

Teknoloji Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psiko eğitim Programının 8. Sınıf Öğrencileri Üzerindeki Etkisi

Effect of Technology Addiction Prevention Psychoeducation Program on 8th Grade Students

Yunus Emre Karadağ¹ , Cemal Onur Noyan² 

1. Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul

2. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul

Abstract

Objective: The aim of the study was to examine the effect of the psychoeducation program developed to prevent technology addiction on 8th grade students' internet addiction levels, self-efficacy levels and daily technology use time.

Method: Internet Addiction Scale, Middle School Self-Efficacy Scale and Personal Information Form were used to collect data. In order to test the effectiveness of the psychoeducation program developed based on the relevant literature, a quasi-experimental design with pretest and posttest measurements, experimental and control groups (2x2) was used. The study group of the research was composed of 20 students who were determined to be at risk for internet addiction and who volunteered to participate in the research, divided into two equal groups as experimental and control groups. The 4-session psychoeducation program developed within the scope of the research, each lasting approximately 60 minutes, was applied online once a week to the adolescents in the experimental group, while no intervention was made to the control group.

Results: The psychoeducation program was found to be effective in reducing the internet addiction levels and daily technology use time of the adolescents participating in the study, but it did not have a significant effect on the self-efficacy levels of the students.

Conclusion: Psychoeducation program developed within the scope of the research is an effective tool in preventing problematic technology use of adolescents participating in the study and reducing the time they spend on technology.

Keywords: Technology addiction, psychoeducation, adolescents

Öz

Amaç: Araştırma kapsamında teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik geliştirilen psiko eğitim programının 8. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri, öz-yeterlilik düzeyleri ve günlük teknoloji kullanım süreleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmada veri toplamak amacıyla İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Ortaokul Öz Yeterlilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma kapsamında ilgili alanyazın esas alınarak geliştirilen psiko eğitim programının etkililiğini test etmek amacıyla öntest ve sontest ölçümlü, deney ve kontrol grubu (2x2) yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu internet bağımlılığı için risk altında olduğu tespit edilen ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 20 öğrenci, deney ve kontrol grubu olmak üzere iki eşit gruba ayrılarak oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında geliştirilen her biri yaklaşık 60 dakika süren 4 oturumluk psiko eğitim programı, haftada bir kez deney grubundaki ergenlere çevrimiçi ortamda uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır.

Bulgular: Uygulanan psiko eğitim programının araştırmaya katılan ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri ile günlük teknoloji kullanım sürelerini azaltmada etkili olduğu ancak öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Sonuç: Araştırma kapsamında geliştirilen psiko eğitim programının çalışmaya katılan ergenlerin problemli teknoloji kullanımlarını önlemede ve teknoloji başında geçirdikleri süreyi azaltmada etkili bir araç olduğu ifade edilebilir.

Anahtar kelimeler: Teknoloji bağımlılığı, ergenler, psiko eğitim

Giriş

Teknolojinin ucuzlaması ve internetin yaygınlaşması ile günlük yaşamda teknoloji kullanımı; bilgiye ulaşma, haberleşme, alışveriş yapma, bankacılık, resmi işlemleri yapabilmek, iletişim kurma, kendini ifade etme, sosyalleşme, arkadaş edinme, oyun oynama, eğlenme, can sıkıntısını giderme gibi çok geniş bir yelpazede insanların ihtiyaçlarına yanıt verebilmektedir (1,2). Teknoloji kullanımının insan yaşamına sayısız katkısının yanında insanların televizyon, internet, bilgisayar, akıllı telefon, sosyal medya, oyun konsolları gibi çeşitli teknolojik araçlarla kurdukları sorunlu etkileşimi tanımlamak amacıyla ise teknolojik araç isimleri problemli kullanım veya bağımlılık kavramlarıyla yan yana anılmaktadır. Örneğin İnternet bağımlılığı ilk olarak 1996 yılında Goldberg (3) tarafından mizahi bir dille ele alınırken; aynı sıralarda Young (4) The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV (DSM-IV)'te yer alan patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini internet bağımlılığı için uyarlamıştır. Benzer bir tablo DSM-V'te internette oyun oynama bozukluğu adı altında daha fazla araştırma gerektiren bir tanı önerisi olarak (5); International Classification of Diseases 11 (ICD-11) 'de ise oyun oynama bozukluğu adıyla yer almıştır (6).

Alanyazında insanların teknolojik araçlarla kurduğu problemli etkileşimi tanımlamak için oldukça çeşitli kavramlar kullanılsa da teknoloji bağımlılığı insan makine etkileşimine dayanan vücuda bir madde alımını gerektirmeyen davranışsal bağımlılıkları kapsayıcı bir kavram olup kişinin kullandığı teknolojik araçlar üzerinde kontrolü yitirmesi ve bu araçlarla ölçsüz bir etkileşim kurması sonucunda zarar görmesi durumudur (7). Teknoloji bağımlılığının nedenlerine ilişkin farklı araştırmacılar tarafından çeşitli kuramsal açıklamalar getirilmiş olmakla birlikte diğer psikolojik sorunlarda olduğu gibi teknoloji bağımlılığında da birden fazla nedenin rol oynadığı düşünülmektedir (8). Özellikle son yıllarda yürütülen nörogörüntüleme çalışmalarında beyindeki ödül yolağında meydana gelen aktivite artışları kimyasal bağımlılıklarla davranışsal bağımlılıkların ortak bir nörobiyolojik düzeneği paylaştığına işaret etmektedir (9).

