırılmasına yönelik geliştirilen 5 oturumlu eğitim programının ortaöğretime devam eden ergenlerin internet bağımlılığı eğilimleri üzerindeki etkisini araştırılmıştır. Oturum süreleri yaklaşık olarak 90-120 dakika şeklinde düşünülmüştür. Eğitim sonunda, programın internet bağımlılığını azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Canoğulları Ayazseven'nin (2019) ergenlere yönelik bilişsel davranışçı temelli internet bağımlılığını önleme çalışması ise ortalama 60 dakika süren 10 haftalık oturumlar şeklinde düzenlendiği görülmektedir. Çalışmada ergenlerin yanı sıra ailelerine de iki hafta arayla 90 dakikalık üç oturumdan oluşan bilgilendirme eğitimleri verilmiştir.

Bu çalışma için hazırlanan Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı ise her hafta, haftada 1 gün olmak üzere ortalama 90 dakikalık 9 oturum şeklinde düzenlenmiştir. Diğer çalışmalarla kıyaslandığında oturum sayısı ve süresi

bakımından yeterli sayılabilecek bir programdır. Çalışmaların oturum sayısı ve süresinin yeterli uzunlukta olması yeni bir davranışı kazandırmak için gerekli olduğu düşünülmektedir. Fakat daha da önemlisi programın içeriğidir. Programda sosyal medya bağımlılığına iten işlevsiz düşüncelerin tespit edilerek yerine sağlıklı düşüncelerin geliştirilmesi gibi bilişsel çalışmaların yapılmasının yanı sıra davranışsal birçok tekniğe de yer verilmesi programın etkililiğini artırdığı düşünülmektedir.

## **5.5 Öneriler**

Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini azaltmak amacıyla bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak geliştirilen psikoeğitim programı oturumlarında ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarının yaşamlarını, duyu ve düşüncelerini nasıl etkilediğinin farkına varmalarını sağlayarak ve bu etkiyi azaltmaları, yaşamlarını daha verimli kullanmaları, bağımlılığa iten duyu ve düşüncelerinin farkında olma, alternatif düşünce geliştirme, bağımlılığı tetikleyen çevresel şartların düzenlenmesi, alternatif aktivite geliştirme, gevşeme egzersizleri ve bunların yanı sıra ev ödevlerine de yer verilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuca dayanarak aşağıda uygulama ve araştırmaya yönelik öneriler verilmiştir.

### **5.5.1 Uygulayıcıya Yönelik Öneriler**

1. Psikolojik, sosyal, fiziksel ve akademik alanlarda birçok olumsuz etkisinin olduğu bilinen sosyal medya bağımlılığının erken yaşlarda önlenmesinin ergenlerin psikolojik ve sosyal gelişimine önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada geliştirilen bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının özellikle ortaöğretim kurumlarında uygulanmasının etkililiği kanıtlanmış bir program olarak yararlı olacağı düşünülmektedir. Bir başka ifadeyle programın ergenlerin psiko-sosyal gelişimini tehdit eden sosyal medya bağımlılığına karşı önleyici bir program olarak (önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında) kullanılması mümkündür.

2. Ergenlik dönemi, hem birçok yönden değişimlerin yaşanmasından hem de bireyin kendisiyle ilgili önemli kararlar almasını gerektirmesinden ötürü bireyi oldukça zorlayan bir dönemdir. Ergenlik dönemindeki bireyler, fiziksel, duygusal, biyolojik ve sosyal değişimlere adapte olmaya çalışıp bu değişimlere uygun bir tepki biçimi

geliştirmeye çalışmaktadır. Diğer taraftan da bu dönemdeki bireyler alan seçimi, meslek seçimi, üniversite sınavlarına hazırlanma ve üniversite tercihi gibi akademik konularla ilgili hayatını etkileyecek önemli kararlar almaktadır. Böyle bir süreçte sosyal medya bağımlılığı ergeni fiziksel, sosyal, psikolojik ve akademik yönden olumsuz etkileyebilir. Bundan dolayı özellikle ortaöğretim kurumlarında bu programın uygulanmasının bireylerin geçiş süreci olan ergenlik dönemini daha sağlıklı geçirebileceği düşünülmektedir.

3. Çalışma grubunda yer alan ortaöğretim öğrencilerinin alan seçimi, üniversite sınavlarına hazırlanma ve meslek seçimi gibi akademik konular yaşamlarında önemli bir yere sahiptir. Bundan dolayı psikoeğitim programının bir oturumunda gelecek hedeflerine yer verilmiştir. Uygulama esnasında öğrencilerin kısa, orta ve uzun vadeli hedef belirleme konularında zorlandıkları görülmüştür. Bu nedenle mesleki rehberlik konusunda yapılacak oturumların iyi planlanması ve bir pilot uygulamanın yapılması önerilmektedir.

4. Bu çalışmadan elde edilen sonuçların katılımcıların, uygulayıcının veya ortamın özelliklerine bağlı olması ihtimal dahilindedir. Bu nedenle okul dışı farklı ortamlarda (psikiyatri kliniği, muayenehane gibi) veya farklı uygulayıcı tarafından farklı katılımcılara uygulanması önerilmektedir.

### **5.5.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

1. Bu çalışma ergenlik döneminde bireylerle gerçekleştirilmiş ve etkili sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışma kapsamında geliştirilen ve ortaöğretim 10. ve 11. sınıf öğrencileri üzerinde uygulanan Sosyal Medya Bağımlılığını Azaltmaya Yönelik Psikoeğitim çalışması ortaöğretimde diğer sınıf düzeylerinde veya diğer eğitim kademelerinde uygulanabilmesi için gerekli düzenlemeler yapılarak ve deneysel araştırmalarla etkililiği test edilerek uygulanabilirliği genişletilebilir. Böylece programdan elde edilen sonuçların kararlılığı da sınanabilir.

2. Bu çalışmada izleme ölçümleri programın tamamlanmasından üç ay sonra gerçekleştirilmiştir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda, çalışmanın zaman içindeki etkililiğini ve kalıcılığını görebilmek için izleme ölçümü farklı periyodik zamanlarda yapılabilir.

3. Çalışmada ergenlere yönelik hazırlanan bilişsel-davranışçı psikoeğitim programının sosyal medya bağımlılıkları üzerine etkisi incelenmiştir. Ayrıca deney grubunun ailelerine de 60'ar dakikalık 5 oturumdan oluşan bir eğitim verilmiştir. Aile oturumları sonunda eğitime yönelik ailelerin değerlendirmeleri alınmış ve

ailelerden yalnız ikisi eğitimlerin kendi bağımlılıklarını azaltma ve ergenlere uygun rol model olma konusunda etkili olduğunu ifade etmiştir. Bu nedenle sonraki yapılacak çalışmalarda bağımlılığı azaltmada aile eğitimine uygun rol model olma konusunda daha fazla yer verilerek programın etkililiği ve kalıcılığının arttırılabileceği düşünülmektedir.

4. Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini azaltma amaçlı yapılan bu çalışma sürecinde, ergenlere aileleri tarafından sağlanan sosyal destek oldukça önemlidir. Ailelerin bağımlılık süreci hakkında bilgilenmeleri, bu bilinçle ergene uygun rol model olmaları, aile içi paylaşımları arttırmaları bağımlılığı azaltmada oldukça etkilidir. Bundan dolayı ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini azaltma konusunda ergenlerin ve ailelerin bir arada olabileceği ortak oturumlar düzenlenerek aile-ergen iletişimi ve ailenin desteği arttırılabilir.

5. Çalışmada sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik psikoeğitim çalışması Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nden en yüksek puanlara sahip, çalışmaya gönüllü olan ve ruh sağlığı bakımından herhangi bir psikiyatrik tanısı olmayan grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada uygulanan sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik psikoeğitim çalışması, sosyal medya bağımlısı bireylerden ayrıca herhangi bir psikiyatrik tanısı olan grup üzerinde uygulanarak öğrencilerin sosyal medya kullanımlarına etkisinin olup olmadığına bakılabilir.

6. Araştırmada sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik psikoeğitim programının öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ile yoksunluk ve günlük yaşamı etkileme/kontrolsüzlük alt boyutlarını ne düzeyde etkilediğine bakılmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda Sosyal Medya Bağımlılığını Azaltmaya Yönelik Psikoeğitim programının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olan yalnızlık, iletişim becerileri, akademik başarı gibi değişkenler üzerindeki etkileri de sınanabilir.