Üzerinde uzlaşmış bir teknoloji bağımlılığı tanımı olmadığı gibi alanyazında anılan farklı kavramlar için oldukça değişkenlik gösteren yaygınlık oranlarına rastlanılmaktadır. Örneğin internet bağımlılığının yaygınlığının %6 ila %15 (10); internette oyun oynama bozukluğuna ilişkin yaygınlığın %0,7 ila 15,6 (11); sosyal medya bağımlılığının yaygınlığının %5 ila %25 arasında (12); çocuk ve gençlerde akıllı telefon bağımlılığı yaygınlık oranının %23,3 olduğu (13) rapor edilmektedir. Diğer yandan ergenlerin teknolojik araçlarla daha fazla vakit geçirmeleri, içinde bulundukları gelişim dönemi gereği risk alma ve heyecan arama davranışlarına yatkın, bilişsel ve duygusal açıdan olgunlaşmamış olmaları ve bu dönemde karşılaşılan çeşitli yaşam zorlukları (örn: ebeveynlerin boşanması, taşınma, zorbalığa maruz kalma vb.) sebebiyle ergenlik döneminin teknolojik bağımlılıklar açısından kritik bir dönem olduğu kabul görmektedir (14,15).

Teknoloji bağımlılığı konusunda yürütülen çalışmalar çoğunlukla ilişkisel araştırma desenine dayanmaktadır (16). Teknoloji bağımlılığını tedavi etmeye yönelik çalışmalarda başta bilişsel davranışçı terapiye dayalı tedavi yaklaşımları olmak üzere diğer terapi modellerinin kullanıldığı görülmüşken sınırlı sayıda farmakolojik çalışmaya rastlanılmaktadır (17). Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik girişimlerin ise tedaviye yönelik çalışmalara kıyasla daha ekonomik ve bağımlılık oluşmadan müdahaleyi esas aldığı için daha işlevsel olduğu bilinmekle birlikte bu tür önleme çalışmalarının sayısının az sayıda olduğu belirtilmektedir (18). Alanyazında teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik çalışmalara bakıldığında araştırmacıların son yıllarda dünyada (19-28) ve ülkemizde (29-43) bu konuya daha fazla yoğunlaşmaya başladığı görülmektedir. Bununla birlikte çoğu araştırmanın örneklemini lise veya üniversitede eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır ve birkaç çalışma hariç (21,24,25,28,33,43) ortaokul grubundaki çalışmaların görece az olduğu dikkat çekmektedir.

Araştırmacılar sorunun oluşmasını beklemek yerine teknoloji bağımlılığının anlatılması, doğru teknoloji kullanımının öğretilmesi, teknoloji bağımlılığının zararlarının açıklanması yoluyla farkındalık oluşturulması ve risk faktörlerinin tespit edilerek önleyici çalışmalar yürütülmesini önermektedir (44-46). Teknoloji bağımlılığı çocuk ve ergenler arasında giderek yaygınlaşan bir sorundur bu nedenle çocuk ve ergenlerin teknolojiyi bilinçli kullanmaları ve bağımlılık riskinden korunmaları için önleyici çalışmaların yürütülmesi bir ihtiyaçtır. Bu Araştırmanın amacı, teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik geliştirilen psikoeğitim programının 8. Sınıf

öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri, öz-yeterlilik düzeyleri ve günlük teknoloji kullanım süreleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

Araştırma sonucunda psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamalarında ve günlük teknoloji kullanım sürelerinde hiçbir işlem yapılmayan kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olması, öz-yeterlilik puan ortalamalarında ise anlamlı bir yükseliş olması beklenmektedir.

Yöntem

Bu çalışmada öntest ve sontest ölçümlü, deney ve kontrol gruplu (2x2) yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni deney grubuna uygulanan psikoeğitim programı iken; araştırmanın bağımlı değişkenleri ise öğrencilerin internet bağımlılığı puanları, öz-yeterlilik düzeyleri ve günlük teknoloji kullanım süreleridir.

Örneklem

Araştırma planı oluşturulduktan sonra öncelikle Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından 29.09.2020 tarih ve 61351342/2020-425 sayı ile izin alınmıştır. Ardından 26.10.2020 tarih ve E.59090411-20-15587781 sayı ile İstanbul Valiliğinden; 2.11.2020 tarih ve E.59090411-44-15880477 sayı ile İl Milli Eğitim Müdürlüğünden uygulama izni alınmıştır. Bu araştırmaya, uygun örneklem yöntemi ile 2020-2021 eğitim öğretim yılında İstanbul'da bir devlet ortaokulunun 8. sınıfında öğrenim görmekte olan 226 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu oluşturulurken 29 öğrencinin İBÖ'den 40-79 arasında puan alarak internet bağımlılığı açısından risk altında olabileceği tespit edilmiştir. Söz konusu öğrencilerle birebir görüşme yapılarak araştırmanın sonucuna etki edebilecek ek bir psikiyatrik ya da eğitsel tanısı olan (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, özel öğrenme güçlüğü, zihinsel yetersizlik, dil ve konuşma güçlüğü vb.), teknoloji kullanımı ile ilgili sorun bir yaşamadığını veya araştırmaya katılmak istemediğini belirten toplam 7 öğrenci dışarıda bırakılarak araştırmaya katılmaya gönüllü olan 22 öğrenci, deney ve kontrol grubu olmak üzere iki eşit gruba ayrılmıştır. Ancak deney grubundaki bir katılımcı hiçbir psikoeğitim oturumuna katılmadığı, kontrol grubundaki bir katılımcıya ise sontest uygulaması sırasında ulaşım sağlanamadığı için araştırmanın çalışma grubu 10 kişi deney ve 10 kişi kontrol olmak üzere toplam 20 katılımcı ile oluşturulmuştur.

Uygulama öncesi katılımcılara ve ebeveynlerine araştırmayla ilgili bilgi verilerek onayları alınmıştır. Ayrıca deney grubuna uygulanan işlem öncesinde yapılan Fisher exact testi çözümlemesine göre deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların araştırmanın sonucuna etki edebilecek kişisel ve sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, gelir, aile yapısı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, genel sağlık durumu, akademik başarı algısı ve teknoloji kullanım sıklığı) açısından birbirine benzer olduğu görülmüştür (Tablo 1).

Psikoeğitim Programının Hazırlanması ve Uygulanma Süreci

Araştırmada kullanılan teknoloji bağımlılığını önleme psikoeğitim programı dünyada ve ülkemizde bu konuda yürütülen önleme çalışmaları (19-43), tedavi yöntemleri veya öneriler içeren akademik çalışmalar ile sorunla baş etmeye yardımcı kaynaklar (51-62) ve bağımlılıkla mücadele konusunda uluslararası alanda faaliyet gösteren Türkiye Yeşilay Cemiyeti'nin hazırladığı içeriklerden (63,64) yararlanılarak ilk yazar tarafından geliştirilmiştir. Bu psikoeğitim programı kuramsal bir temele dayalı olmaksızın teknoloji kullanımı ile ilgili sorun yaşama riski taşıyan ergenleri bağımlılıkla ilgili bilgilendirerek onlara teknoloji başında geçirilen zamanı yönetme, teknolojiyi etkili kullanma, bağımlılıkla baş etme stratejilerini öğretme ve gerektiğinde yardım isteme konularında beceri kazandırma amacı gütmektedir. Psikoeğitim programı; kayıt tutma, düşünce süreçlerini gözden geçirme ve sokratik sorgulama gibi bilişsel davranışçı yaklaşıma ait tekniklerin yanı sıra öz düzenleme, öz yönetim, öz yeterlilik gibi kavramlar ile örnek olay, animasyon gibi dolaylı öğrenme ve model alma teması içeren yöntem ve tekniklerle de sosyal bilişsel yaklaşıma ait unsurlar içermektedir. Ayrıca katılımcıların dikkatini diri tutmak için ısınma oyunları ile zenginleştirilen ve öğrenilenlerin yaşama

aktarılmasını kolaylaştırmak için ev ödevleriyle desteklenen bir yapıda oluşturulmuştur. Geliştirilen psikoeğitim programı ortaokul kademesinde çalışan ve benzer uygulamaların yürütücülüğünü üstlenen iki psikolojik danışmanın görüşüne sunulup onlardan alınan geribildirimler ve öneriler doğrultusunda düzenlenmiştir. Teknoloji bağımlılığını önleme psikoeğitim programının her bir oturumuna ilişkin temalar Tablo 2’de gösterilmiştir. Araştırma kapsamında geliştirilen her biri yaklaşık 60 dakika süren 4 oturumluk psikoeğitim programı, haftada bir kez deney grubundaki ergenlere çevrimiçi ortamda grup görüşmesi olarak uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır.

Tablo 1. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilere ilişkin sosyo-demografik değişkenler