## KAYNAKÇA

- Aarts, H. ve Dijksterhuis, A. (2000). Habits as knowledge structures: automaticity in goal - directed behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 53- 63.
- Akar, E. (2010). *Sosyal medya pazarlaması: Sosyal web'de pazarlama stratejileri*. Ankara: Efil Yayınevi.
- Akıncı Vural, Z. B. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3348-3382.
- Akyazı, E. ve Tutgun Ünal, A. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. *Global Media Journal TR*, 3(6), 1-24.
- Alıkılıç, Ö. ve Onat, F. (2007). Bir halkla ilişkiler aracı olarak kurumsal bloglar. *Journal of Yaşar University*, 2(8), 899-927.
- Alper, A. (2012). *Sosyal ağlar*. Ankara: Pelikan Yayıncılık.
- Altun, A. (2008, Mayıs). *Yapılandırıcı öğretim sürecinde viki kullanımı*. 8. Uluslararası Eğitim Teknolojileri Konferansında sunulan bildiri (IETC), Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Al-Meyanes (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 1918-7211.
- Anar, E. (2000). *Çağdaş bir efsane internet, özgür üniversite forumu*. Ankara: Türkiye ve Ortadoğu Forumu Vakfı Yayınları.
- Andreassen, C. S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. ve Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262.
- Argın, S. F. (2013). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi (Çekmeköy örneği)* (Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 2(1), 75-83.
- Askeroğlu, O. (2010). *Pazarlama odaklı halkla ilişkiler uygulamalarında sosyal medyanın rolü* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ascher, M. S. ve Levounis, P. (2015). *The behavioral addictions* (First edition). American Psychiatric Publishing.
- Aslan, B. (2007). *Web 2.0, teknikleri ve uygulamaları*. XII. Türkiye İnternet Konferansında sunulan bildiri (351-356). [http://inet-tr.org.tr/inetconf12/kitap/Bildiriler/70\\_46\\_inet07.pdf](http://inet-tr.org.tr/inetconf12/kitap/Bildiriler/70_46_inet07.pdf).
- Atalay, R. (2014). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki (Bahçelievler ilçesi örneği)* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3, 7-28.
- Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: Selçuk university example. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 34, 255-278.

- Balçı, E. V. (2017). *Kültürel farklılıklar ekseninde internet ve haber*. Konya: Litaratürk Yayınları.
- Bat, M. (2012). *Dijital platformda sosyal medyanın stratejik kurumsal iletişime etkisi* (Doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Bay, A. (2003). Bilişsel-davranışçı terapilerin tarihi. *3p Dergisi*, 11, (Ek.2), 5–8.
- Bayhan, V. (2011). *Lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı (Malatya Uygulaması)*. Akademik Bilişim 11-XIII. Akademik Bilişim Konferansı'nda sunulan sözlü bildiri, İnönü Üniversitesi, Malatya. [http://ab.org.tr/ab11/kitap/bayhan\\_AB11.pdf](http://ab.org.tr/ab11/kitap/bayhan_AB11.pdf) adresinden edinilmiştir.
- Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Bayram, A. T. (2012). *Pazarlama veri tabanının güncel bir unsuru olan sosyal medyanın otel pazarlamasındaki yeri* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi, temel ilkeler ve ötesi*. (Çev. Nesrin Hisli Sahin). Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (Çev. A. Türkcan ve V. Öztürk). İstanbul: Litera Yayınları.
- Beck, J. S. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi* (2. basım). Muzaffer Şahin (çev.). Ankara: Nobel.
- Bedir, A. (2016). *Sosyal medya kullanımının üniversite öğrencilerinin akademik başarılarına ve tutumlarına etkisi* (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Berber Çelik, Ç. (2016). İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir müdahale. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 365–386
- Błachnio, A., Przepiorka, A. ve Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705.
- Borges, B. (2009). *Marketing 2.0 bridging the gap between seller and buyer through social media marketing*, Published by Wheatmark.
- Bostancı, M. (2010). *Sosyal medyanın gelişimi ve iletişim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları* (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Boyd, D. ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: definition, history and scholarship. *Journal of computer-mediated communication*, 13(1).
- Buffardi, E. L. ve Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1303-1314.
- Büyükgebiz, E. (2018). *Sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir uygulama* (Doktora Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (25. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyükşener, E. (2009, Aralık). *Türkiye’de sosyal ağların yeri ve sosyal medyaya bakış*. XIV. Türkiye’de İnternet Konferansında sunulan bildiri, Bilgi Üniversitesi, İstanbul. Erişim adresi: [http://inet-tr.org.tr/inetconf14/kitap/\\_inet09.pdf#page=53](http://inet-tr.org.tr/inetconf14/kitap/_inet09.pdf#page=53).
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with amos: basic concepts, applications and programming* (2nd ed.). Madison, NY: Routledge.
- Canoğulları Ayazseven, Ö. (2019). *Ergenlerde problemlı internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı temelli psiko eğitim çalışmasının etkisi*

- (Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computer in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Caverly, D. C. ve Ward, A. (2008). Techtalk: wikis and collaborative knowledge construction. *Journal of Developmental Education*, 32(2), 36-37.
- Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (5. bs.). London: Routledge.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayınları.
- Corey, M. S. ve Corey, G. (2006). *Groups: process and practice* (Seventh Edition). Thomson Brooks/Cole.
- Cormier, S., Nurius, P. S. ve Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and change strategies for helpers* (6th ed.). USA: Books/Cole.
- Creswell, J. W. ve Plano Clark, V. L. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications.
- Çam, E. ve İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 11 (3), 14-19.
- Çelik, T. (2019). *Bilinçli sosyal medya kullanımı için paydaşlarla el ele*. Ankara: Pegem Akademi
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: Spss ve lisrel uygulamaları*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model for pathological internet use (PIU). *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Demir Türkdoğan, R. (2019). *Sosyal medya bağımlılığı ve gençlik: Cumhuriyet Üniversitesi örneği* (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Demirci, M. (2016). *Üniversite öğrencilerinde madde bağımlılığı ve intihar ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367.
- Devlet Denetleme Kurulu (DDK). (2014). *Madde ve diğer bağımlılıklar ile mücadele kapasitesinin ve bu bağlamda Türkiye Yeşilay Cemiyeti'nin değerlendirilmesi* (2014/2). Ankara.
- DiNicola D. M. (2004). *Pathological internet use among college students: the prevalence of pathological internet use and its correlates* (Doctoral dissertation). Ohio University, United State Of America.
- Dobson, K. S. ve Dozois, D. J. A. (2001). *Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies* (Ed. K. S. Dobson) Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies (2. basım). New York: The Guilford Press.
- D'Souza, Q. (2006). Web 2.0 ideas for educators a guide to rss and more, version 2.0. Erişim adresi: <http://www.teachinghacks.com/audio/100ideasWeb2educators.pdf>.
- Egger, O. ve Rauterberg, M. (1996). *Internet behavior and addiction*. Published Semester Thesis (Swiss Federal Institute of Technology, Zurich, 1996).
- Erden, S. ve Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 2(1), 53-83.
- Ergenç, A. (2011). *Web 2.0 ve sanal sosyalleşme: Facebook örneği* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Erkul, R. E. (2009). Sosyal medya araçlarının (web 2.0) kamu hizmetleri ve

- uygulamalarında kullanılabilirliği. *Türkiye Bilişim Derneği*, 116, 96-101.
- Evans, D. (2008). *Social media marketing an hour a day*. Wiley Publishing Inc, Indiana.
- Fırat, N. ve Barut, Y. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği (SMBÖ)'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Human Science*, 15(4), 2458-9489. <http://orcid.org/0000-0002-6685-8734>.
- Filiz, O., Erol, O., Dönmez, F. İ. ve Kurt, A. A. (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3(2), 17-28.
- Goodman, A. (1993). Diagnosis and treatment of sexual addiction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 19, 225-251.
- Greenberg, J. ve MacAulay, M. (2009). Exploring the web presence of environmental nonprofit organizations in canada. *Global Media Journal-Canadian Edition*, 2, 63-88.
- Griffiths, M. (1990). The cognitive psychology of gambling. *Journal of Gambling Studies*, 6, 31-42.
- Griffiths, M. (1991). Amusement machine playing in childhood and adolescence: a comparative analysis of video game and fruit machines. *Journal of Adolescence*, 14, 53-73.
- Griffiths, M. D. (1992). Pinball wizard: the case of a pinball machine addict. *Psychological Reports*, 71, 161-162.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 71, 14-19.
- Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: concerns, criticism, and recommendations: a response to andreassen and colleagues. *Psychological Reports*, 110 (2), 518-520.
- Göksu, H. (2019). *Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Güleç, C. (1993). *Psikoterapiler*. Ankara: Hekimler Birliği Yayını.
- Gürsakal, N. (2009) *Sosyal ağ analizi*. Bursa: Dora Yayıncılık.
- Gürültü, E. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (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.
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı* (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Joinson, A. N. (2008). *Looking at, looking up or keeping up with people?: Motives and uses of facebook*. CHI '08: Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 1027-1036. <https://doi.org/10.1145/1357054.1357213>.
- Kalender, M. E. (2016). *Fen lisesi ve sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının incelenmesi (Kütahya ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.