Değişkenler	Özellikler	Deney Grubu (n=10)	Kontrol Grubu (n=10)	p
Cinsiyet	Erkek Kadın	4 (%40) 6 (%60)	4 (%40) 6 (%60)	1.000
Yaş	13 14	5 (%50) 5 (%50)	7 (%70) 3 (%30)	.650
Aile Geliri (Türk Lirası)	<2825 2825-4000 4001-5000 >5000	3(%30) 5 (%50) 1 (%10) 1 (%10)	2 (%20) 6 (%60) 1 (%10) 1 (%10)	1.000
Aile Yapısı	Birlikte Ayrı	6 (%60) 4 (%40)	8 (%80) 2 (%20)	.628
Anne eğitim durumu	Okur-yazar değil İlkokul Ortaokul Lise	1 (%10) 8 (%80) 1 (%10) 0 (%0)	1 (%10) 5 (%50) 3 (%30) 1 (%10)	.303
Baba eğitim durumu	Okur-yazar değil İlkokul Ortaokul Lise	1 (%10) 4 (%40) 3 (%30) 2 (%20)	1 (%10) 6 (%60) 3(%30) 0 (%0)	.650
Genel sağlık durumu	Orta İyi	4 (%40) 6 (%60)	1 (%10) 9 (%90)	.303
Akademik başarı algısı	Başarısız Orta Başarılı Çok başarılı	0 (%0) 7 (%70) 3 (%30) 0 (%0)	2 (%20) 2 (%20) 4 (%40) 2 (%20)	.370
Teknoloji kullanım sıklığı (Hafta)	Hafta sonu 5-6 gün Her gün	0 (%0) 0 (%0) 10 (%100)	1 (%10) 1 (%10) 8 (%80)	.474

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ), Ortaokul Öz Yeterlilik Ölçeği (OÖYÖ) ve Kişisel Bilgi Formu (KBF) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerini anlamak ve araştırmanın sonucuna etki edebilecek kişisel değişkenleri kontrol altına alabilmek amacıyla ilk yazar tarafından oluşturulmuştur. KBF’de katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, sağlık durumları, ebeveynlerinin eğitim durumları ve gelir seviyeleri, akademik başarı algıları, teknolojiyi ne sıklıkla, ne kadar süreyle ve ne amaçla kullandıkları gibi sorular bulunmaktadır.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)

Young tarafından internet bağımlılığını saptamak için geliştirilen 6'lı Likert tipinde 20 maddeden oluşan bir öz değerlendirme aracıdır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-100 arasında olup; ölçekten 50 puan ve altı alanlar "Semptom Göstermeyenler", 50-79 arası puan alanlar "Sınırlı Semptom Gösterenler", 80 ve üzeri puan alanlar ise "Patolojik İnternet Kullanıcısı/İnternet bağımlısı" olarak tanımlanmaktadır (47). Bayraktar tarafından Türkçeye uyarlanan İBÖ'nün Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .91, Spearman-Brown değeri ise .87 olarak bulunmuştur (48). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.89 bulunmuştur.

Ortaokul Öz Yeterlilik Ölçeği (OÖYÖ)

Ortaokul öğrencilerinin fiziksel, duygusal ve akademik başarı davranışları konusundaki öz yeterlilik algılarını ölçmek amacıyla Bray, Nash ve Froman tarafından geliştirilen 5'li Likert tipinde 37 maddeden oluşan bir öz değerlendirme aracıdır. Ölçekte; kişilerarası ilişkiler, akademik başarı, koruyucu sağlık ve madde bağımlılığı potansiyeli olmak üzere dört alt boyut vardır ve ölçekten alınabilecek puanlar 37-185 arasında olup yüksek puan yüksek öz-yeterlilik düzeyine işaret etmektedir (49). Ölçeğin Türkçe uyarlamasını yapan Yardımcı ve Başbakkal Orijinal ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.73-0.89 arasında olduğunu bildirilirken; ölçeğin Türkçe uyarlamasının Cronbach alfa katsayısı 0.86, test-tekrar test katsayısı 0.66 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları için Cronbach alfa katsayısı sırasıyla 0.81, 0.76, 0.71 ve 0.94 bulunmuştur (50). Bu çalışmada ise Cronbach alfa katsayısı toplam öz-yeterlilik için 0.93 bulunurken alt boyutları için Cronbach alfa katsayısı sırasıyla 0.90, 0.88, 0.77, ve 0.94 bulunmuştur.

Tablo 2. Teknoloji bağımlılığını önleme psikoeğitim programının oturum temaları

Oturumlar	Oturum Temaları	Süre
1. Oturum	Tanışma, program tanıtımı, teknolojinin yaşamdaki önemi	60 dakika
2. Oturum	Teknoloji bağımlılığı ve kişi üzerindeki etkileri	60 dakika
3. Oturum	Teknolojinin etkili ve sağlıklı kullanımı	60 dakika
4. Oturum	Zaman yönetimi ve yardım kaynakları	60 dakika

Veri Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin çözümlenmesinde örneklem grubunun küçük olması ($n < 30$) ve değişkenlerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle deney ve kontrol grubu arasındaki karşılaştırmalar için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır (65). Bu doğrultuda deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin internet bağımlılığı öntest-sontest puan farkı, özyeterlilik ölçeği öntest-sontest puan farkı ve günlük teknoloji kullanım süresi öntest-sontest farkları Mann Whitney U Testi ile incelenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırma kapsamında uygulanan psikoeğitim programı sonrası ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerini tespit etmek amacıyla İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden elde edilen öntest-sontest puan farkları Mann Whitney U Testi ile incelenmiştir (Tablo 3). Teknoloji Bağımlılığını Önleme Psikoeğitim Programına katılan deney grubundaki öğrenciler ile herhangi bir işlem yapılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği öntest-sontest puan farkları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($U=21.500$, $p < .030$).

Tablo 3: İnternet bağımlılığı ölçeği (İBÖ) öntest-sontest puan farkının incelenmesi

İBÖ Sonuçları	Gruplar	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
(Öntest-Sontest Farkı)	Deney	10	13,35	133,50	21,500	,030*
	Kontrol	10	7,65	76,50		

* $p < 0.05$

Deney grubundaki öğrenciler ile kontrol grubundaki öğrencilerin günlük teknoloji kullanım sürelerine ilişkin öntest-sontest puan farkları Mann Whitney U Testi ile incelendiğinde (Tablo 4) psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($U=22.500$, $p<.034$).

Tablo 4. Günlük teknoloji kullanım süresi (GTKS) öntest-sontest farkının incelenmesi

GTKS (Öntest-Sontest Farkı)	Gruplar	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
GTKS	Deney	10	13,25	132,50	22,500	,034*
	Kontrol	10	7,75	77,50		

* $p<0.05$

Son olarak deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin Öz-Yeterlilik Ölçeği ve alt ölçeklerinden elde ettikleri öntest-sontest puan farklarına Mann Whitney U Testi bakıldığında ise (Tablo 5) psikoeğitim programı sonrasında öğrencilerin öz-yeterlilik düzeylerinde ve öz-yeterliliğe bağlı alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 5: Ortaokul öz-yeterlilik ölçeği öntest-sontest puan farkının incelenmesi

Öz-Yeterlilik Ölçeği (Öntest- Sontest Farkı)	Gruplar	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Toplam Öz-Yeterlilik	Deney	10	10,35	103,50	48,50	,910
	Kontrol	10	10,65	106,50		
Kişilerarası ilişkiler	Deney	10	10,75	107,50	47,50	,850
	Kontrol	10	10,25	102,50		
Akademik başarı	Deney	10	10,50	105,00	50,00	1,000
	Kontrol	10	10,50	105,00		
Koruyucu sağlık	Deney	10	10,30	103,00	48,00	,879
	Kontrol	10	10,70	107,00		
Madde bağımlılığı potansiyeli	Deney	10	11,25	112,50	42,50	,522
	Kontrol	10	9,75	97,50		

Tartışma

Teknoloji bağımlılığı başta Güney Asya ülkeleri olmak üzere Dünya Sağlık Örgütü (68) ve bazı Avrupa ülkeleri tarafından bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınmaktadır ve günümüzde çeşitli ülkelerin bu alanda etkili önleme çalışmaları yürütmeye yönelik politika geliştirmeye yöneldikleri görülmektedir (69). ABD'de yayınlanan bir raporda da bağımlılıklarla mücadele konusunda etkili okul temelli müdahale çalışmalarının koruyucu yönüne ve ekonomikliğine vurgu yapılarak bu çalışmaların ülke genelinde yaygınlaştırılması önerilmiştir (70). Öte yandan birçok araştırmada teknoloji bağımlılığı açısından en önemli risk grubu olarak nitelenen ergenlerin Covid-19 salgınıyla birlikte kısıtlamaların etkisi ve eğitime erişim aracı olarak teknolojik araçlarla daha fazla vakit geçirdiklerine dikkat çekilmektedir. Buradan hareketle ekran bağımlılığının ve problemli kullanımların önüne geçilebilmesi için önleyici çalışmalara duyulan ihtiyaç artmaktadır. Dolayısıyla hem çocuk ve gençlerin ruh ve beden sağlığının korunması hem de kaynakların verimli kullanılması için etkili önleme çalışmalarının ülke genelinde yaygınlaştırılması hayati bir öneme sahiptir.

Mevcut araştırma salgın koşullarında teknolojik araçlarla daha fazla vakit geçirmek durumunda kalan ergenlerin problemli teknoloji kullanımlarının önüne geçmeyi amaçlarken salgın tehdidi karşısında teknolojinin sağladığı korunaklı ortamdaki yararlanılarak çevrimiçi ortamda grup görüşmeleri formatında yürütülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin internet bağımlılığı öntest-sontest

puan farkında kontrol grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik olduğu bulunmuştur. Elde edilen veriler deney grubundaki öğrencilerin çalışma sonrasında internet bağımlılığı puanlarında anlamlı bir düşüşe işaret etmektedir. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyla uyumlu olarak daha önce dünyada ve ülkemizde gerçekleştirilmiş olan benzer araştırmalarda da yapılan deneysel müdahalelerin sonucunda deney grubundaki katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde düşüş izlendiği bildirilmektedir (19,23-26,28-32,34-38,40-43). Nispeten daha az sayıdaki çalışma ise uygulanan deneysel müdahalenin katılımcıların internet bağımlılığı puanlarına anlamlı bir etkisinin olmadığını bildirmektedir (20,27,33,39).