- Kalkan, M. ve Kaygusuz, C. (2013). *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler*. Ankara: Anı Yayınları.
- Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G. ve Paparrigopoulos, T. (2010). Social network addiction: a new clinical disorder?. *European Psychiatry*, 25, 855.
- Karaman, S., Yıldırım, S. ve Kaban, A. (2008). *Öğrenme 2.0 yaygınlaşıyor: web 2.0 uygulamalarının eğitimde kullanımına ilişkin araştırmalar ve sonuçları*. XIII. Türkiye’de İnternet Konferansında sunulan bildiri (35-40). <http://www.icqh.net/proceedings/icqh2013.pdf>
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24. basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karcı, A. ve Boy, O. (2011). *Sosyal ağların web madenciliği teknikleri ile analizi ve ortak atıf analizi ile benzerlik tahmini*. Elektrik-Elektronik ve Bilgisayar Sempozyumunda sunulan bildiri (154 -161).
- Karcioğlu, F. ve Kurt, E. (2009). Örgütsel iletişimin etkinliği açısından kurumsal bloglar ve birkaç kurumsal blogun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 3, 1–17.
- Kaya, G. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile internet kullanım amaçları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Keepers, C. A. (1990). Pathological preoccupation with video games. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29, 49-50.
- Kılıç, Ö. (2016). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi (Araklı örneği)* (Yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Kirschner, P. A. ve Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26, 1237-1245.
- Kodaman, U. ve Dinç, M. (2016). *Teknolojiye bağımlı yaşama*. Yeşilay TBM Alan Kitaplığı Dizisi No: 4, İstanbul.
- Koroğlu, O. ve Tutgun Ünal, A. (2013). *Öğretmen adaylarının sosyal ağları benimseme düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki*. I. Ulusal Yeni Medya Kongresi (ISBN 978-605-62169-3-0), Kocaeli.
- Köseoğlu, Ö. (2012). Sosyal ağ sitesi kullanıcılarının motivasyonları: Facebook üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 7, 58-81.
- Kraut R., Patterson M., Landmark V., Kiesler S., Mukophadhyay T. ve Scherlis W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well being?. *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Addiction to social networks on the internet: a literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Kwon, H. K. ve Kwon, J. H. (2002). The effect of the cognitive-behavioral group therapy for high risk students of internet addiction. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 21, 503-514.
- Lacey, H. J. (1993). Self-damaging and addictive behavior in bulimia nervosa: a catchment area study. *British Journal of Psychiatry*, 163, 190-194.
- Leahy, L. R. (2007). *Bilişsel terapi ve uygulamaları* (Tedavi müdahaleleri için bir kılavuz) (Çev. H. Hacak, M. Macit ve F. Pilavcı). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Leahy, L. R. (2010). *Bilişsel terapi yöntemleri* (Çev. H. Türkçapar ve E. Koroğlu). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Lee, H. C. (2001). *A study on developing the internet game addiction diagnostic scale and the effectiveness of cognitive-behavioral therapy for internet game addiction* (Doctoral dissertation). Korea University, Seoul.
- Leech, N. L. ve Onwuegbuzie, A. J. (2009). A typology of mixed methods research

- designs. *Qual Quant*, 43, 265–275.
- Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A. ve Zickuhr, K. (2010). Social media and mobile internet use among teens and young adults. Pew Research Center, Pew Internet & American Life Project. Erişim adresi: <http://pewinternet.org/Reports/2010/Social-Media-and-Young-Adults.aspx>.
- Lesieur, H. R. ve Blume, S. B. (1993). Pathological gambling, eating disorders and the psychoactive substance use disorders. *Comorbidity of Addictive and Psychiatric Disorders*, 89-102.
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Yan, N., Zhou, Z. X., Yuan, X. J., Lan, J. ve Liu, C. Y. (2015). Multi-family group therapy for adolescent internet addiction: exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, 42, (1–8).
- Luscombe, B. (2009). Social norms: Facebook and divorce. *Time*, 173, 93-94.
- Malik, S. ve Khan, M. (2015). Impact of facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *J Pak Med Assoc*, 65(3), 260-263.
- Mayfield, A. (2008). What is social media, an e-book by antony mayfield from icrossing. Erişim adresi: [http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What\\_is\\_Social\\_Media\\_icrossing\\_ebook.pdf](http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_icrossing_ebook.pdf).
- McLuhan, M. (1964). *Understanding media*. London: Routledge.
- Menteşe, M. (2013). *Sosyal medya ortam ve araçlarının eğitimde kullanımına ilişkin okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin görüşleri* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Mobilia, P. (1993). Gambling as a rational addiction. *Journal of Gambling Studies*, 9, 121-151.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13–29.
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla* (Çev. Ed. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Muslu, G. ve Bolşık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *Preventive Medicine Bulletin*, 8(5), 445-450.
- Nakilcioğlu, İ. (2007). İletişimden bilişime: İnternet kültüründen kesitler. *Akademik Bilişim 2007*. Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları*. (Çev: F. Akkoyun, V. Duyan, S. Doğan, B. Eylon ve F. Korkut). Ankara: Cassel Educational Limited.
- Noyan, O., Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16 (Özel sayı. 1), 73-81.
- O'Reilly, T. ve Milstein, S. (2009). The Twitter book. New Jersey: O'reilly Media. Erişim adresi: [http://cdn.oreilly.com/oreilly/booksamplers/The\\_Twitter\\_Book\\_Sampler.pdf](http://cdn.oreilly.com/oreilly/booksamplers/The_Twitter_Book_Sampler.pdf).
- Ocak, M. A. (2013). *Aile ve internet*. Aile eğitim programı (AEP), Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Odabaşı, H. F., Kabakçı, I. ve Çoklar, A. N. (2007). *İnternet, çocuk ve aile* (2. baskı). Ankara: Nobel Basımevi.
- Onat, F. (2010). Bir halkla ilişkiler uygulama alanı olarak sosyal medya kullanımı: sivil toplum örgütleri üzerine bir inceleme. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 31, 103-122.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başetmek*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ök, F. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve*

- motivasyonları* (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Özata, Z. ve Öztaşkın, A. (2005). Pazarlama dünyası blogsfer'i keşfetti: Büyük bir değişimin ilk adımları. *Pazarlama ve İletişim Kültürü Dergisi (PI)*, 4(13). Erişim adresi: <http://zeynepozata.files.wordpress.com/2006/08/blogsfer.doc>.
- Özer, I. (2014). *Facebook addiction, intensive social networking site use, multitasking, and academic performance among university students in the united states, europe, and Turkey: A multigroup structural equation modeling approach* (Unpublished doctoral dissertation). Kent State University, US.
- Palmer, A. ve Koenig-Lewis, N. (2009). An experiential, social network-based approach to direct marketing. *Direct Marketing: An International Journal*, 3(3), 162-176.
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A. ve Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 227-238.
- Roblyer, M. D. ve Mc Daniel, M. (2010). "Findings on facebook in higher education: a comparison of college faculty and student uses and perceptions of social network sites. *The Internet and Higher Education*, 13(3), 134-140.
- Rouis, S., Limayem, M. ve Salehi-Sangari, E. (2011). Impact of facebook usage on students' academic achievement: roles of self-regulation and trust. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 9(3). 961-994. ISSN:1696-2095. No. 25.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Paşa, M. (2002). *Zaman yönetimi*. Bursa: Ezgi Kitabevi Yayınları.
- Sanlav, Ü. (2017). Sosyal medya nedir? Erişim adresi: <http://www.umitsanlav.com/tr/yazilar/15/sosyal-medya-nedir.html>.
- Savci, M. ve Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Düşünen Adam: Journal Of Psychiatry & Neurological Sciences*, 30(3), 202-216.
- Sayar, K. (2018). *Yavaşla*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Seçer, İ. (2015). *Psikolojik test geliştirme ve uyarılama süreci: Spss ve lisrel uygulamaları*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sevinç, A. (2018). *Öğretmen adaylarının bilgi gizliliği yönetimi davranışları, internet bağımlılıkları ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M. ve McElroy, S. K. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.
- Shettar, M., Karkal, R., Kakunje, A., Mendonsa, R. D. ve Chandran, VV M. (2017). Facebook addiction and loneliness in the post-graduate students of a university in southern India. *International Journal of Social Psychiatry*, 63:325-9. doi:10.1177/0020764017705895.
- Sönmez, B. (2013). *Sosyal medya ve ortaöğretim öğretmenlerinin facebook kullanım alışkanlıkları* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Sungur, M. Z. (1997). *Fobik bozukluklar*. Psikiyatri Dünyası, 1, 5-11.
- Sussman, S. (2012). Steve sussman on rudolf h. moos's iatrogenic effects of psychosocial interventions: Treatment, life context and personal risk factors a clarification. *Substance Use & Misuse*, 47, 1601-1602.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim*

- Fakültesi Dergisi (KEFAD, 18(1), 523-53.*
- Şeker, V. T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268.
- Şentürk, E. (2017). *Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastalıkları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y. ve Lee, Y. A. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics*, 33(1), 102-108.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. ve Li, M. (2009). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105, 556-564.
- Tarhan, N. (2000). Kendi stresini yönetmede teknikler. Erişim adresi: <https://www.nevzattarhan.com/kendi-stresini-yonetmede-teknikler.html>
- Taş, İ. (2015). *Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psikoeğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisi* (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tekin, H. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile algılanan insani değerlerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Adıyaman Üniversitesi, Adıyaman.
- The Telegraph (2012). Facebook and Twitter 'more addictive than tobacco and alcohol'. Erişim adresi: <http://www.telegraph.co.uk/technology/news/9054243/Facebook-and-Twitter-more-addictive-thantobacco-and-alcohol.html>.
- Tiryaki, S. (2015). *Toplumsal yaşamda facebook bağımlılığı: konya örneğinde bir saha araştırması* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Tufail, M. W., Kazmi, A., Saleem, M. ve Khan, R. (2015). Facebook addiction: its relation with academic performance of university students. *Development*, 178(1), 62.
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2011). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2019). *Girişimlerde bilişim teknolojileri kullanımı araştırması, Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. Erişim adresi: <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist>.
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.
- Ucun, K. (2012). *Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal ağlardan facebook'u genel ve mesleki eğitimde kullanım amaçları* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Usluel, Y. K. ve Mazman, S. G. (2009). Sosyal ağların benimsenmesi ölçeği. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 8(15), 139-160
- Uysal, Ş. (2013). *Meslek lisesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçları ile eğitsel sosyal medya kullanımlarının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi).



- Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Voltan Acar, N. (2013). *Grupla psikolojik danışmada alıştırmalar-deneyler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Vural, Z. B. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3348-3382.
- We Are Social (2019). *Digital in 2019*. Erişim adresi: <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>.
- Wei, T. ve Wang, C. (2011). The characteristics of social networks of China's College students. *Modern Management*, 1, 219-223.
- Widyanto, L. ve Griffiths, M. (2006). Internet addiction: a critical review. *International Journal Mental Health Addiction*, 4, 31-51.
- Wingate, P. (2001). *İnternet* (Çev. Selma İkiz). Ankara: Tübitak Yayınları.
- Wolniczak, I., Ca'ceres-DelAguila, J. A., Palma Ardiles, G., Arroyo, K. J., Soli's Visscher, R., Paredes-Yauri, S.,...Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between facebook dependence and poor sleep quality: A study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLOS ONE*, 8(3): e59087. doi:10.1371/journal.pone.0059087.
- Yazıcı, H. (2002). *Bilişsel davranışçı sigarayı bırakma programının depresyonlu sosyal anksiyeteli ve normal içicilerden oluşan gruplardaki etkililiğinin araştırılması* (Doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Yeboah, J. ve Ewur, G. D. (2014). The impact of whatsapp messenger usage on students performance in Tertiary Institutions in Ghana. *Journal of Education and Practice*. 5(6), 2222-1735.
- Yeşilay (2020). Bağımlılık nedir? Erişim adresi: <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>.
- Yıldız, E. ve Kılınç, G. (2016). *Türkiye'de yapılan akademik çalışmalarda teknoloji bağımlılığı*. 3. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi'nde sunulan bildiri, İstanbul.
- Yılmazsoy, B. ve Kahraman, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: facebook örneği. *Journal of Instructional Technologies ve Teacher Education*, 6(1), 9-20.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: the emergence of new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3): 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, Vol. 7.
- Young, K. S. (2000). Cyber-disorders: the mental health concern for the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 3(5), 475-479.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcoms and implications. *Cyberpsychology & Bethovier*, 10(5).
- Young, K. S. (2009). Internet addiction: diagnosis and treatment consideration. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 241-246.
- Young, N. L., Kuss, D. J., Griffiths, M. D. ve Howard, C. J. (2017). Passive Facebook use, Facebook addiction and associations with escapism: an experimental vignette study. *Computers in Human Behavior*, 71, 24-31.
- Zafarmand, N. (2010). *Halkla ilişkiler alanında yeni mecra ve uygulamaların yeri ve önemi: sosyal medya ve pr2.0* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

## EKLER

### EK 1- ARAŞTIRMA İZİNİ



T.C.  
TOKAT VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 27001677-44-E.1245084  
Konu : Araştırma İzni

18.01.2019

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
SAMSUN

İlgi : 31/12/2018 tarih ve 42301062-302-E.29632 sayılı yazınız.

İlgi yazınız ekinde gönderilen Üniversitenizin Eğitim Bilimleri Anabilim, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Bilim Dalı Doktora öğrencisi Nuray AŞANTUĞRUL FIRAT'a ait araştırma izni Müdürlüğümüz İnceleme Komisyonu tarafından incelenmiş, söz konusu araştırmanın yapılmasında herhangi bir sakınca olmayacağı kanaatine varılmış olup, konu ile ilgili Valilik Onayı ekte gönderilmiştir.

Bilginizi ve gereğini arz ederim.

Murat KÜÇÜKALİ  
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek : Valilik Onayı (1 Sayfa)

Güvenli Elektronik İmza  
Aşıl İle Aynıdır.  
18/01/2019

Adres: GOP Bulvarı 60100 Tokat/Merkez  
Elektronik Ağ: www.meb.gov.tr  
e-posta: stratejigelistirme60@meb.gov.tr

Bilgi için: Adnan YÜCE Memur  
Tel: 0 (356) 214 10 17  
Faks: 0 (356) 214 11 86

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 6912-f244-30f2-9364-0366 kodu ile teyit edilebilir.

## EK-2 ETİK KURUL KARARI



T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
21.12.2018	11	2018 / 335

**KARAR NO:**  
2018 – 335

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü doktora öğrencisi Nuray AŞANTUĞRUL'un Dr. Öğr. Üyesi Yaşar BARUT danışmanlığında " Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılıklarına Etkisi" isimli doktora tezine ilişkin anket çalışması okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü doktora öğrencisi Nuray AŞANTUĞRUL'un Dr. Öğr. Üyesi Yaşar BARUT danışmanlığında " Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılıklarına Etkisi" isimli doktora tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR.

## EK-3 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz  
Kadın ( ) Erkek ( )
2. Sınıf düzeyiniz  
10. Sınıf ( ) 11. Sınıf ( )
3. Alanınız  
Sözel ( ) Eşit Ağırlık ( ) Sayısal ( )
4. Ailenizin gelir durumu  
0-2250 TL ( ) 2251-4500 TL ( ) 4501 TL Üzeri ( )
5. Annenizin eğitim durumu  
İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( )  
Ön lisans ( ) Lisans ( ) Lisans üstü ( )
6. Babanızın eğitim durumu:  
İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( )  
Ön lisans ( ) Lisans ( ) Lisans üstü ( )
7. Herhangi bir sosyal ağa üyeliğiniz var mı?  
Evet ( ) Hayır ( )
8. Sosyal ağlardan hangisini kullanıyorsunuz?  
Facebook ( ) Instagram ( ) Skype ( ) Twitter ( )  
Line ( ) Pinterest ( ) Snapchat ( )  
Whatsapp ( ) Diğer.....
9. Ne kadar süredir sosyal medyayı kullanıyorsunuz?  
0-1 yıl ( ) 2-3 yıl ( ) 4-5 yıl ( ) 6 yıl ve üzeri ( )
10. Sosyal medyayı kullanım sıklığınız nedir?  
Ayda birkaç kez ( ) Haftada birkaç kez ( ) Haftada bir kez ( )  
Her gün bir defa ( ) Her gün bir defadan fazla ( )
11. Sosyal medyaya her girdiğinizde harcadığınız ortalama süre ne kadardır?  
0-10 dk. ( ) 11-20 dk. ( ) 21-30 dk. ( ) 30 dk. üzeri ( )
12. Sosyal medyada günde harcadığınız ortalama süre ne kadardır?  
0-1 saat ( ) 2-3 saat ( ) 4-5 saat ( ) 6 saat ve üzeri ( )
13. Sosyal medyaya en sık nereden bağlantı sağlıyorsunuz?  
Cep Telefonu ( ) Bilgisayar ( ) Diğer.....
14. Cep telefonunuzda internetiniz var mı?  
Evet ( ) Hayır ( )
15. Evinizde internetiniz var mı?  
Evet ( ) Hayır ( )
16. Evdeki internetiniz  
Kotalı ( ) Sınırsız ( )
17. Cep telefonunuzda aylık kaç GB internetiniz var?  
1 GB'dan az ( ) 1-4 GB ( ) 5-8 GB ( ) 8GB'dan fazla ( )
18. Cep telefonunuzdaki internet paketini sosyal medyada dolaşmaktan aşar mısınız?  
Hiçbir Zaman ( ) Nadiren ( ) Bazen ( ) Sık Sık ( )  
Her Zaman ( )
19. Ek paket alır mısınız?  
Evet ( ) Hayır ( )
20. Sosyal medyayı en çok ne amaçla kullanırsınız?  
Eğlence ( ) Yeni arkadaş edinmek ( )  
Arkadaşlarla iletişim kurmak ( ) Zaman geçirme ( )  
Beğenilmek/tanınmak ( ) Bilgilenmek ( )  
Yaşantılarımdan uzaklaşmak ( ) Diğer.....

## EK-4 ÖN GÖRÜŞME FORMU

	ÖNGÖRÜŞME SORULARI	EVET	HAYIR
1.	İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb)		
2.	İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma		
3.	İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması		
4.	İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi		
5.	Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma		
6.	Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme		
7.	Başkalarına (aile, arkadaşlar, öğretmen vb) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme		
8.	İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örneğin; çaresizlik suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma		

(Young, 1999)

## EK-5 SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (SMBÖ)

Aşağıda sosyal medya kullanımına yönelik ifadeler yer almaktadır. İfadelerin size ne derece uyduğunu, sütunda bulunan derecelendirme kısmına işaretleyerek belirtiniz.