Araştırma sonucunda teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programına katılan deney grubundaki öğrencilerin günlük teknoloji kullanım sürelerinin öntest-sontest farkı incelendiğinde programın dışında tutulan kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre deney grubundaki öğrencilerin günlük teknoloji kullanım sürelerinde anlamlı bir düşüş izlenmiştir. Alanyazında teknoloji bağımlılarının vakitlerinin büyük bir kısmını teknolojik araçların başında geçirdiklerine dikkat çekilmektedir. Dolayısıyla teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik tasarlanan çalışmalarda araştırmacılar katılımcıların teknolojik araçlarla geçirdikleri süreleri de incelemişlerdir. Alanyazındaki veriler mevcut araştırmanın bulgusuyla uyumlu olarak yapılan çeşitli deneysel müdahalelerin katılımcıların teknoloji kullanım sürelerini azalttığı yönündedir (25,28,31,43,66,67).

Çalışma sonucunda deney grubundaki öğrencilerle kontrol grubundaki öğrencilerin öz yeterlilik öntest-sontest puan farkı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim oluşmamıştır. Mevcut alanyazın incelendiğinde internet bağımlılığı ve öz yeterlilik değişkenlerini birlikte ele alan yalnızca bir çalışmaya rastlanmış olup ilgili araştırmada öz denetim ve öz yeterlilik programının katılımcıların internet bağımlılığı puanlarıyla internette geçirdikleri süreyi azalttığı; öz denetim ve öz yeterlilik düzeylerini ise arttırdığı kaydedilmiştir (28). Mevcut araştırma sonucunun ilgili alanyazından farklı olmasının nedeni çalışma kapsamında hazırlanan dört oturumluk psikoeğitim programında odağın teknoloji bağımlılığı olması ve öz yeterlilik kavramına zaman yönetimi ve öz düzenleme kavramlarıyla birlikte kısaca değinilmesi olabilir. Bu sebeple mevcut programın öz yeterlilik boyutunu güçlendirebilecek ek oturumlarla desteklenmesinin katılımcıların öz yeterlilik düzeylerini arttırabileceği düşünülmektedir. Öte yandan öğrencilerin genel olarak OÖYÖ'den yüksek puanlar elde ettikleri dikkat çekmektedir. Bu durum Kwon'un belirttiği gibi yürütücü işlevler ve duygusal düzenlemelerden sorumlu frontal korteksin ergenlerde yeterince olgunlaşmamış olması (46) nedeniyle ergenlerin öz eleştiri kabiliyetlerinin ve farkındalık düzeylerinin düşük olduğu yönünde yorumlanabilir. Bu yüksek puanlara ilişkin başka bir açıklama ise envanterlerde kişinin gerçek durumunu yansıtmak yerine toplum tarafından kabul görececek cevaplar verme eğilimi olarak ifade edilen sosyal kabul hatası ile de açıklanabilir.

Mevcut araştırmanın alanyazına katkısı ve özgün yönleri arasında; çevrimiçi ortamda uygulanmış olması, dört oturumluk kısa süreli bir müdahale örneği olması, alanyazında daha az sayıda çalışılan ortaokul grubundaki ergenleri hedef alması ve teknoloji bağımlılığı adı altında internet, sosyal medya, akıllı telefon, tablet, oyun konsolu vb. kavramları kapsayıcı bir yelpazeye odaklanması sayılabilir. Bununla birlikte araştırmada kullanılan psikoeğitim programının dört oturumla sınırlı olduğu, çalışma öncesinde bir pilot uygulama yapılamadığı, izleme testi kullanılmadığı, psikoeğitim programına ilişkin uygulayıcıların görüşü alınırken akademisyen görüşü alınamamış olması ve bir grup sekizinci sınıf öğrencisi ile sınanması araştırmanın sınırlılıkları arasında sayılabilir.

Sonuç olarak, araştırma kapsamında geliştirilen teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının çalışmaya katılan ergenlerin internet bağımlılık düzeylerini ve günlük teknoloji kullanım sürelerini azaltmada etkili olduğu ancak öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar ışığında araştırmada kullanılan psikoeğitim programının problemleri teknoloji kullanımının önlenmesinde ve teknoloji başında geçirilen süreyi azaltmada etkili bir araç olduğu ifade edilebilir. Diğer yandan araştırmanın bir grup sekizinci sınıf öğrencisi ile yürütüldüğü göz önünde bulundurularak programın etkililiğine ilişkin bir genelleme yapılabilmesi için yeni araştırmalarda farklı araştırma yöntemleri de kullanılarak farklı gruplar üzerinde denenmesi önerilebilir.