Madde No	Maddeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1	Sosyal medya hesaplarımdaki bildirimleri kontrol etmekten kendimi alıkoyamam.					
2	Sosyal medyada gezinirken zamanın nasıl geçtiğini fark etmem.					
3	Sosyal medyadaki paylaşımlarıma aldığım beğeni sayısı arttıkça kendimi daha iyi hissederim.					
4	Sosyal medyada gün geçtikçe daha fazla zaman harcıyorum.					
5	Kendimi yalnız hissettiğimde sosyal medyada gezinirim.					
6	Uyandığımda ilk olarak sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim.					
7	Sosyal medya nedeniyle yapmam gereken iş/ödevi zamanında bitiremem.					
8	Gece uyumadan önce sosyal medyada gezinirim.					
9	Sosyal medyada çok zaman harcadığımdan dolayı sağlık problemleri (göz ağrısı, boyun ağrısı, elde uyuşma ve ağrı gibi) yaşarım.					
10	Belli bir süre sosyal medyaya giremediğimde sosyal medyaya girme isteği hissederim.					
11	Okuldayken, sosyal medyada neler olduğu düşüncesi zihnimi meşgul eder.					
12	Kapattığım/dondurduğum sosyal medya hesaplarımı planladığımdan daha önce tekrar açarım.					
13	Uzun süre sosyal medyaya girmeden yapamam.					
14	Sosyal medyada gezinmek, gerçek yaşamımdaki etkinliklerden daha eğlencelidir.					
15	Okul başarımlı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaktan vazgeçemem.					
16	Sosyal medyada paylaşım yapmadan önce, onu uzun süre zihnimde tasarlarım.					
17	Yapmam gereken iş/ödevim olduğunda sosyal medyaya girmemek için kendimi zor tutarım.					
18	Bir işi/ödevi yaparken sosyal medyada olup bitenleri düşündüğümünden dolayı işime/ödevime odaklanamam.					
19	Sosyal medyada harcadığım zamanı azaltmayı başaramam.					
20	Bir işe başlamadan önce sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim.					
21	Sosyal medyada gezinirken kendimi iyi hissederim.					
22	Sosyal medyada ne kadar zaman harcadığımı ailemden sakladığım olur.					
23	Sosyal medya kullanımını bırakmak veya azaltmak için yaptığım şeyler sonuçsuz kalır.					
24	Sosyal medya olmazsa hayat sıkıcı olur.					

## EK-6 VELİ İZİN BELGESİ

Sayın Veli,

Ondokuz Mayıs Üniversitesi PDR ana bilim dalında doktora öğrencisiyim. Aynı zamanda Turhal İmam Hatip Lisesi okul rehber öğretmeniyim. Dr. Öğretim Üyesi Yaşar BARUT danışmanlığında “Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psikoeğitim Programının Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine Etkisi” başlıklı doktora tezim kapsamında bir araştırma yapmaktayım. Bu amaçla çalışma, haftada bir gün olmak üzere 9 oturum süresince 12 kişilik gruba uygulanacak ve yaklaşık 1,5 saat sürecektir. Araştırmaya öğrencinizin katılmasına izin vermenizi rica ediyoruz. Saygılarımızla.

Nuray AŞANTUĞRUL

Tel: 0356 275 15 79

Veli Ad, Soyad

.....  
İmza

.....  
Tarih

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

## EK-7 ÖĞRENCİ GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik psikoeğitim programı çalışmasına gönüllü olarak katıldım. Oturumlar boyunca grup kurallarına uyacağıma, grubun işleyişine katkı sağlayacağıma, oturumlardan daha fazla kazanım elde etmek için çaba sarf edeceğime söz veriyorum.

Adı Soyadı

İmza





## EK-8 BİREYSEL AMAÇ BELİRLEME FORMU

Bu grup oturumları sonlandığında şu anda yapamadığım ya da yapmakta zorlandığım neleri yapmak istiyorum.

Bu gruba katılarak aşağıda belirtmiş olduğum hedeflere ulaşmak istiyorum.

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

10-

**Adı Soyadı**

**İmza**

## EK-9 SOSYAL MEDYA KULLANIM TAKİP FORMU

1. Aşağıdaki formu bir gün boyunca her saat sonunda doldurunuz. Her gün yeni bir form kullanarak bu işlemi bir hafta devam ettiriniz.

Tarih: ..../..../.....

### Sosyal Medya Kullanım Takip Formu

Başlangıç	Bitiş	Toplam Süre (dk)	Kullanılan Platform	Kullanım Amacı
08.00	09.00			
10.00	11.00			
12.00	13.00			
14.00	15.00			
16.00	17.00			
18.00	19.00			
20.00	21.00			
22.00	23.00			
24.00	01.00			
02.00	03.00			
04.00	05.00			
06.00	07.00			
Toplam Süre				

2. Şimdi de haftalık toplam süreyi hesaplayınız.

1. gün harcadığım süre toplamı .....
2. gün harcadığım süre toplamı .....
3. gün harcadığım süre toplamı .....
4. gün harcadığım süre toplamı .....
5. gün harcadığım süre toplamı .....
6. gün harcadığım süre toplamı .....
7. gün harcadığım süre toplamı .....

3. Bir haftada teknoloji kullanımı ile bu kadar süre harcıyorsanız bir yılda ne kadar zaman harcadığınızı hesaplayınız.

Bir haftada harcanan süre x 52 hafta = Bir yılda harcanan süre

.....  
4. Şimdi düşününüz: Sonuçtan memnun musunuz? Neden?.....  
.....

## **EK-10 SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ YARATTIĞI FİZİKSEL RUHSAL VE SOSYAL SORUNLAR**

### **FİZİKSEL SORUNLAR**

Fiziksel aktivitenin giderek azalmasına bağlı obezite,

Karpal tünel sendromu/el bileği sendromu: (Parmak uyuşması; parmaklarda uyuşma, Bilek ağrısı; bilekten kola uzanan ani ve keskin ağrı, Parmaklarda yanma hissi, daha çok sabahları görülen şişlik ve el krampları, başparmakta güç kaybı, el ve bilek ağrısıyla uyanma, elde uyuşma),

Sırt, boyun, baş ağrısı ve postür bozuklukları (sürekli aynı pozisyonda durmaktan dolayı bireyin duruşunda bozukluklar ortaya çıkabilmektedir. Kamburluk vb) gelişebilir.

Uyku sorunları, yeme sorunları, öz bakımda azalma, kişisel temizlik eksiklikler görülür. Uzun süre internet başında kalma epileptik nöbetler açısından da risk oluşturmaktadır.

Yeme sorunları: Yemek yemeyi unutma ya da sağlıksız beslenmeye bağlı sorunlar.

Gözlerde yorulma: Gözlerin hareketi göz küresini hareket ettiren 6 değişik kasla sağlanır. Ayrıca gözler yakına ve uzağa baktığında, görüntünün retinaya odaklaşmasını sağlamak için, göz merceğini bombeleştirip yassılaştıran göz içindeki kaslar çalışır. Sabit bir noktaya sürekli bakmak gözleri yorar. Ayrıca ekrandaki görüntü ve ışık ayarının iyi yapılmamış olması, monitör ışığının titreşimli olması da göz yorgunluğunda etkili olur. Bunlara uykusuzluk da eklenince uzun süre bilgisayar kullanan kişilerin gözlerinde yorgunluk hissi, kızarıklık ve yanma ortaya çıkar.

### **SOSYAL SORUNLAR**

Aile ilişkilerinde aksama: Sosyal medya tutkunu, çocuğuna, arkadaşlarına, eşine vereceği zamanı sanal dünyaya verir.

Ev işlerini ihmal eder.

İşinde, okulda sosyal medyada olup bitenlerle ilgili hayaller kurar.

Sanal dünyayı gerçek dünyadaki ilişkilere tercih eder. Sosyal medya tutkunluğu nedeniyle çevreden eleştiri ve uyarılar alır. İsteddiği halde sosyal medyaya olan ilgisini sonlandıramaz ve ayrı kalamaz.

### **RUHSAL SORUNLAR**

Bilgisayardan ayrı kaldığında sinirlilik, çöküntü, neşesizlik hisseder.

Yalnızlık, değersizlik, mutsuzluk, öfke nöbetleri vb. yaşar.

## EK-11 FİL HİKAYESİ

Vaktiyle Hintliler bir fili karanlık bir ahıra koyarak halka göstermek istediler. Bir sürü insan hayvanı görmek için o kapkaranlık yere toplandı. Fakat ahır o kadar karanlıktı ki gözle görmenin imkânı yoktu. Göz gözü görmeyecek kadar karanlık olduğu için, hiç bir şey göremediklerinden filin nasıl bir hayvan olduğunu anlamak için elleriyle yoklamaya başladılar. Biri eline hortumunu geçirdi, "Bu bir boru" dedi. Başka biri kulağını elledi, "Fil bir yelpazeye benziyor" dedi. Bir başkası bacağından tutarak, "bir direk olmalı" dedi bu hayvan. Bir başkası da sırtına dokunarak, Padişah tahtına benzetti garibi! Herkes neresini elleyip, ne sandıysa hayvanı, tanımını da ona göre oldu. Her birinin görüşleri farklı olduğundan sözleri de farklı oldu. Biri "a" derken öbürü "b" diyordu. Herkesin elinde bir ışık olaydı her sözde bunca aykırılık olmazdı.



## EK-13 NEFES EGZERSİZİ

Bedeni gevşetebilme yolundaki ilk adım nefesi kontrol etmektir. Nefes egzersizi, özellikle kaygı ve stresin yarattığı fizyolojik gerginliklerin (Mide bulantısı, titreme, nefes darlığı vb.) giderilmesi için kullanılan etkili yöntemlerden biridir.

Burnumuzdan nefes alıp birkaç saniye bekleyip aldığımız nefesi ağızımızdan yavaşça verelim. Gözlerinizi kapayın, sağ elinizi karın boşluğunuzun sol elinizi ise göğsünüzün üzerine yerleştirin. Yavaş bir şekilde burnunuzdan nefes alın. Bu şekilde yaptığınızda karın boşluğunuzun şişmesi gerekir. Nefes alıp verme sırasında eğer göğüs kafesimiz (sağ elimiz) hareket ediyorsa yanlış nefes alıyoruz demektir. Ancak göğsünüz karın boşluğunuz kadar olmasa da o da az bir miktar şişecektir. Bunu birkaç kez tekrarlayalım. Şimdi tekrar burnunuzdan yavaşça derin bir nefes alın ve nefesinizi ağızınızdan bir üfleme sesi çıkararak yavaşça verin. Bu şekilde nefes alıp vermeyi yaklaşık 5 dakika boyunca sürdüreceğiz. Uygulamayı günde 3-4 kez tekrarlayın (Özer, 1997).

Nefes alma egzersizini sosyal medya kullanımını azaltmaya çalıştığınızda ortaya çıkabilecek olası gerginlik, huzursuzluk, öfke veya stres durumlarında, otururken ya da ayaktayken de uygulayabilirsiniz. Uygulamayı yaparken karnınızın iniş çıkışlarına, havanın ciğerlerinizi giriş çıkışına odaklanın.

## EK-14 BİLİŞSEL ÇARPITMALAR LİSTESİ

- 1. Zihin Okuma:** İnsanların düşünceleri hakkında yeterli kanıtınız olmamasına rağmen ne düşündüklerini bildiğinizi varsayabilirsiniz. Örneğin “Benim kaybeden biri olduğumu düşünüyor”.
- 2. Geleceği Okuma:** Geleceğe ilişkin bir şeylerin kötü gideceğine ya da bir tehlike olduğuna dair kehanette bulunursunuz. Örneğin “Sınavdan kalacağım” veya “İşi alamayacağım”.
- 3. Felaketleştirme:** Olmakta olan veya olacak şeylerin sizin kaldıramayacağınız kadar korkunç olacağına inanırsınız. Örneğin “Başarısız olursam korkunç olur”.
- 4. Etiketleme:** Bir bütün olarak olumsuz özellikleri kendinize veya diğerlerine yüklersiniz. Örneğin “İstenmeyen biriyim” veya “O yozlaşmış biri”.
- 5. Olumluyu yok sayma:** Sizin veya diğerlerinin kazandığı başarıların önemli olmadığını iddia edersiniz. Örneğin “Bu bir eşin zaten yapması gereken bir şey, bu yüzden bana iyi davranması önemli bir şey değil” veya “Bu başarılar kolaydı, o yüzden önemli sayılmaz”.
- 6. Olumsuz süzgeç:** Neredeyse sadece olumsuzluklar üzerinde odaklanırsınız ve nadiren olumluları önemsersiniz. Örneğin “Benden hoşlanmayan tüm insanlara bak”.
- 7. Aşırı genelleme:** Tek bir olay temelinde bütünsel bir olumsuzluk algılırsınız. Örneğin “Bu bana hep olur. Birçok konuda başarısızım gibi görünüyorum”.
- 8. İkili düşünme (hep ya da hiç):** Olayları veya insanları hep ya da hiç biçiminde değerlendirirsiniz. Örneğin “Herkes tarafından reddedildim” veya “Bu tamamen zaman kaybıydı”.
- 9. “-meli, -malı”:** Olayların basitçe ne olduğuna odaklanmak yerine, nasıl olması gerektiğini gözeterek yorumlarsınız. Örneğin “İyi yapmalıyım. Yapamazsam başarısız biriyim demektir”.
- 10. Kişiselleştirme:** Bazı olayların başkalarından kaynaklanabileceğini değerlendirmeden orantısız bir biçimde olumsuz olayları kendinize bağlarsınız. Örneğin “Evliliğim bitti çünkü ben başarısız biriyim”.
- 11. Suçlama:** Olumsuz duygularınızın başkalarından kaynaklandığını düşünerek, sadece diğer insanlara odaklanırsınız ve kendinizi değiştirmek için sorumluluk almayı reddedersiniz. Örneğin “Şimdi hissettiklerimin suçlusu odur” veya “Tüm sorunlarımın kaynağı ailemdir”.
- 12. Haksız kıyaslama:** Olayları yorumlarken kendinizden daha iyi olan başkalarının gerçek dışı standartlarına odaklanırsınız ve kıyaslama yaparak kendinizi daha aşağı

görüp, yargılırsınız. Örneğin “O benden daha başarılı” veya “Diğerleri sınavda benden daha iyi yapıyorlar”.

**13. Pişmanlık eğilimi:** Şimdi daha iyi yapabileceğiniz şeyden çok, geçmişte daha iyi yapmış olmanız gereken şeye odaklanırsınız. Örneğin “Biraz daha uğraşsaydım daha iyi bir iş çıkarabilirdim” veya “Bunu söylememeliydim”.

**14. Ya olursa:** Olacak şeylerle ilgili olarak “ya olursa” tarzında birçok soru sorarsınız ve verdiğiniz cevaplardan asla tatmin olmazsınız. Örneğin “Peki, ama ya kaygılanırsam” veya “Ya soluk alamazsam”.

**15. Duygusal çıkarsama:** Gerçeği yorumlamak için duygularınızın rehberlik etmesine izin verirsiniz. Örneğin “Çökkün hissediyorum, bu yüzden evliliğim kötü gidiyor”.

**16. Yanlışlanamaz hale getirme:** Olumsuz düşüncenize ters düşecek herhangi bir kanıtı veya iddiayı red ederek düşüncenizi çürütülemez hale getirirsiniz. Örneğin “Sevilmeye değer değilim” şeklinde düşündüğünüzde, insanların sizden hoşlanması ile ilgili herhangi bir kanıtı reddedersiniz.

**17. Yargılamaya odaklanma:** Kendinizi, diğerlerini ve olayları basitçe tanımlamak, kabul etmek veya anlamak yerine iki uç noktadan birinde (siyah/beyaz, iyi/kötü, üstünlük/aşağılık) değerlendirirsiniz. Örneğin “Onun ne kadar başarılı olduğuna bak. Ben başarılı değilim” veya “Tenis dersi alırsam, iyi yapamam”.

(Leahy, 2010)



## EK-15 DÜŞÜNCELERE KARŞI OLASI GERÇEKLER FORMU

Olumsuz düşüncelerinizi sağ kolona yazınız ve sonra gözden geçirmeye gerek duyabileceğiniz bazı diğer gerçekleri de sağ kolona yazınız.

Olumsuz Düşünceler	Olası Gerçekler

(Leahy, 2010)

## EK-16 DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME PROGRAMI

<b>Başarmak İstediklerim..</b>	<b>Şu an başarabildiklerim..</b>	<b>Sonuçlar: duygu, düşünce ve fiziksel değişiklikler</b>
Sadece gelen iletilere bakıyorum.	Gece uyuyana kadar yatakta telefonumla ilgilenmiyorum.	Gözlerim ağrımıyor, uykumu alabiliyorum.
Bölmeden ders çalışmamı tamamlarım.	Derse başlamadan önce hesaplarımdan çıkış yapıyorum.	Bildirim gelmediği için dikkatim dağılmıyor.

## EK-17 YAŞAM PUSULASI

### Ek-1 Yaşam Pusulası



## EK-18 GEVŞEME EGZERSİZLERİ

- 1. Sağ El:** Öncelikle sağ elinizi düşünün. Yumruğunuzu olabildiğince sıkın, elinizdeki ve ön kolunuzdaki gerginliği hissedin. Gerginliğe odaklanın. Şimdi elinizi rahat bırakın ve sandalyenin koluna yaslanın. Gerginlik ve rahatlama arasındaki farkı hissedin (10 saniye bekle).
- 2. Sol el:** Şimdi aynı uygulamayı diğer elimizle yapacağız. Yumruğunu sık. Gerginliği hisset (5 saniye bekle) ve şimdi bırak. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).
- 3. Bilekler:** Şimdi ön koldaki ve ellerinizin arkasındaki kasları germek için bileklerinizi arkaya doğru bükün. Parmaklarınızı yukarı doğru çevirin. Gerginliği hissedin ve şimdi rahatlayın. Gerginlik ve rahatlama arasındaki farkı hissedin (10 saniye bekle).
- 4. Kollar:** Yumruklarınızı sıkın ve ellerinizi 45° açıyla omuz hizasına kadar kaldırın. Bunu yaparken pazılarınızı sıkın. Gerginliği hissedin ve rahatlayın. Kollarınızı aşağıya doğru bırakın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).
- 5. Omuzlar:** Şimdi omuzlarımıza geçiyoruz. Omuzlarınızı yukarı doğru kaldırın ve kulak hizasına getirmeye çalışın. Omuzlarındaki gerginliği hissedin ve bekleyin. Şimdi her iki omzunuzu da gevşetin. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).
- 6. Alın:** Şimdi yüz kaslarımızla çalışmaya başlıyoruz. Öncelikle kaşlarınızı çatın ve alınınızı kırıştırmın. Kırışıklık çıkıncaya kadar devam edin. Gerginliği hissedin. Şimdi rahatlayın. Alnınızı düzleştirin. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).
- 7. Gözler:** Şimdi gözlerinizi sıkıca kapatın. Gözlerinizdeki gerginliğe odaklanın (5 saniye bekle). Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).
- 8. Çene:** Şimdi dişlerinizi ısırarak çenenizi sıkın ve bekleyin. Çenenizdeki gerginliği hissedin (5 saniye bekle). Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).
- 9. Dudaklar:** Dudaklarınızı birbirine doğru bastırın ve sıkın. Bunu yaparken ağız çevrenizdeki gerilime dikkat edin (5 saniye bekle). Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).