Kaynaklar

1. Bayraktutan F. Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2005.
2. Bayzan Ş. İnternetin bilinçli ve güvenli kullanımı. Kalkan M, Kaygusuz C (Editörler). 1.Baskı, Ankara: Anı Yayıncılık, 2013: 259–278.
3. Goldberg I. Internet Addiction Support Group. <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> (20 Ekim 2020'de ulaşıldı).
4. Young K. S. What Makes The Internet Addictive: Potential Explanations For Pathological Internet Use. In 105th annual conference of the American Psychological Association 1997: 12-30.
5. APA. Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders. 5. Baskı, Washington DC: American Psychiatric Association: 2013: 795-798.
6. WHO. ICD-11 Mortality And Morbidity Statistics. Mental, Behavioural Or Neurodevelopmental Disorders, Gaming Disorder. Geneva: WHO, 2020.
7. Griffiths M. Technological Addictions. In Clinical Psychology Forum Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc. 1995: 14-19.
8. Mitchell P. Internet addiction: genuine diagnosis or not? Lancet 2000; 355: 632.
9. Park HS, Kim SH, Bang SA, et al. Altered regional cerebral glucose metabolism in internet game overusers: a 18F-fluorodeoxyglucose positron emission tomography study. CNS Spectr 2010; 15(3): 159-166.
10. Young KS, Yue XD, Ying L. Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction. Young KS, de Abreu CN (Editors.) New Jersey: Wiley, 2011; 3-17
11. Feng W, Ramo D, Chan S, Bourgeois J. Internet gaming disorder: trends in prevalence 1998–2016. Addict Behav 2017; 75: 17-24.
12. Cheng C, Lau YC, Chan L, Luk JW. Prevalence of social media addiction across 32 nations: meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. Addict Behav 2021; 117: 1-8.
13. Sohn S, Rees P, Wildridge B, et al. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. BMC Psychiatry 2019; 19(1): 1-10.
14. Ektiricioğlu C, Arslantaş H, Yüksel R. Ergenlerde çağın hastalığı: teknoloji bağımlılığı. Arc Med Rev J. 2020; 29(1): 51-64.
15. Ceyhan E. Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. Turk J Child Adolesc Ment Health 2008; 15(2): 109-116.
16. Boyacı M. Türkiye'de internet bağımlılığı araştırmaları: bir içerik analizi çalışması. Addicta: Turk J Addict. 2019; 6: 777–795.
17. King DL, Delfabbro PH, Wu AM, Doh YY, et al. Treatment of Internet gaming disorder: an international systematic review and CONSORT evaluation. Clin Psychol Rev 2017; 54: 123-133.
18. Bağatarhan T, Siyez DM. Ergenlik döneminde İnternet bağımlılığını önleme programları: sistematik gözden geçirme. Addicta: Turk J Addict 2017; 4(2): 243–265.
19. Berdibayeva S, Garber A, Ivanov D, et al. Psychological prevention of older adolescents interpersonal relationships, who are prone to internet addiction. Procedia - Social Behav Sci 2016; 217: 984-989.
20. Busch V, de Leeuw RJ, Schrijvers AJ. Results of a multibehavioral health-promoting school pilot intervention in a Dutch secondary school. J Adolesc Health 2013; 52(4): 400-406.
21. de Leeuw JR, de Bruijn M, de Weert-van Oene GH, Schrijvers AJ. Internet and game behaviour at a secondary school and a newly developed health promotion programme: a prospective study. BMC public health 2010; 10(1): 1-8.
22. Kwon, HK, Kwon JH. The effect of the cognitive-behavioral group therapy for high-risk students of Internet addiction. KJP Clinical 2012; 21(3): 503–514.
23. Park GR, Kim HS. Effects of a group counseling integration program on self-determination and internet addiction in high school students with tendency to internet addiction. Jkan 2011; 41(5): 694-703.
24. Ruggieri RA, Santoro E, Francesco De Caro MD, et al. Internet addiction: a prevention action-research intervention. Epidemiol Biostat Public Health 2016; 13(3): e11817-1- e11817-5.
25. Shek DTL, Yu L, Leung H, et al. Development, implementation, and evaluation of a multi-addiction prevention program for primary school students in Hong Kong: the B.E.S.T. teen program. AJGIPH 2016; 6(5): 1-17.
26. Turel O, Mouttapa M, Donato E. Preventing problematic internet use through video-based interventions: a theoretical model and empirical test. Behav. Inf. Technol. 2015; 34(4): 349-362.