**10. Baş:** Şimdi boyun kaslarına geçiyoruz. Başınızı geriye doğru bastırın. Boynunuzun arkasındaki ve sırtınızı üst kısmındaki gerilime odaklanın. Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).

**11. Boyun:** Şimdi boyun bölgesine odaklanmaya devam edin. Başınızı öne doğru eğin. Çenenizi iyice göğsünüze doğru bastırın. Gerginliği hissedin. Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).

**12. Göğüs kasları:** Şimdi derin bir nefes alın. Ciğerlerinizi havayla doldurun ve tutun. Göğsünüz ve mide bölgenizdeki gerginliği hissedin. Şimdi rahatlayın ve nefesinizi bırakın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).

**13. Karın kasları:** Şimdi midenizi düşünün. Karın kaslarınızı sıkın ve öylece tutun. Gerginliği hissedin. Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).

**14. Bacaklar:** Şimdi bacaklarınıza odaklanın. Her iki bacağınızı da gerin ve gerginliği hissedin. Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle).

**15. Ayak parmakları:** Son olarak bacaklarınızın alt kısmına ve ayaklarınıza odaklanın. Ayak parmaklarınızı yukarı doğru gererek baldırlarınızı sıkın. Gerginliği hissedin. Şimdi rahatlayın. Gerginlik ve gevşeme arasındaki farkın tadını çıkarın (10 saniye bekle) (Cormier, Nurius ve Osborn, 2009: 465-466).

Şimdi gözlerinizi kapatmanızı istiyorum. Son olarak tüm vücudunuzu gerin ve gerginliği hissedin. Şimdi yavaşça gevşeyin ve rahatlayın. Sizi sakinleştiren, sevdiğiniz hoş bir ortamı veya durumu hayal edin. Bir deniz kenarı, orman veya çiçek bahçesi gibi. Sesleri, kokuları haya edin. Sırayla yüz, bıyın, omuz kol, sırt, bel, göğüs, karın ve bacak kaslarınızın gevşediğini hissedin (5 sn bekleyin). 3'ten 1'e doğru sayıyorum. Ve gözlerinizi açın (<https://www.nevzattarhan.com/kendi-stresini-yonetmede-teknikler.html>).

## EK-19 PAYLAŞMA!

Sosyal medyada bu bilgileri paylaştığında neler kazanır veya kaybedersin?

➤ Doğum tarihim.....

.....

➤ Havalı bir fotoğrafım.....

.....

➤ En büyük hayalim .....

.....

➤ Favori müzik parçam.....

.....

➤ En sevdiğim kitap.....

.....

➤ En sevdiğim film.....

.....

➤ En son siyasi gelişmeler hakkındaki görüşlerim.....

.....

➤ Şu anda yediğim yemeğin fotoğrafı.....

.....

➤ Şu anda bulunduğum yer.....

.....

## EK-20 ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Hiç şüphesiz insan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bu adımlar bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir. Dolayısıyla söz konusu adımların takip ve kontrol edilmesi bağımlılığın başlamadan önlenmesi ve engellenmesi için çok önemlidir.

İlk adım deneysel kullanım: meraktır. Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama vb. duyar ve onu merak eder. Bu merakını gidermek için o siteye girer, o oyunu oynar veya o uygulamayı kullanır. Birinci adım problem teşkil etmez. Denenmiş ve bitmiştir. Merak giderilmiştir.

İkinci adım sosyal kullanım: grupta olmaktır. Kişinin çevresinde belli bir oyunu oynayan, belli bir siteye giren ya da belli bir uygulamayı devamlı ve düzenli kullanan bir arkadaş grubu varsa o gruba girmek için ya da o grupta kalmak için kendisi de o siteye girer, o oyunu oynar, o uygulamayı kullanır. Çünkü bunun dışında bir davranışta bulunursa içinde bulunduğu grubun gündeminin dışında kalacaktır. Dolayısıyla deneysel kullanımı sosyal kullanım takip eder ki, bugün sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan ya da sürdüren sebep olarak görülmektedir.

Üçüncü adım operasyonel kullanım: belli bir amaca dönük kullanımdır. Bu amaçların birincisi zevk almak, diğeri problemlerden kaçmaktır. Boş zamanlarında yapacak çok fazla etkinlik bulamayan, aktif bir sosyal çevreye sahip olmayan insanlar can sıkıntısından kurtulmak için genellikle teknoloji kullanımını tercih ederler. Öte yandan kişi işinden, okulundan ya da kendinden kaynaklanan problemleri çözemediği, çözmek istemediği ya da çözmeye gücü yetmediği için problemlerini bir süre için bile olsa unutmak amacıyla teknoloji kullanımına yönelir. Böylece problemlerinin olduğu dünyadan sıyrılır. Kısa vadede çözüm gibi gözükse de uzun vadede çözülmeyen problemler varlığını devam ettirmekte, çoğu zaman da olduğu gibi kalmayıp büyümektedir.

Dördüncü adım ise bağımlı kullanım: sorunun ağına takılıp kalmaktır. Bu adıma gelindiğinde kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur. Merak etsin etmesin, sosyal çevresi bağımlı olsun olmasın, hayatında problemler olsun olmasın kişi artık bağımlısı olduğu teknoloji aracını kullanacaktır. Merak edecek bir şey yoksa arayıp bulacak, sosyal çevresinde kullanıcı yoksa kullanıcılardan oluşan bir sosyal çevre edinecek, bütün vaktini kullanımla dolduracağı için canı sıkılmayacaktır (Kodaman ve Dinç, 2016).

## EK-21 BİR GÜN MUTLAKA

Çocuğum doğdu. O dünyaya geldiğinde, yetişmem gereken uçaklar ve ödenmesi gereken faturalarla meşguldüm. Ben uzaklardayken yürümeyi öğrendi. Konuşmayı da öyle ve biraz büyüdüğünde, “Senin gibi olmak istiyorum baba” demeye başladı.

İşyerine telefon açıp, “Baba, eve ne zaman geleceksin?” diye sorardı ikide bir. “Ne zaman geleceğimi bilmiyorum oğlum. Ama geldiğimde birlikte güzel bir vakit geçireceğimizden emin olabilirsin.”

Yıllar öylece geçip gitti. Oğlum on yaşına geldi. Ona güzel bir top aldım. “Top için teşekkürler baba!” dedi, “Haydi oynayalım.” “Bu hafta sonu tamamlamam gereken işler var” dedim. “Bugün olmaz, haftaya, tamam mı?” “Tamam” dedi, fakat yüzündeki gülümseme eksilmedi. “Büyüyünce baba” dedi, “ben de senin gibi olmak istiyorum.”

Yıllar öylece geçip gitti. Oğlum önce ilkokuldan, sonra liseden, sonra üniversiteden mezun oldu. Bu durumda, başka birçok baba gibi, benim de söylemem gereken bir şeyler vardı. “Seninle gurur duyuyorum” oğlum dedim. “Gel, şöyle biraz oturalım; sana diyeceklerim var.” Başını salladı ve gülümseyerek: “Arkadaşlara sözüm var baba” dedi. “Sen arabanın anahtarlarını verebilir misin bana? Sonra görüşürüz, oldu mu?”

Yıllar öylece geçip gitti. Emekli oldum. Artık bol bol vaktim vardı. Oğlum ise başka bir şehirde iyi bir iş bulmuştu, orada yaşıyordu. Bir gün ona telefon ettim. “Eğer sence de uygunsa, hafta sonu buraya gel de hasret giderelim” dedim. “Sevinirim baba” dedi. “Bir bakayım, müsait bir vakit bulabilirsem, gelirim. Ama şu sıralar işlerim çok yoğun. Fakat seninle görüşmeyi ben de istiyorum, baba.” “Peki, ne zaman gelirsin oğlum?” “Ne zaman olur bilmiyorum, baba. Şimdi bir iş görüşmem var, ona yetişmem gerek. Sonra ararım seni. Geldiğimde birlikte güzel vakit geçireceğimizden emin olabilirsin.”

Ve telefonu kapattığımda, oğlumun çocukluk hayalini gerçekleştirdiğini anladım. Çocukluk hayalini gerçekleştirdiğini... Örnek aldığı babasına benzediğini... Büyüyünce tıpkı babası gibi olduğunu...

(Tercüme-uyarlama: Emine Aydın)



## EK-22 AKTİVİTE ÖNERİ LİSTESİ

- 1.15 günde bir dışarıda yemek yiyeceğim.
- 2.Film günü belirleyerek birlikte film izleyeceğim.
- 3.Birlikte yemek pişireceğim.
- 4.Çocuğumla ergenlik dönemindeki bedensel değişimler konusunda konuşacağım.
- 5.Çocuğumla birlikte ev işleri, tamirat işleri, birlikte yemek pişirmek gibi faaliyetler yapacağım.
- 6.Çocuğumla sağlıklı yaşam konusunda konuşacağım.
- 7.Çocuğumla olan çatışmaları baskıcı olmadan ve taviz vermeden çözmek için çaba harcayacağım.
- 8.Çocuğumu farklı mesleklerdeki insanlarla tanıştırap, sohbet etmelerini sağlayacağım.
- 9.Çocuğumu eleştirirken eleştirilerimi kişiliğine değil davranışlarına yönelteceğim.
- 10.Çocuklarımı iletişim engelleri kullanmadan dinleyeceğim.
- 11.Cep telefonu kullanma konusunda çocuklara olumlu bir örnek olacağım.
- 12.Çocuğumun arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirmeleri için fırsat tanıyacağım.
- 13.Çocuğumun olumlu özellik ve davranışlarını takdir edeceğim.
- 14.Çocuğumla sosyal medyada karşılaşılabileceği riskler ve baş etme yöntemleri üzerinde (öğüt vermeden) sohbet edeceğim.
- 15.Çocuğumla sinemaya gideceğim.
- 16.Çocuğumun okuldaki davranış ve akademik başarısı konusunda okul ile iş birliği yapacağım.
- 17.Çocuğumla bilişim suçları konusunda konuşacağım.
- 18.Evde alınacak kararlarda çocuğumun fikrini alacağım.
- 19.Çocuğumu ders çalışmasına engel olan durumlar konusunda ona yardım edeceğim.
- 20.Çocuğuma kitap okuma konusunda örnek olacağım. Ve kitap okuma saati planlayacağım.

## **EK-23 SOSYAL AĞLARIN KULLANIMINDA AİLELERİN ÇOCUKLARINA VERECEĞİ BİLİNÇ**

1. Sosyal paylaşım sitelerinde kendinize ait özel fotoğraf, yazı, video ve bilgi paylaşımında bulunmayın.
2. Sosyal paylaşım sitelerinde tanımadığınız kişilerden gelen rahatsız edici mesajları ailenizle paylaşın.
3. Sosyal ağlarda düşük güvenilirliği olan şifreler asla kullanmayın.
4. Farklı sosyal ağlar için aynı şifreyi kullanmayın. Şifrelerinizi belli aralıklarla değiştirerek kimseye söylemeyin ve aileniz dışında kimseyle paylaşmayın.
5. Sosyal ağlarda herhangi bir şeyi kabul etmeden, yüklemeyen ya da üye olmadan önce mutlaka kullanım şartlarını okuyun.
6. Sosyal ağlarda tam isminizi, adresinizi, telefon numaranızı ve TC kimlik numaranızı tanımadığınız kişilere asla vermeyin.
7. Sosyal ağlarda yayınlanan reklamlara ve promosyon ürünlerine karşı duyarlı olun.
8. Bilgisayarınızda güncel olan virüs programı ve güvenlik duvarı kullanın.
9. Sosyal ağlarda gizlilik ilkeleri ile ilgili ayarları kullanmasını mutlaka öğrenin. Bilgi paylaşımının görüntülenmesi için kullanılan sadece arkadaşlar ya da herkese açık ayarlarını mutlaka dikkatli kullanın.
10. Sosyal ağlarda tanımadığınız kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerini kesinlikle kabul etmeyin.
11. Sosyal ağlarda başkalarına zarar verecek (siber zorbalık) davranışlarda bulunmayın. (Başkalarını aşağılama, küçük düşürme, hakaret etme vb.)
12. Sosyal ağlarca karşılaştığınız bu türlü davranışlarda, aile bireylerine, öğretmenlerine ya da ihbar webe ([www.ihbarweb.org.tr](http://www.ihbarweb.org.tr)) bildirimde bulunun.
13. Sosyal ağlarda tanımadığınız kişilerle sohbet etmeyin. Sizi rahatsız eden davranışları mutlaka ebeveynlerle ya da yetkililerle paylaşın.
14. Sosyal ağlarda yayınlanan her bilgiye inanmayınız, gerekirse doğruluğunu kontrol ediniz ve farklı kaynakları tarayınız.
15. Sosyal ağlarda yayınlanan her linke ya da paylaşım sitesine tıklamayın ve bu konuda dikkatli olun.

(Ocak, 2013)

## EK-24 YAPILAN ÇALIŞMALARLA İLGİLİ DÜŞÜNCELERİM

1. Grup sürecinde yapılan konuşma ve tartışmalara kendinizi katabildiniz mi?  
Bunu ne derece gerçekleştirdiniz?

Evet  Kısmen  Hayır  
(Belirtmek istedikleriniz varsa yazar mısınız?)

.....

2) Oturumlarda yaptığımız çalışmalarını kendiniz için yararlı buldunuz mu?

Evet  Kısmen  Hayır  
(Belirtmek istedikleriniz varsa yazar mısınız?)

.....

3) Ev ödevlerini kendiniz için yararlı buldunuz mu?

Evet  Kısmen  Hayır  
(Belirtmek istedikleriniz varsa yazar mısınız?)

.....

4) Arkadaşlarınızla iletişim kurarken sizi anlayabildiler mi?

Evet  Kısmen  Hayır  
(Belirtmek istedikleriniz varsa yazar mısınız?)

.....

5) Oturum içinde geçirilen sürede içinde bulunduğunuz anı yaşayabildiniz mi?

Evet  Kısmen  Hayır  
(Belirtmek istedikleriniz varsa yazar mısınız?)

.....

6) Yapılan etkinlikleri anlaşılır buldunuz mu?

Evet  Kısmen  Hayır  
(Belirtmek istedikleriniz varsa yazar mısınız?)

.....

7) Alıştırmalar ve/veya sunumu etkili buluyor musunuz?

Evet  Kısmen  Hayır  
(Belirtmek istedikleriniz varsa yazar mısınız?)

.....

8) Yapılan çalışmalarla ilgili görüş ve önerileriniz varsa yazınız.

.....

## EK-25 AİLE OTURUMLARI DEĞERLENDİRME FORMU

1. Grup oturumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?

.....  
.....

2. Sosyal medya bağımlılığı konusunda size yönelik yapılan çalışmanın etkililiğine ilişkin görüşleriniz nelerdir?

.....  
.....

3. Sosyal medya bağımlılığı konusunda size yönelik yapılan çalışma sürecinde elde ettiğiniz kazanımlara ilişkin değerlendirmeleriniz nelerdir?

.....  
.....

4. Sosyal medya bağımlılığı konusunda çocuklarınıza yönelik yapılan çalışmaya ilişkin görüşleriniz nelerdir?

.....  
.....

5. Sosyal medya bağımlılığı konusunda çocuklarınıza yönelik yapılan çalışmanın bitiminde çocuklarınızda gözlemlediğiniz değişiklikler nelerdir?

.....  
.....

6. Grupta öğrendiklerinizi yaşamınızda nasıl kullanmayı düşünüyorsunuz?

.....  
.....

7. Son olarak yaptığımız çalışmalarla ilgili eklemek istedikleriniz nelerdir?

.....  
.....



BİLGELİK  
ENSTİTÜSÜ

# Uygulayıcı Sertifikası

NURAY FEJRA

Bilgelik Enstitüsü ve Bilissel Davranışçı Terapistler Derneği tarafından

düzenlenen, uygulamalı “*Bilissel Davranışçı Terapi*” eğitimine katılmıştır

*Lütfü Kaan ÖZDEMİR*

Bilissel Davranışçı Terapistler Derneği

Başkanı

09.09.2018

Belge No: BAN-09-09-18-07

Not: Bu belge özel yazılı kısıtlı uygulamalı eğitime katılan katılımcıya verilmektedir. Bu belge ile Psikoterapist unvanı verilmemektedir. Psikoterapist unvanı yasalarla belirlenmiştir.



BİLİSSEL  
DAVRANIŞÇI  
TERAPİSTLER  
DERNEĞİ

## ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Araştırmacı 01.05.1988 Tokat doğumludur. Lise öğrenimini Turhal Yabancı Dil Ağırlıklı Cumhuriyet Lisesinde tamamlamıştır. Lisans eğitimini 2006-2010 yılları arasında Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında tamamlamıştır. Yüksek lisans eğitimini Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında tamamlamıştır. 2015-2019 arasında aldığı doktora eğitimini bu çalışmayla tamamlamış bulunmaktadır. 2010 yılında başladığı rehber öğretmenlik görevini ilkökul, ortaokul ve lise gibi farklı eğitim düzeylerindeki devlet okullarında yapan araştırmacı halen Turhal İmam Hatip Lisesi'nde sürdürmektedir. Araştırmacının uluslar arası ve ulusal dergilerde makaleleri yayınlanmış olup ve bilimsel toplantılarda sunulmuş bildirileri bulunmaktadır.