27. Walther B, Hanewinkel R, Morgenstern M. Effects of a brief school-based media literacy intervention on digital media use in adolescents: cluster randomized controlled trial. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2014; 17(9): 616–623.
28. Yang SY, Kim HS. Effects of a prevention program for internet addiction among middle school students in South Korea. *PHN* 2018; 35(3): 246-255.
29. Arar M. İnternet Bağımlılığı İle Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Lise 10. Sınıflarında İnternet Kullanımına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Lefke: Lefke Avrupa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, 2018.
30. Aşantugrul N. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psiko-eğitim Programının Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2020.
31. Bağatarhan T. Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psiko-eğitim Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2020.
32. Berber Çelik Ç. İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir müdahale. *Addicta: Turk J Addict* 2016; 175-186.
33. Biçer U. Sosyal Beceri Eğitiminin Ortaokul Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014.
34. Canoğulları Ayazseven Ö. Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımını Önlemeye Yönelik Bilişsel-Davranışçı Temelli Psiko-eğitim Çalışmasının Etkisi. Doktora Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
35. Erdem A. Kontrollü İnternet Kullanımı Psiko-eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımlarına Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2017.
36. Erden S, Hatun O. İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: bir olgu sunumu. *Addicta: Turk J Addict* 2014; 2(1): 53-83.
37. Erol B. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Psiko-eğitim Programının Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2019.
38. Kıran Esen B, Korkmaz M. (2013). İnternetin güvenli kullanımı ve ekran eğitimi. Kalkan M, Kaygusuz C (Editörler). 1. Baskı, Ankara: Anı Yayıncılık, 2013: 243–258.
39. Özcan K. Motivasyonel Görüşme Tekniğine Dayalı Psiko-eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2018.
40. Pamuk M. (2017). Ergenlerde Akıllı Cep Telefonunun Problemlı Kullanımını Azaltmaya Yönelik Bir Psiko-eğitim Programının Etkililiğinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2017.
41. Peker A. İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Problemlı İnternet Kullanımı ve Siber Zorbalık Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2013.
42. Taş İ. Psikolojik Belirtileri Azaltmaya Yönelik Psiko-eğitim Programının Ergenlerde İnternet Bağımlılığına Etkisi. Doktora Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2015.
43. Uysal G. (2013). Sağlıklı İnternet Kullanım Programının İnternet Bağımlısı Olan Adölesanlar Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2013.
44. Beard KW. Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2005; 8(1): 7-14.
45. Dinç M. Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *GAD* 2015; 3(3): 31-65.
46. Kwon JH. Toward the prevention of adolescent internet addiction. Young KS, de Abreu CN (Editors). 1. Baskı, New Jersey: John Wiley & Sons, 2011: 223-244.
47. Young KS. Center for Internet Addiction. Internet Addiction Test (IAT). http://www.netaddiction.com/resources/internet_addiction_test.htm (17 Eylül 2020'de ulaşıldı).
48. Bayraktar F. İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2001.
49. Bray CO, Nash K, Froman RD. Validation of measures of middle schoolers self-efficacy for physical and emotional health, and academic tasks. *Res Nurs Health* 2003; 26(5): 376-386.
50. Yardımcı F, Başbakkal Z. Ortaokul öz-yeterlilik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Derg.* 2010; 11(4): 321-326.
51. Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2009; 1(1): 55-67.
52. Caplan SE. A social skill account of problematic Internet use. *J. Commun.* 2005; 55(4): 721-736.
53. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput. Hum. Behav.* 2001; 17(2): 187-195.

54. Feindel H. İnternet Bağımlılığı Bağımlılar ve Aileler İçin El Kitabı, Dirim A (Çeviren). 1. Baskı, İstanbul: İletişim yayınları, 2019.
55. Kalkan M, Kaygusuz C (Editörler). İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler. 1. Baskı, Ankara: Anı Yayıncılık, 2013.
56. Kuss DJ, Griffiths MD. Psikoterapide İnternet Bağımlılığı, Koriyucu A (Çeviren). 1. Baskı, İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2020.
57. Ögel K. İnternet Bağımlılığı İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. 4. Baskı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2020.
58. Öztürk Ö, Odabaşıoğlu G, Eraslan D, vd. İnternet bağımlılığı: kliniği ve tedavisi. Bağımlılık Derg. 2007; 8(1): 36-41.
59. Şenormancı Ö, Konkan R, Sungur MZ. İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapi. Anadolu Psikiyatri Derg 2010; 11: 261-268.
60. Young KS. Cognitive-behavioral therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. Cyberpsychol Behav Soc Netw 2007; 10(5): 671-679.
61. Young KS. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. J Behav Addict, 2(4), 209-215.
62. Young KS, de Abreu CN (Editors.). Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment. 1. Baskı, New Jersey: John Wiley & Sons, 2011.
63. Yeşilay. İnternetin Bilingli Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Çalıştayı Raporu. 2. Baskı, İstanbul: Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2015.
64. Yeşilay. Teknoloji canavara dönüşmeden! https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_ortaokul_teknoloji_icerik_web.pdf (15 Eylül 2020'de ulaşıldı).
65. Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. 28. Baskı, Ankara: Pegem Akademi, 2020.
66. Mun SY, Lee BS. Effects of an integrated internet addiction prevention program on elementary students self-regulation and internet addiction. Jkan 2015; 45(2): 251-261.
67. Denizci Nazlıgül M, Baş S, Akyüz Z, Yorulmaz O. İnternette oyun oynama bozukluğu ve tedavi yaklaşımları: sistematik bir gözden geçirme. Addicta: Turk J Addict 2018; 5: 13-35.
68. WHO. Public health implications of excessive use of the Internet, computers, smartphones and similar electronic devices Tokyo, Japan: NCI, 2014.
69. Greenfield DN. The addictive properties of internet usage. Young KS, de Abreu CN (Editors). 1. Baskı, New Jersey: John Wiley & Sons, 2011: 135-153.
70. Miller TR, Hendrie D. Substance abuse prevention dollars and cents: A cost-benefit analysis. Rockville, MD: US Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Substance Abuse Prevention, 2008.

Yazar Katkıları: Tüm yazarlar ICMJE'in bir yazarda bulunmasını önerdiği tüm ölçütleri karşılamışlardır

Etik Onay: Bu çalışma için ilgili Etik Kuruldan etik onay alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir.

Author Contributions: All authors met criteria recommended by ICMJE for being an author

Ethical Approval: Ethical approval was obtained for this study from relevant Ethics Committee.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors have declared that there is no conflict of interest.

Financial Disclosure: Authors declared no financial support